**Опорний конспект лекцій з дисципліни**

**"ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД У ФВіС"**

***Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні основи психологічного супроводу та забезпечення у сфері фізичного виховання і спорту.***

**Лекція 1. Психологічна сутність та змістовна наповненість психологічного супроводу та забезпечення у сфері фізичного виховання і спорту.**

*Формування поняття «психологічний супровід» у розвитку психології спорту. Співвідносність понять «психологічна допомога», психологічна підтримка», психологічний супровід», «психологічне забезпечення». Місце психологічного супроводу в системі фізичного виховання і спорту. Цілі, завдання та форми психологічного супроводу та забезпечення у сфері фізичного виховання і спорту.*

*Саме тому спорт виявляється ідеальним об'єктом дослідження резервів людини, принципів та механізмів регуляції функціонування підсистем організму та психіки, поведінки людини у ситуаціях екстремальності зовнішніх та внутрішніх умов діяльності*.

*Змагальна діяльність* спортсмена характеризується високим ступенем непередбачуваності, постійною дією інтенсивних стресогенних факторів змагання, включенням резервних можливостей психіки. Не викликає сумніву той факт, що успішність подолання екстремальних ситуацій залежить від досвіду участі спортсмена у змаганнях. Слід зазначити, більшість спортсменів інтуїтивно і протягом багатьох років приходять до вироблення механізмів регуляції власних емоційних станів в екстремальних умовах змагання. Проте тривалий інтуїтивний пошук механізмів саморегуляції не може задовольняти сучасним вимогам підготовки спортсменів. Отже, у зв'язку зі складним спектром завдань, розв'язуваних спортсменами у діяльності, виникає проблема її *психологічного супроводу*.

*У формулюванні практичного завдання психологічне забезпечення та психологічний супровід* йдуть через кому. Так, *психологічний супровід* – один із напрямків психологічного забезпечення, проте специфіка робіт із психологічного супроводу накладає жорсткі етичні вимоги конфіденційності такої роботи. *Один і той же спеціаліст-психолог, який веде у спортивному колективі роботу з психологічного забезпечення, не зможе (!) вести продуктивну роботу з психологічного супроводу.*

*Таким чином, напрямів практичної роботи два – психологічне забезпечення підготовки спортсменів та психологічний супровід його життєдіяльності у період заняття спортом.* Слід зазначити, що сьогодні дуже часто у висловлюваннях фахівців (усних та друкованих) ці терміни не розлучаються, а використовуються як синоніми.

Дається пояснення, що в англійській мові це одне і те ж – psychologilsupport. І, таким чином, відмінностей у психологічному забезпеченні та супроводі немає.

*Терміни «психологічне забезпечення» та «психологічний супровід» належать учням* А. Ц. Пуні Юрію Яковичу Кисельову та Геннадію Дмитровичу Горбунову. *Під психологічним забезпеченням* маються на увазі науково-обґрунтовані рекомендації щодо індивідуалізації підготовки спортсмена. На основі комплексних психодіагностичних процедур збирається науково-обґрунтована інформація про нейродинамічні та особистісні особливості спортсмена, мотиваційну, емоційну та психомоторну сфери, оцінку та самооцінку психічного стану та ін.

На підставі цього робляться висновки про особливості організації тренувального процесу та форм спілкування зі спортсменом, переносимості тренувальних навантажень, стійкі особливості психомоторної сфери, перманентні та оперативні компоненти психічного стану. Така інформація потрібна психологу, має бути адресована спортсмену, тренеру (можливо спортивному функціонеру). Так виникла необхідність робити психологічні характеристики-укладання у трьох варіантах:

- «Першій особі» – спортсмену із зазначенням його індивідуальних особливостей, як вони виявляються у спортивній діяльності, з рекомендаціями з обліку їх у своїй тренувальній та змагальній діяльності, з рекомендаціями щодо контролю та регулювання психічного стану у стресових ситуаціях. Форма викладу – з підтримкою якостей та розвитку.

- «Третій особі» – тренеру з рекомендаціями, як доцільніше враховувати інформацію про психологічні особливості спортсмена у їхній спільній діяльності. Форма викладу – із підкресленням психологічного потенціалу спортсмена.

- «Психологу» – суворо науковий виклад фактів, із особливо виражених індивідуальних особливостей, їх можливих проявів в екстремальних ситуаціях.

*Програма психологічного забезпечення* щоразу має адаптуватися під специфіку виду спорту, рівень спортивної кваліфікації спортсмена/ів, професіоналізм тренера, фінансові умови. Протягом багатьох років дослідницької та практичної роботи відпрацьовувався комплекс методичних засобів психодіагностики у спорті, який відповідає вимогам принципу необхідності-достатності. В даний час використовується комп'ютерний психодіагностичний комплекс "СК-2013" (Сафонов, 2013).

*Психологічний супровід –* це індивідуальна робота з психологічної підготовки спортсмена до змагань протягом тривалого періоду (від сезону і більше), що називається: «25 годин на добу та 8 днів на тиждень». Така робота починається зі звернення спортсмена (обов'язкова умова) до психолога. Хто б не звернувся із запитанням-пропозицією щодо спортсмена, відповідь одна: «Дайте йому телефон. Нехай сам звернеться». Це важливий момент – спортсмен має проявити свою активність. Так треба робити навіть у випадку з 12–14-річними спортсменами. Цикл консультативних зустрічей-сесій може або закінчитися, або перейти у більш тісне та тривале співробітництво. Як правило, після закінчення сезону обговорюється питання про роботу наступного сезону.

*Психологічний супровід на відміну від психологічного забезпечення* – суто індивідуальна робота, в основі якої лежить взаємна довірливість-відкритість-щирість. Кожен практикуючий психолог має свої «ключики» - це розуміння специфіки виду, розмова мовою спортсмена, запам'ятовування ключових слів при розборі конкретних ситуацій і тд.

*Психологічний супровід є важливим сучасним компонентом у системній роботі зі спортсменами. Воно доповнює навчально-тренувальну та змагальну діяльність та сприяє розвитку не лише майстерності та фізичних якостей спортсмена, а й формуванню діяльнісно-обумовлених суб'єктів особистості*.

Існуючі сьогодні у практиці види психологічної допомоги, психологічної підтримки, психологічного супроводу спортсменів надзвичайно різноманітні. Вони різняться фахівцями характером розв'язуваних завдань. Ці відмінності формують ту чи іншу модель психологічної допомоги. Кожна з таких моделей спирається на власну теоретичну базу і визначає методи роботи, що використовуються.

***Для конкретизації уявлення понять «психологічна допомога», «психологічна підтримка», «психологічний супровід» необхідно уточнити специфічні особливості прийнятих у сучасній психологічній та педагогічній літературі термінів****.*

*Психологічна допомога* — область практичного застосування психології, орієнтована на підвищення соціально-психологічної компетентності людей і надання психологічної допомоги як окремій людині, так і групі чи організації. Це безпосередня робота з людьми, спрямована на вирішення різного роду психологічних проблем, пов'язаних з труднощами в міжособистісних стосунках, а також глибинних особистісних проблем.

І.І. Мамайчук та його колеги *психологічну допомогу* розглядають двопланово: у широкому та вузькому значенні цього поняття. У широкому значенні *психологічна допомога* є системою психологічних впливів, націлених на виправлення наявних у дітей недоліків у розвитку психічних функцій та особистісних властивостей.

У вузькому значенні ***психологічна допомога*** — це один із способів психологічного впливу, спрямований на гармонізацію розвитку особистості дитини, її соціальну активність, адаптацію, формування адекватних міжособистісних відносин. Складність та своєрідність психіки дитини з проблемами у розвитку потребує ретельного методологічного підходу до процесу психологічної допомоги.

Важливою ланкою *психологічної допомоги* спортсменам є *психологічна* ***підтримка****.* Теоретичні передумови для побудови моделі психологічної підтримки були створені в *гуманістичній психології — один з напрямків сучасної психології, орієнтованих на вивчення смислових структур людини. У гуманістичній психології як основні предмети виступають: вищі цінності, самоактуалізація особистості, творчість, любов, свобода, відповідальність, автономія, психічне здоров'я, міжособистісні стосунки*.: А. Адлером, Г. Олпортом, Л. Маслоу, К. Роджерсом, Р. Мей В, Шуті, В. Франклом, Е. Фроммом та ін трактують людину як активну, яка творить, вільного і відповідального за свої дії суб'єкта.

На основі гуманістичної психології будуються деякі напрямки психотерапії і гуманістична педагогіка. Лікувальними факторами в роботі гуманістичного психолога і психотерапевта є, перш за все, безумовне прийняття клієнта, підтримка, емпатія, увага до внутрішніх переживань, стимулювання здійснення вибору і прийняття рішень, справжність.

**За своєю *сутністю психологічна підтримка*** - це процес міжособистісної взаємодії, що допомагає і спрямовано на допомогу суб'єкту у становленні та розвитку особистості, в ході якого у нього виникає позитивно забарвлене почуття впевненості у собі, у своїх можливостях. *Процес психологічної підтримки* результує себе актами саморозвитку (А.Г. Асмолов, С.А. Бєлічева, Б.С. Братусь, Д.В. Василенко, І.Д. Н. Н. Мізіна, Є. Н. Шиянов та ін).

На сьогоднішній день *під психологічним супроводом* розуміють підтримку психічно здорових людей, у яких на певному етапі розвитку виникають особистісні труднощі. *Супровід* може бути досить ефективним при вирішенні складних сімейних ситуацій, стосунків між партнерами, батьками, дітьми, в урегулюванні неприємностей на роботі, при переживанні стресу чи дистресу тощо. *Супровід* розглядають як системну інтегративну технологію соціально-психологічної допомоги особистості та як один із видів соціально-психологічного *патронажу* (Г. Бардіер, М. Бітянова, А. Волосников, А. Деркач, Є. Казакова, Є. Козирєва, Л. Мітіна). В якості термінів, що позначають психологічну допомогу як здоровим так і людям з особливими потребами в літературі пропонуються «сприяння» (К. Гуревич, І. Дубровіна; Е. Верник, X. Лійметс, Ю. Сиєрда); «співбуття» (В. Слободчіков ), «співпраця» (С. Хоружий), «психологічний, чи соціально-психологічний супровід» (М. Бітянова, Ю. Слюсарєв, Г. Бардієр, А. Волосніков, А. Деркач, В. Мухіна). З усіх цих понять по-справжньому прижився в практиці лише термін «супровід». На це є свої причини, і одна з них - глибинний смисловий збіг слова «супровід» і сутності психологічної допомоги особистості.

***Психологічний супровід*** є ширшим поняттям, ніж *психологічна підготовка*. Психологічний супровід у спорті означає сприяння у досягненні максимальних для даного спортсмена результатів та створенні сприятливих умов для його професійного та особистісного розвитку, і здійснюватися воно має на всіх етапах спортивної кар'єри.

*Психологічний супровід у спорті* - це комплексна діяльність, що включає такі компоненти: ***психологічну підготовку, психологічну готовність і підготовленість.***

*Отже, можна сказати, що психологічний супровід* – це:

- по-перше, один із видів соціально-психологічного патронажу як цілісної та комплексної системи соціальної підтримки та психологічної допомоги, що здійснюється в рамках діяльності психологічних служб;

- по-друге, інтегративна технологія, серцевина якої - створення умов для відновлення потенціалу розвитку та саморозвитку особистості та в результаті ефективного виконання окремою людиною своїх основних функцій;

- по-третє, процес особливого роду буттєвих відносин між супроводжуючим і тими, хто потребує допомоги.

*Як основні характеристики психологічного супроводу виступають* його:

- Процесуальність-законність

- Пролонгованість-продовження терміну

- Недирективність-В основі лежить правило не давати порад клієнту і уникати оцінок його поведінки, але актуалізувати його творчі потенції, що вимагаються для самостійного вирішення його проблем.

-зануреність у реальне повсякденне життя людини

-особливі відносини між учасниками цього процесу, що у психоаналізі називається «позитивне перенесення» (симпатія, довіра, повага та ін.)

*Аналіз психологічної літератури дозволяє стверджувати, що на сьогоднішній день супровід* - це особлива форма здійснення пролонгованої соціальної та психологічної допомоги. На відміну від *корекції* вона передбачає не «виправлення недоліків і перебудову», а п*ошук прихованих ресурсів розвитку людини, опору на власні можливості і створення на цій основі психологічних умов для відновлення зв'язків зі світом людей.*

У кожному конкретному випадку завдання супроводу визначаються особливостями особистості, яким надається психологічна допомога, і тієї ситуації, в якій здійснюється супровід. *Суттєвою характеристикою психологічного супроводу є створення умов для переходу особистості до самодопомоги*. Умовно можна сказати, що в процесі психологічного супроводу фахівець створює умови і надає необхідну і достатню (але ні в якому разі не надлишкову) підтримку для переходу від позиції «Я не можу» до позиції «Я можу сам справлятися зі своїми життєвими труднощами».

Отже, *психологічний супровід* - системна діяльність психолога спрямована на створення комплексної системи клініко-психологічних, психолого-консультативних і психотерапевтичних умов, що сприяють розвитку знань, умінь і навичок, успішній адаптації, реабілітації, особистісному становленню, нормалізації стосунків з метою успішної інтеграції та самореалізації особистості.

*Мета психологічного супроводу -* повноцінна реалізація професійно-психологічного потенціалу особистості та задоволення потреб суб'єкта діяльності.

*Цілями психологічного супроводу у спортивній діяльності є:*

1. допомогти спортсмену у *самореалізації,* тобто, досягненні максимальних йому спортивних результатів;

*В основі самореалізації* лежать індивідуальні особливості та здібності людини, її знання та вміння, моральні та фізичні якості, а також спрямованість особистості. Джерелом самореалізації є протиріччя між можливостями, включаючи здібності людини, і тим, наскільки вона може реалізувати їх у своїй діяльності.

2. допомогти спортсмену успішно долати кризи, використовуючи їх на благо власного розвитку у спорті;

У зв'язку з дедалі більш жорсткими умовами змагальної боротьби на першому плані з погляду практичної цінності виходить не так готовність до змагання (тобто мало бути добре підготовленим), скільки розвинене до вищого рівня вміння спортсмена в екстремальних ситуаціях спортивної боротьби керувати своєю поведінкою, що є основною умовою ефективного подолання різних кризових ситуацій. У боротьбі спортсменів рівного класу цей фактор, як правило, має вирішальне значення.

Проблема подолання кризових ситуацій у діяльності є частиною ширшої проблеми управління людиною своєю поведінкою як самостійно, і з допомогою інших людей. Рівень досягнень у сучасному спорті настільки високий, що подальше зростання результатів немислиме без ефективного використання даних науки, широкого залучення до процесу управління спортивним тренуванням на допомогу тренеру педагогів, психологів, лікарів та інших фахівців. Як показує практика, від їхньої взаємодії зі спортсменом, а також один з одним все більше залежить ефективність тренувального процесу та результат змагальної діяльності спортсмена, особливо в умовах подолання всіляких кризових ситуацій.

3. допомогти спортсмену знайти оптимальні взаємозв'язки спорту та інших сфер життя;

Після завершення спортивної кар'єри спортсмен може знайти себе у тренерській діяльності.

4. Підвищення рівня психологічної підготовленості спортсменів.

Під психологічною підготовленістю слід розуміти рівень розвитку комплексу психічних якостей та психологічних властивостей та особливостей особистості спортсмена, від яких залежать досконале та надійне виконання спортивної діяльності в екстремальних умовах.

*Завдання психологічного супроводу* спорту, які пред'являє спортивна діяльність, визначаються соціальною та особистісною значимістю для тих, хто бере участь у цьому процесі. О.М. *Білоус* *виділяє такі завдання забезпечення психологічного супроводу спортивної діяльності:*

1. Аналіз соціально-психологічних умов спортивної діяльності (проблеми соціалізації спортсмена та команди, вплив національних особливостей та традицій на розвиток спорту, міжособистісні стосунки та психологічний клімат спортивних команд, професіоналізм у спорті).
2. Дослідження особливостей розвитку та формування особистості в умовах спортивної діяльності (вивчення механізмів формування та динаміки особистості, мотивів, рухових здібностей у спорті).
3. Вивчення психологічних основ формування рухових навичок та якостей (спеціалізовані сприйняття, психологічні особливості різних видів спорту та видів тренування, методи управління психічними станами)
4. Обґрунтування факторів, що забезпечують успішність діяльності змагання (динаміка психічних процесів у діяльності змагань, психічна стійкість і надійність, психічні стани, прогнозування успішності)
5. Визначення основ психологічного забезпечення спортивної діяльності (психоспорттрами та психологічні типології видів спорту, методи управління психічними станами у спортивній діяльності, діагностика, консультування та психокорекція)

*Серед форм організації психологічного супроводу можна виділити три варіанти:*

1. Постійний супровід -робота психолога на всіх етапах підготовки
2. Поетапний супровід- робота психолога в «ключові періоди підготовки»
3. Ситуативний супровід- залучення психолога у випадку необхідності.

*В. Г. Сивіцький також зазначає, що до переваг етапної форми психологічного супроводу слід віднести такі можливості*:

1. залучення спеціалістів на місцях проживання спортсменів;
2. розподіл роботи серед групи спеціалістів;
3. колегіальність у вирішенні проблемних ситуацій;
4. довгострокове планування психологічної підготовки та ін.

Перелічені можливості ще повністю реалізовані у вітчизняній системі психологічного супроводу.

*Психологічний супровід,* по суті, полягає в одному «знятті невпевненості та формуванні впевненості». Насамперед це весь комплекс психологічного забезпечення та опрацювання питань психологічної підготовки – *загальної та спеціальної.* *Під загальною підготовкою* мають на увазі реалізація принципів «інформаційної визначеності», «відсутності вільного часу» та «планки успішності виступу», «соціальної безпеки*» Спеціальна підготовка* полягає у формулюванні, а потім формуванні навичок довільного викликання: установок на виконання спортивної вправи; почуття психічної готовності; прийомів самоконтролю та регуляції психічного стану в процесі змагальної боротьби; форм секундування та зовнішнього контролю за поведінкою на змаганні.

*Важливою складовою психологічного супроводу виступає дебрифінг* - зняття післязмагальної психічної напруги. Після змагання залишається переживання-споглядання (за Ф. Є. Василюком), пов'язане з подіями, що відбувалися на змаганні. Для того щоб поставити «точку» щодо тих подій, потрібно їх «прожити» і сформулювати своє ставлення до того, що сталося – переживання-споглядання перевести у переживання-діяльність.

*Психологічний супровід стосується не лише питань спорту, факторів успішності/неуспішності*. Так само це стосується *всіх сфер життєдіяльності* спортсмена. Згодом спортсмен починає розуміти, що питання особистого життя, соціальної нереалізованості та інші потрібно промовляти – визначатися щодо них.

Як у таких ситуаціях може розлабитися спортсмен, якщо знає, що психолог працює з друзями-суперниками. Треба використовувати форму договору «спортсмен-психолог», у якому також прописується можливість роботи з іншими спортсменами-конкурентами. Не було жодного випадку дозволу працювати з безпосереднім конкурентом.

*Специфіка завдань, вирішуваних у межах психологічного забезпечення та психологічного супроводу*, привела до висновку, що професійні обов'язки психолога в цьому випадку також відрізняються. Спортивний психолог, включений до структури спортивного колективу (команди), нарівні з тренером та обслуговуючим персоналом займається питаннями психологічного забезпечення. Спортивний психолог, який веде психологічний супровід конкретного спортсмена, –це особистий психолог спортсмена.

Відповідно розрізняються особливості професійних контактів з тренером та спортивними функціонерами, спонсорами. Отже, нерозуміння цього веде до того, що психологи у збірних командах наштовхуються на «неприйняття» спортсменами фахівців, які готові працювати з усіма та з усіх питань психологічної підготовки.

**Лекція 2. Основні напрямки психологічного супроводу особистості спортсмена.**

**Просвітницька і профілактична робота в психологічному супроводі підготовки спортсменів. Психодіагностика в психологічному супроводі спортивної діяльності. Психологічне консультування. Психологічна корекція та психотерапія як види психологічної допомоги спортсменам. Психологічна підготовка та вирішення завдань тренування важливих для спортсмена психологічних умінь, навиків, установок. Теоретичні аспекти впровадження психологічного тренінгу.**

1. **Одним із найважливіших напрямів діяльності з психологічного супроводу є просвітницька робот**а, що передбачає психологічне навчання та освіту серед фахівців, що задіяні в підготовці спортсменів та самих спортсменів для того щоб вони були акттивними учасниками процесу спортивного вдосконалення.

Отже, *просвітницька робота* необхідна передусім для того, щоб спеціалісти, задіяні в підготовці спортсменів поступово усвідомлювали спрямування, завдання і можливості психологічного супроводу спортивної діяльності, дізнавались, які проблеми вони можуть розв'язати за допомогою психолога, уявляли, до чого їм слід звернутися і які саме психологічні заходи дозволяють вдосконалювати майстерність спортсмена.

Наступним важливим **завданням просвітницької роботи** є підвищення психологічної компетентності тренерів та спортсменів (шляхом як групового навчання, так і індивідуальної роботи) з метою розширення їхніх можливостей самостійно розв'язувати проблеми й конфлікти, що виникають в особистому житті та професійній діяльності Можно наголосити, що психологічна грамотність має бути такою ж важливою і необхідною, як загальна і комп’ютерна. **Ще одним завданням просвітницької роботи** є підвищення психологічної культури в цілому, оскільки розв'язання багатьох психологічних проблем, що постають перед тренером і спортсменом (таких, як наслідки тривалих невдалих виступів у змаганнях, неналежний психологічний клімат в команді, невирішені конфлікти, феномен «зіркової хвороби» тощо), неможливе без знання і врахування психологічних чинників. рспективу.

**Найважливішими напрямами психопрофілактичної роботи в умовах роботи зі спортсменами є**: ¬ профілактика стресових і постстресових станів, пов'язаних з дією екстремальних тренувальних і змагальних навантажень;

¬ попередження виникнення надмірної психологічної напруги та перенапруги в умовах підготовки до відповідальних змагань у спортсменів, що переживають кризові явища (особистісні кризи, конфліктні відносини з оточенням та ін.);

¬ психологічна підтримка найбільш вразливих, нестабільних спортсменів;

¬ робота з попередження психосоматичних порушень, дисгармоній, відхилень у психічному стані спортсменів, пов'язана з проблемами відновлення спортивної працездатності;

¬ профілактика девіантної і адиктивної (залежної) поведінки ( порушення режиму тренувань та відпочинку, порушення норм взаємовідносин, інтернет-залежність тощо).

**Таким чином, конкретна психопрофілактична робота зі спортсменами будується на:** • прогнозуванні можливих ускладнень у житті споортсмена чи розвитку певної спортивної команди, які є основним об'єктом діяльності та заходів з психологічного супроводу;

• визначенні соціально-психологічних умов, за яких ускладнення можуть бути попереджені або їх переживання пом'якшене;

• розробці та застосуванні системи психологічних заходів, які б забезпечували ці умови, із залученням до їх здійснення всіх зацікавлених сторін – тренерів, фахівців та самих спортсменів.

**2.Сучасна психодіагностика** розробляє методи виявлення і вивчення індивідуально-психологічних особливостей людини і групи. В її компетенцію входять конструювання і апробація методик, вироблення правил проведення дослідження, способів обробки і інтерпретації результатів, обговорення можливостей і обмежень тих чи інших методів (Радчук Г. К.).

Отже, **психологічна діагностика** забезпечує виявлення, опис і інтерпретацію в упорядкованому вигляді індивідуальних психологічних відмінностей між людьми (групами) із використанням кількісної і якісної міри. Психологічна діагностика широко використовується в практиці обстежень спортсменів на всіх етапах психологічного моніторингу за рівнем психологічної підготовленості спортсменів та спортивних команд. *Діагностика належить до комплексних технологій, які використовуються на всіх етапах роботи спортивного психолога*

*На основі проведеного дослідження психолог може будувати* консультативну, корекційно-розвиваючу чи психотерапевтичну роботу з обстежуваним спортсменом чи спортивною командою (саме так зазвичай працює спортивний психолог, поєднуючи різноманітні види діяльності в системі заходів психологічного супроводу підготовки спортсменів).

**В узагальненому вигляді психологічна діагностика має такі завдання:**

1. Виявити, описати і проінтерпретувати індивідуальні психологічні якості конкретних спортсменів (спортивної групи).

2. Показати, чим і наскільки один обстежуваний спортсмен відрізняється від інших, тобто важливе питання співвідношення даного результату з результатами інших або з нормою. Сама норма одержується в умовах попереднього обстеження значної статистичної кількості кваліфікованих спортсменів.

3.Пояснити причину індивідуальних відмінностей і побудувати прогноз розвитку психічного явища, якості. здібностей спортсменів або певного рівня психічної готовності до змагань у відповідності до визначених критеріїв оцінки.

*Психодіагностика в спорті передбачає використання методів дослідження психології для оцінки тих психічних процесів, якостей і станів спортсменів, від яких залежить успіх спортивної діяльності*. **Психодіагностика ставить своєю метою вивчення спортсмена і його можливостей у певних умовах спортивної діяльності,зокрема:**

⎫ особливостей прояву та розвитку психічних процесів, що зумовлюють ефективність спортивної діяльності;

⎫ психічних станів (актуальних і домінуючих), що впливають на перебіг поведінки та діяльності спортсмена;

⎫ властивостей особистості спортсмена;

⎫ соціально-психологічних особливостей сумісної діяльності в спортивному середовищі

**Так, зокрема, в процесі індивідуальної роботи зі спортсменами в рамках психологічного супроводу тренеру необхідно використовувати інформацію та висновки з психодіагностики, що характеризують:**

• індивідуальні реакції на типові тренувальні та змагальні ситуації;

• прояв індивідуальних особливостей адаптованості спортсменів до навантажень;

• індивідуальну динаміку стану тренованості і спортивної форми;

• індивідуальну переносимість граничних фізичних та психічних навантажень;

• особливості реакцій на окремі компоненти фізіологічного або психологічного стресу;

• ставлення до ризикованих, травмонебезпечним ситуацій;

• можливу недовірливість при оцінці власного потенціалу та потенціалу суперників;

• специфіку формування та дотримання установок на виконання завдань типової

тренувальної та екстремальної змагальної діяльності.

**Консультативна діяльність** в системі психологічного забезпечення та супроводу підготовки спортсменів за своїми завданнями стоїть близько до просвітницької та профілактичної і є однією з важливих форм їх проведення. *Разом із тим консультування –* це специфічний вид практичної роботи спортивного психолога, що характеризується особливими формальними і змістовими ознаками.

*Поняття "психологічне консультування*" є чи не найбільш уживаним в літературі, присвяченій питанням психологічної допомоги. На перший погляд, воно видається достатньо чітким і зрозумілим. Проте в його трактуванні існують певні розбіжності. Загальноприйнятим є розуміння психологічного консультування як форми психологічного супроводу та допомоги тим, хто опинився у складній життєвій ситуації.

Однак при цьому термін "психологічне консультування" вживається як синонім понять "психотерапія" і "психологічна корекція", оскільки вказані поняття тотожні як за змістом ( особливостей контакту консультанта і клієнта, спеціальних технік), так і за кінцевою метою – створення сприятливих умов для повноцінного особистісного розвитку, спілкування, життя в цілому тих, хто звертається по допомогу.

*У галузі спортивної психології поняття "психологічне консультування" найчастіше трактуєть*ся як вид психологічної допомоги, який має діагностичне-рекомендаційний характер і є засобом підвищення психологічної компетентності тренерів, фахівців або спортсменів. (І.Дубровіна, Р.Овчарова). Інколи до числа завдань психологічного консультування включають не лише діагностичні та рекомендаційні, а й корекційні.Наприклад. необхідна корекція поведінки та психічного стану спортсмена, який виявляє надмірний рівень психічної напруги безпосередньо перед відповідальними змаганнями; потребує корекції невпевненість, нездатність зосередитись на виконанні конкретних спортивних дій тощо. *Поняття "психологічне консультування*" вживають і в тих випадках, коли йдеться про інформування психологом різних спеціалістів, які приймають участь в підготовці спортсменів (лікарів, масажистів і т.і.) з тих чи інших питань, що потребують його компетенції.

**Що має встигнути зробити психолог, проводячи разову зустріч зі спортсменом в умовах дефіциту інформації та часу? Найчастіше описується такий алгоритм дій:**

1). встановлення контакту зі спортсменом шляхом створення відповідного в

спілкуванні психологічного клімату;

2).визначення справжньої актуальної проблеми спортсмена , його орієнтації в ній,

спільне чітке її формулювання;

3).визначення мети спортсмена, його можливостей в її досягненні, обговорення

позитивних способів дій, що призведуть до бажаного результату;

4).вироблення альтернативних варіантів поведінки та дій;

5).узагальнення психологом результатів взаємодії зі спортсменом, мотивування його на втілення прийнятого рішення у життя.

Проводячи разову зустріч, психолог має керуватися вказаними завданнями психологічного консультування: уважно вислухати спортсмена, розширити його уявлення про себе і свою життєву ситуацію, допомогти йому усвідомити власну відповідальність за те, що з ним відбувається та визначити шляхи досягнення запланованого результату.Разова консультація – дуже відповідальний вид психологічної допомоги. Психолог мусить працювати, не знаючи докладно ні обставин життя спортсмена, ні справжньої його мотивації стосовно тих чи інших дій, ні значення цих дій для нього та його оточення. Проведення разової консультації вимагає від психолога, особливо у роботі з недостатньо знайомими спортсменами, надзвичайної спостережливості, проникливості, обережності, взагалі високого професіоналізму та майстерності. В цьому є запорука подальшої плідної сумісної взаємодії для досягнення бажаних для спортсмена резул ьтатів.

На відміну від разової консультації під час короткострокового консультування психолог має можливість більш докладно зупинитися на кожному з етапів роботи, зустрітися з іншими учасниками конфлікту, застосувати ширший репертуар засобів психологічного впливу. До останнього належать, зокрема, тестування спортсмена з метою виявлення когнітивних, емоційно-вольових, мотиваційних та інших ресурсів його особистості, сфокусувати увагу на його можливостях; використання чітко спланованих і зорієнтованих на проблему завдань, дій, стратегії поведінки тощо.

*Основні етичні засади, яких необхідно дотримуватись у своїй професійній nдіяльності психологу-консультанту були розроблені в психології спорту зовсім недавно. Вони засновані на етичних нормах Американської психологічної асоціації (1981)* [ ]. Головна їхня суть полягає у тому, що консультанти з питань спортивної психології повинні поважати гідність суб’єктів спортивної діяльності, а також оберігати й захищати основні права людини.

**Основними етичними засадами є:**

 відповідальність

 компетентність

 дотримання моральних і правових норм

 публічні заяви

 конфіденційність

 благополуччя спортсмена як клієнта

 професіональні взаємини

 методи оцінювання

 дослідження за безпосередньою участю спортсмена.

Ці засади треба враховувати в процесі реалізації программ, спрямованих на вирішення завдань психологічної підготовки спортсменів в процесі супроводу спортивної діяльності.

**Психологічна корекція та психотерапія** як види психологічної допомоги спортсменам Під час роботи, повязаної з психологічним супроводом підготовки кваліфікованих спортсменів до змагань, особливо коли спостерігається недостатній рівень їх психологічної підготовленості, важливе місце надається заходам з психологічної корекції .

Поряд із психологічним консультуванням вона також є видом психологічної допомоги спортсменам. На відміну від психологічного консультування заходи з психологічної корекції передбачають більш активний цілеспрямований вплив на особистісний, поведінковий та інтелектуальний рівні функціонування спортсменів і, як правило, потребують більшого часу для здійснення.

*Психологічна корекція являє* собою тактовне втручання у процеси психічного і особистісного розвитку спортсмена з метою виправлення відхилень у цих процессах. Психологічна корекція часто справляє вплив не лише безпосередньо на особистість спортсмена, а й на його оточення, організацію життєдіяльності в спортивному середовищі, що здійснюється сумісно з іншими спортсменами в команді, які можуть між собою конкурувати.

**Основними етапами психокорекційної роботи** в межах психологічного супроводу підготовки спортсменів є діагноз, створення психологічно-педагогічної корекційної програми, виконання її та аналіз ефективності. У діагнозі (на основі психодіагностики з використанням відповідних тестів) фіксуються необхідні психологічні показники, їхня відповідність нормам, формулюється гіпотеза щодо причин відхилень та шляхів подальшої корекційної роботи.Психологічний діагноз включає також формування прогнозу. Прогноз є передбаченням подальших змін особистості спортсмена за умови своєчасної корекції та за відсутності такої.

*Корекційна програма складається* з урахуванням індивідуальних і вікових особливостей спортсменів, соціально-психологічної ситуації вдома і в спортивному середовищі. Основна мета – виправлення, наприклад, такої вади характеру, як лінощі, посилення мотивації до тренування, допомога у психологічній адаптації у новій спортивній команді та в цілому. У програмі розробляються задачі, указуються етапи, відповідні їм терміни, завдання та напрямки роботи, а також ті, хто відповідає за ці види робіт (психолог,тренер чи інші спеціалісти). Поетапно визначається ефективність психокорекційної програми, яка постійно має бути контрольованою психологом/

*Завдання психологічної корекції формулюються залежно від свого адресату* – наприклад, юного спортсмена з певною акцентуацією характеру або проявами девіантної поведінки, які мають певні відхилення і труднощі в межах психологічної норми. Вони також визначаються змістом корекційної роботи: корекція вольової сфери спортсменів, корекція емоційних станів і реакцій, корекція та профілактика невротичних станів, що виникають в результаті надмірних фізичних та психічних навантажень в тренуваннях і змаганнях тощо.

*Існують різні недоліки характеру у конкретних спортсменів, які підлягають психокорекції. Вони привертають увагу і часто є предметом турботи тренера та оточуючих – інших спортсменів, лікаря або персоналу.Такі спортсмени повинні находитись постійно в зоні підвищеної уваги і межах компетенції психолога.*

**Характерні для них ознаки – це:**

- підвищена збудливість, гнівливість;

- лякливість і хворобливі страхи;

- песимізм або перебільшена веселість;

- нестійкість, підвищена імпульсивність;

- конфліктність,упертість;

- байдужість; неохайність; схильність до брехливості;

- постійна жадоба насолод;

- надмірна активність чи пасивність;

- замкненість;

- хвороблива сором'язливість; негативізм;

- неуважність, надмірна безпорадність та інш.

Названі вади характеру можуть бути відносно дискретними і стосуватися лише певних аспектів емоційно-вольової сфери чи мати більш тотальний характер і бути пов'язаними зі становленням акцентуації, провідних переживань, системи ставлень і ціннісних орієнтацій. Цей момент є важливим для діагностики і вибору видів психологічної допомоги конкретним спортсменам — корекції чи психотерапії, або корекції у межах психотерапії.

**Психотерапія** покликана допомогти спортсмену у складних життєвих і спортивних ситуаціях, усвідомити і знайти своє місце серед оточуючих і якнайповніше реалізувати свій потенціал та психологічні ресурси. Поняття “психологічного ресурсу” пов’язано із реалізацією такого підходу, який передбачає,з одного боку, виявлення резервних, невикористаних можливостей психіки, а з іншого, застосування гнучкої стратегії побудови дій та вчинків, заснованих на адекватному підході до оцінки та аналізу конкретних ситуацій, що виникають в різноманітних умовах спортивної діяльності.

**У поведінковій психотерапії** застосовуються різноманітні методи та прийоми. Основними методами є: - **тренінг релаксації; - систематична десенсибілізація; - функціональний тренінг поведінки та інш.**

**Метод релаксації** спрямований на підвищення можливостей спортсмена при подоланні стресу психофізіологічними способами саморегуляції. Основними елементами тренінгу релаксації є розслаблення, зосередженість на диханні. Цей метод використовується також як фон для навіювання і самонавіювання.

**Систематична десенсибілізація** спрямована на зниження тривожності у спортсменів при психотерапії різноманітних страхів (фобій), що виникають внаслідок невпевненості, підвищеного рівня сенситивності,очікувань програшу у змаганнях . Цей метод базується на поєднанні приємних стимулів (наприклад, розслаблення, комфорт) і травматичних стимулів. Фактори травмуючого впливу виділяються і розташовуються в ієрархічному порядку. Робота розпочинається з найменшими за силою факторами.

**Етапи**

* оволодіння клієнтом методикою м'язової релаксації і тренування вмінь клієнта переходити в стан глибокої релаксації.

*Цей етап є підготовчим*. Тут відбувається навчання клієнта способам регуляції стану напруження і релаксації. Для цього використовують *аутогенне тренування, приховане та пряме навіювання, а іноді й гіпнотичний вплив.*

* конструювання ієрархії стимулів, що викликають тривожність і страх.

*На цьому етапі будується ієрархія стимулів*, розставлених відповідно до ступеня тривожності, яку вони викликають. Залежно від того, як представлені стимули, розрізняють два типи ієрархії: просторово-часова та тематична.

* з'єднання уявлень про ситуації, що викликають страх з релаксацією.

*Перед початком десенсибілізаційної роботи обговорюється методика зворотнього зв'язку:* інформування клієнтом про наявність або відсутність у нього страху в момент уявлення ситуації. Наприклад, про відсутність тривоги повідомляється підняттям вказівного пальця правої руки, а про відсутність — лівої.

-Потім потрібно послідовно пред'являти клієнту (який знаходиться в стані релаксації) стимули із побудованої раніше ієрархії, починаючи із найнижчого елемента (який майже не викликає тривожності) і поступово переходячи до більш високих.

При роботі з дорослими, стимули пред'являються вербально, тобто як опис ситуації. Клієнт повинен ж уявити цю ситуацію протягом 5-7 секунд. Далі тривога усувається шляхом підсилення релаксації. Цей період триває 20 секунд. Уявлення ситуації відбувається повторно. Якщо у клієнта тривога не виникає, то потрібно переходити до наступної ситуації. Так, переходячи від ситуації до ситуації по ієрархічній шкалі, клієнт досягає найбільш хвилюючої ситуації і вчиться її витісняти за допомогою релаксації. Після цього тренування переносяться в реальну дійсність. Під час одного заняття відпрацьовується 3-4 ситуації із складеної ієрархії. Якщо з'являється виражена тривога, то потрібно повернутися до попередніх ситуацій.

*При роботі з дітьми, можна використовувати методику емотивного уявлення.* Тут використовується уява дітей, що дозволяє їм ототожнювати себе з улюбленими героями і розігрувати ситуації, в яких вони беруть участь. Потрібно направляти гру дитини таким чином, щоб вона в ролі цього героя стикалася з ситуаціями, які викликають в неї страх.

При простих фобіях, зазвичай, проводиться 4-5 сеансів, а у складних випадках — 12 і більше. Зазвичай, один сеанс триває не більше 30 хвилин.

**Функціональний тренінг** поведінки полягає у навчанні спортсменів адекватної поведінки і впевненості у собі у різних ситуаціях спортивної діяльності. *З цією метою використовуються прийоми візуалізації, рольової гри, переліку альтернативних рішень, навчання певним стереотипам та навичкам поведінки і дій у конфліктних та напружених ситуаціях змагальної діяльності тощо.*

*У поведінковій психотерапії використовуються також методи* самоспостереження, дослідження, самооцінки, яка визначає поведінку, веденнящоденникових записів.

Психолог-психотерапевт цього напряму виступає в активній ролі наставника,вчителя-педагога. Він заохочує спортсмена до активності, співробітництва,експериментування з новими формами поведінки. Важливими моментами єпередбачення і підготовка спортсмена до можливих рецидивів, психотерапевтичнаробота з опрацювання (поведінковий і когнітивний аналіз) рецидивів. Значна увагаприділяється не лише аналізу дії, виробленню потрібних навичок поведінки, а йосвоєнню стратегії раціонального мислення, пошукам тих думок, що приводять доемоційної реакції та відповідної поведінки спортсмена.

Слід зазначити, що акцент у кожному напрямку психологічної допомоги спортсменам ставиться на певній психологічній реалії – неусвідомлюваному, почуттях або емоціях, способах мислення, поведінці тощо. Кожен із напрямів психотерапії має свої переваги та обмеження. Так, поведінкова психологія з її функціональною спрямованістю забезпечує досить швидке розв'язання конкретних проблем, однак не торкається *глибинних процесів переживань людини*. За яких умов доцільно використовувати ту чи іншу психологічну модель в психотерапевтичній роботі зі спортсменами? По-перше, це залежить від підготовки та уподобань самого фахівця, по-друге, від індивідуальних особливостей спортсменів, їх чутливості до тих чи інших методик психологічного впливу(вербальних, невербальних, ігрових, рефлексивних і т. ін.)

*Як показує практика, групові форми психокорекції та психотерапії можна використовувати для спортсменів*, що мають неоднаковий рівень спортивного досвіду та на різних етапах багаторічної підготовки та вдосконалення. Те основне, що відрізняє групові форми роботи від індивідуальних, а саме більша ефективність особистісних змін, корекція неадаптивних установок та рольової поведінки в різнобічних умовах спортивної діяльності, – все це залишається загальними характеристиками для роботи з різними групами спортсменів в процесі психологічного супроводу їх підготовки.

**Психологічна підготовка та вирішення завдань тренування важливих для спортсмена психологічних умінь, навиків, установок.**

У цілому ряді досліджень зазначається , що підготовка спортсмена або спортивної команди, яка виступає суб'єктом колективної діяльності, вимагає врахування різноманітних факторів, *здатних привести до успіху, хоча традиційно перевага віддається фізичній, функціональній та техніко–тактичній підготовці спортсменів.* Лише епізодично і фрагментарно увага приділяється психологічній складовій як одного з чинників, що визначає успішність підготовки та досягнень спортсменів. Тим часом, як вважає Р. Міхелс, один з авторитетних фахівців-практиків, більшість тренерів думають про побудову команди на внутрішньому (психологічному) рівні.

Система тренування та підготовки спортсменів високої кваліфікації складалася роками, проте її якість та рівень майстерност спортсменіві не може повністю задовольняти, тому що їх результати на відповідальних змаганнях і особливо якість їхньої готовності ще далекі від бажаних. Більше того, система підготовки кваліфікованих спортсменів до змагань багато в чому вичерпує свої можливості, що базуються на загальних закономірностях адаптації організму до навантажень. Стає все більш очевидним, що поряд з іншими компонентами підготовки та її науково-методичного забезпечення, пильну увагу необхідно приділити такій складовій як **психологічне забезпечення та супровід підготовки спортсменів.**

***Психологічна підготовка має ряд істотних особливостей:***

¬ Це завжди підготовка до визначеного виду діяльності (може бути підготовкою до тренувального процесу, а також і до змагання). З цієї причини психологічна підготовка спортсмена і тренера за своїм змістом принципово відрізняються, тому що мета, зміст, уся специфіка їх діяльності мають істотні відмінності.

¬ У ході такої підготовки потрібно цілеспрямовано формувати ті властивості й якості психіки спортсмена, що забезпечують високу результативність спортивної діяльності.

¬ Психологічна підготовка тісно пов'язана з процесом виховання, навчання і тренування спортсмена і спрямована не тільки на формування і розвиток окремих сторін психіки, а й на вдосконалення важливих для спорту позитивних властивостей особистості спортсмена.

¬ У процесі психологічної підготовки спортсмена знаходить відображення класична схема розвитку психіки на основі вдосконалення основних трьох груп психічних явищ - процесів, станів і властивостей особистості спортсмена.

*Викладене свідчить, що метою психологічної підготовки спортсмена є розвиток психологічних якостей, необхідних для досягнення високого рівня спортивної досконалості, психічної стійкості й готовності до змагальної діяльності.*

***Розглядаючи психологічну підготовку в її загальному вигляді за допомогою системного аналізу, в ній виділяють такі рівні*** :

• психофізіологічний;

• власне психологічний;

• соціально-психологічний.

Кожен із названих рівнів має свою мету, вирішує завдання, пов'язані зі специфікою підходу, та свої технології психологічної допомоги спортсмену в процесі його підготовки.

Так, *психофізіологічний рівень* дає можливість здійснити певні спортивні прогнози, бо виявляє ставлення людини до власних анатомо-фізіологічних можливостей, і складається з декількох функціональних блоків. *На психологічному рівні* предметом вивчення є як знання, вміння, навички, звички та різноманітні психічні функції, так і самосвідомість спортсмена, його самооцінка, світогляд і свідомість, тобто ті прояви, що відображають ставлення до самого себе як особистості. Разом з тим врахування даного рівня під час психологічної підготовки спортсмена дає змогу виявити саме ті його властивості та якості, які забезпечують здатність ефективно виконувати спортивну діяльність.

*Психологічна підготовка* — це також і педагогічний процес, успішність якого залежить від урахування ряду загальних дидактичних принципів: свідомості й активності, систематичності і послідовності, доступності, індивідуальності, міцності та ін. Стосовно процесу психологічної підготовки ці принципи є основою його раціональної побудови і практичного здійснення.

***Глибше зрозуміти сутність психологічної підготовки допомагає аналіз її основних напрямів:***

¬ Перший напрям припускає *формування функціональної надійності психіки спортсмена,* що досягається шляхом удосконалення спеціалізованих форм *пізнавальної діяльності*. У результаті формуються спеціальні знання, практичні уміння і навички, специфічний руховий досвід.

¬ Другий напрям пов'язаний із *формуванням емоційно-вольової* стійкості, психологічної надійності спортсмена. Це передбачає розвиток здатності *керувати своєю поведінкою в* екстремальних ситуаціях спортивної діяльності, ефективно діяти під час змагань.

¬ Третій напрям передбачає *формування психічної готовності до змагань в умовах міжособистіспого і групового суперництва*. Тут важливо своєчасно *психологічно адаптуватися* до мінливих обставин змагальної боротьби, подолати психологічні суб'єктивні бар'єри, знати сильні й слабкі сторони суперника, його тактики та ін.

¬ Четвертий напрям психологічної підготовки обумовлений *досягнутими на змаганнях результатами й особливостями післязмагальної діяльності*. Особливо це актуально в ситуації, коли атлет закінчує спортивну кар'єру, активні заняття спортом і має потребу в підтриманні оптимального рівня психічної працездатності, адаптації до нових умов діяльності.

Напрями психологічної підготовки тісно пов'язані, для їх реалізації потрібне ретельне попереднє планування. Всі заходи щодо психологічної підготовки плануються заздалегідь, відповідно до вимог конкретного періоду спортивного тренування, і здійснюються з урахуванням загального плану підготовки спортсмена (команди). Окремі плани психологічної підготовки тренер не складає, оскільки розроблено єдину програму підготовки.

***Існує кілька видів планування психологічної підготовки :***

• *оперативне (*на гру, турнір, зустріч, конкретне змагання);

• поетапне (на місяць, етап чи період підготовки, навчально-тренувальний збір тощо); • поточне (на річний цикл підготовки);

• перспективне (на кілька років, наприклад, па олімпійський цикл підготовки). Планування — важливий елемент раціональної побудови психологічної підготовки, який передбачає її цілеспрямований характер і таким чином дозволяє уникнути стихійності. Плануючи психологічну підготовку, необхідно враховувати як спрямованість певних навчально-тренувальних занять, так і відповідних циклів і періодів підготовки спортсмена.

*Особливу увагу рекомендується звернути на розвиток і вдосконалення тих умінь та якостей психіки спортсмена, котрі визначають результативність тренувальної і змагальної діяльності*. Це можуть бути необхідні спеціалізовані сенсорно-перцептивні, інтелектуальні, емоційні, вольові якості, характерологічні та інші властивості особистості спортсмена, що відповідають вимогам конкретного виду спорту.

Вирішення завдань психологічної підготовки здійснюється за допомогою відповідних засобів і методів.

*Загальними засобами психологічної підготовки спортсмена є* фізичні вправи, засоби техніки і тактики даного виду спорту.

*Спеціальні засоби* — психологічні вправи (дії на зразок завдань з чіткою настановою і психологічною спрямованістю, наприклад, на розвиток вольових якостей, підвищення емоційної стійкості спортсмена та ін.), а також психологічні впливи. Це можуть бути психологічні засоби і прийоми регуляції й саморегуляції, способи відновлення спеціальної працездатності, різноманітні тренінги тощо.

*Відмітна риса психологічної підготовки полягає в тому, що цей розділ* взаємозалежний і органічно включений в інші види підготовки спортсмена – фізичну, технічну, тактичну та ін. Практично будь-який засіб чи метод підготовки спортсмена так чи інакше допомагає досягненню мети психологічної підготовки, якщо вони певним чином «психологізовані».Тому в основу практики психологічної підготовки спортсмена покладено так звані психологічні вправи, багаторазове виконання яких сприяє розвитку важливих функцій і якостей психіки, які надалі визначають результативність спортивної діяльності.

*Різні засоби і прийоми психологічної підготовки об'єднуються в методи.* ***Виділяють три основні групи методів***: наочні, вербальні й практичні. Залежно від вирішення завдань їх можна використовувати в різних варіантах. Психологічна підготовка спортсмена є багатогранним педагогічним процесом. Вона здійснюється на базовому рівні в підготовчому періоді тренування і на спеціальному — у змагальному періоді та на етапі безпосередньої підготовки до змагань, що дозволяє визначити її основні види. *Виділяють психологічну підготовку тренера і спортсмена.* *У свою чергу, в психологічній підготовці спортсмена розрізняють:* психологічну підготовку до тривалого тренувального процесу і змагальної діяльності. Вона здійснюється завчасно і називається загальною психологічною підготовкою (ЗПП). *Безпосередня* психологічна підготовка до конкретного змагання називається спеціальною психологічною підготовкою (СПП). У певний проміжок часу між ЗПП і СПП можуть здійснюватися спеціальні заходи з корекції психічних станів спортсмена на заключному етапі підготовки. Такі заходи є комбінованими варіантами психологічного впливу з метою оптимізації психічних станів, що ситуаційно виникають у спортсмена як напередодні, так і під час змагань. Необхідність у цих заходах виникає за відсутності систематичності в психологічній підготовці; вони можуть бути доповненням або уточненням до раніше проведеної роботи. Крім того, подібні заходи можуть бути пов'язані з виконанням психогігієнічної чи психотерапевтичної роботи. Кожний розділ психологічної підготовки спортсмена має свою спрямованість, завдання, зміст і припускає проведення відповідних заходів.

***Вирішення завдань психологічної підготовки спортсменів.***

*У процесі тренування необхідно спеціально організувати розвиток психіки спортсмена шляхом включення в її зміст завдань, що стосуються: технічної підготовки* - підвищення майстерності, спритності, умілості в психічній регуляції рухів, дій і поводження;

*тактичної підготовки* - підвищення швидкості мислення, прогнозування й антиципації ходу тактичної боротьби;

*фізичної підготовки* - пізнання сутності фізичної сторони рухів і розвитку здатності до максимального прояву фізичних здатностей. Вирішення завдань психологічної підготовки в сучасній технології підготовки спортсменів здійснюється в основному педагогічними засобами шляхом моделювання умов змагань в учбово-тренувальному процесі та передбачає запровадження до тренувань психологічних умінь і навичок).

Багато тренерів намагаються коригувати недостатнє або погане виконання якогось технічного прийому чи елемента, змушуючи спортсмена надавати йому більше уваги на тренуваннях. Проте найчастіше причиною є брак не фізичних, а *психологічних умінь. Тому спортсменам треба розвивати або підвищувати концентрацію, мотивацію, упевненість у собі тощо. Розвиткові таких умінь і навичок сприяє вирішення завдань психологічної підготовки з* ***тренування психологічних умінь*** *(****ТПУ****)* .

*Важливість такої роботи зумовлена необхідністю спортсмену опановувати такі ситуації:*

¬ ви залишаєте ігрове поле з почуттям роздратування, програвши гру, в якій мали домогтися успіху;

¬ ви не змогли впоратися із хвилюванням за критичного моменту змагання;

¬ ви маєте пригнічений стан, оскільки дуже повільно відновлюєтеся після того, як зазнали травмування;

¬ вам бракує мотивації або бажання вправлятися;

¬ ваші думки під час змагання "блукають хтозна-де";

¬ ви засмучуєтеся через свій виступ та почуваєтеся пригніченим.

Усі спортсмени можуть відчути на собі вплив психологічних помилок і хиб. Водночас більшості з них відоме почуття, коли все виходить дуже добре і легко, без жодних зусиль. Психічні та емоційні компоненти дуже часто переважають фізичні й технічні аспекти рухової діяльності. *У будь-якому виді спорту успіх (або невдача) спортсмена є результатом поєднання фізичних (сила, швидкість, координація) та психічних (концентрація, упевненість) здібностей.* На думку більшості тренерів, спорт щонайменше на 50 % є психічним явищем, а деяких видах спорту - теніс, фігурне катання тощо — на 80—90 %. Одначе спортсмени на тренуваннях переважно (по 10—20 год. на тиждень) займаються різними фізичними вправами, практично не надаючи ніякої уваги психологічним вправам в підготовці. У цілковитій більшості змагань успіх або невдача спортсменів залежать від того, як вони (або суперники) виступають в змаганнях певного дня. За відносно однакового рівня фізичної підготовленості переможцем, як правило, стає спортсмен, котрому *притаманні найкращі психічні якості*. Спортсменам необхідно усвідомлювати, що коли вони не втратили своїх фізичних якостей, то суттєво можуть змінюватись їх психологічні навички. Із огляду на викладене постає запитання: чому спортсмени так мало часу надають розвиткові психологічних умінь, що є одним із завдань психологічної підготовки? Існує декілька основних причин, через які більшість тренерів і спортсменів не надають належної уваги ТПУ в ході навчально-тренувального процесу

*Багато спортсменів, а також тренерів не приділяють уваги або просто не знають, як розвивати психологічні уміння та навички*. **Наприклад**, деякі тренери навчають Континуум важливості психологічних і фізичних умінь та навичок для досягнення успіху умінню концентруватися, вигукуючи: "Ти, врешті-решт, сконцентруєш свою увагу чи ні?" Вони гадають, що спортсмен знає, як це зробити. Або тренер говорить спортсменові "розслабся". Проте без відповідної підготовки це дуже важко зробити. Тренер навряд чи сподіватиметься, що спортсмен успішно виступить у змаганнях, якщо він не готувався на тренуваннях до виступу Точно так само вміння концентрувати увагу та розслаблятися треба тренувати. На жаль, більшість не уявляє як це робити і не володіє методами навчання та тренування психологічним навичкам та розвитку їх задля покращення рівня психологічної підготовленості. Це можна пояснити браком необхідних професійних знань. *Програми тренувань психологічних умінь* закладають наукову основу ефективного розвитку цих якостей. Враховіючи, що прикладна спортивна психологія бурхливо розвивається, часи, коли тренери говорили спортсменам: "Будь упевненіший", "заспокойся", "сконцентруйся" тощо, практично минули. Відомо, що подібні поради потребують підходів із орієнтацією на практичну дію. Такі підходи забезпечують набування спортсменами психологічних умінь. Побутує думка, що психологічні уміння розглядаються як щось постійне, а деякі спортсмени мають наявний комплект психологічних умінь і навичок. Зокрема, вважається, що видатні спортсмени обдаровані психічною стійкістю і фізичними даними. Проте вміння й навички розвиваються залежно від умов та досвіду спортсмена і необхідно багато й наполегливо працювати, щоб цілком розкрити свої потенційні можливості. Ці вміння треба регулярно тренувати й розвивати в процесі психологічної підготовки. Тренери дуже часто нарікають на те, що їм не стає часу навіть відпрацювати фізичні вміння й навички, не кажучи вже про тренування психологічних умінь. Водночас спортсмени, зазнавши невдачі у змаганні, пояснюють це так: "Я не зумів сконцентруватися", "Я втратив упевненість" тощо. Здавалося б, тренери після того, як спортсмен чи команда зазнали невдачі внаслідок недостатньої концентрації, мусили б знайти час для відпрацювання уміння концентруватися.

***Побутує низка застережень стосовно використання в тренуванні методів розвитку психологічних умінь (Gould, Eklund, 1991):***

¬ *ТПУ потрібне тільки спортсменам, які мають "проблеми"*. Існує хибна думка що всі спортивні психологи працюють зі спортсменами, котрі мають якісь психологічні проблеми. Спортивні психологи-клініцисти спеціально підготовлені для усунення різних психічних порушень, зокрема й тих, що пов'язані зі спортивною діяльністю, — це зловживання різними препаратами, розлади харчування, сильна депресія, небажані зміни особистості спортсмена, окремі психопатологічні прояви тощо. Проте допомоги таких фахівців потребують усього лиш 10 % спортсменів. Тим часом для більшості спортсменів потрібні консультації спортивних психологів-педагогів, які займаються *розвитком психологічних умінь.* Їхня діяльність спрямована на формування необхідної мотивації, візначення перспективних цілей, регуляцію напруження, концентрацію, психологічне налаштування – всю ту роботу, яка пов’язана з вирішенням завдань психологічної підготовки спортсменів.

***Психологічні вміння та навички успішних спортсменів:***

• Створення змагальних планів

• Щоденне визначення тренувальних цілей

• Високий рівень упевненості

• Орієнтовані на завдання думки

• Позитивні ідеомоторні акти

• Імітація змагальних дій на тренувальних заняттях

• Подолання перепон за допомогою планування

• регуляція збудження;

• тренінг ідеомоторних актів (психологічна підготовка до виконання дій);

• розвиток упевненості;

• підвищення мотивації (визначення цілей);

• уміння концентрувати увагу (внутрішня мова, психологічні плани). *Велике значення для спортсменів мають уміння впоратися з підвищеним почуттям тривожності, з утомою, стресом, зберігати високий рівень мотивації та концентрації, підвищувати впевненість.* З-поміж інших проблем можна відзначити взаємини з друзями та батьками, спілкування з тренерами й товаришами по команді, стосунки з представниками засобів масової інформації, реакцію на травми.

***Загалом, на думку тренерів і спортсменів, безсумнівну вагу мають такі аспекти програми ТПУ:*** • регуляція збудження, психічного напруження;

• тренінг ідеомоторних актів (психологічна підготовка до виконання дій);

• розвиток упевненості;

• підвищення мотивації (визначення цілей);

• уміння концентрувати увагу (внутрішня мова, психологічні плани). *Вирішення завдань психологічної підготовки спортсмена до змагань передбачає тренування таких психологічних умінь та навичок, наприклад*, як візуалізація, психічна репетиція, ідеомоторний акт, ментальне тренування. Усі ці поняття стосуються мисленого створення або відтворення (в уявленнях) яких-небудь дій. Цей процес охоплює відтворення з пам'яті різної інформації, набутої з досвідом, та перетворення її на виразні, чіткі та контрольовані образи, що формуються в уявленнях спортсмена. Уявлення — це форма імітації, вони подібні до реального сенсорного відчуття (наприклад, зорового, слухового, рухового), одначе, здійснюється в свідомості спортсмена. Уявлення можуть сприяти як фізичному, так і психологічному програмуванню на виконання, наприклад, змодельованих змагальних дій спортсмена або його поведінки. Отже, уявлення можна розглядати як сформований психологічний проект, програму виконання умінь і навичок, що зумовлює швидке прийняття правильного рішення, підвищення впевненості, поліпшення концентрації уваги тощо. Завдяки уявленням спортсмен взмозі відтворити попередній позитивний досвід або "намалювати" абсолютно нові техніко-тактичні дії, стратегію змагальної поведінки, щоб психологічно підготуватися до виступу. ***Для поліпшення як фізичних, так і психологічних умінь і навичок спортсмени можуть використовувати завдання та вправи з тренування наступних уявлень:***

1.*Підвищення концентрації уваги.* Візуалізуючи те, що необхідно зробити, а також реакції за певних ситуацій, спортсмен запобігає втраті концентрації уваги. Спортсмен може уявити себе за ситуацій, в яких він звичайно втрачає концентрацію уваги (наприклад, забув, яку технічну дію належить виконувати в конкретній ситуації змагань, пропустив м'яч тощо), а потім уявити, що як і раніше залишається зібраним і сконцентрованим на виконанні чергової дії.

2.*Розвиток упевненості.* Наприклад, якщо спортсмен мав проблеми з виконанням подачі мяча в останніх матчах, то може уявити виконання сильної і точної подачі для підвищення впевненості. В іншому випадку, арбітр матчу, чия упевненість у собі похитнулася внаслідок освистування його рішень на користь команди гостей уболівальниками господарів поля, може себе уявити таким, що цілком контролює ситуацію на полі та зберігає цілковиту впевненість у собі. Уявляння своїх успішних дій допомагає значно краще виступати за різних несприятливих обставин.

3.*Контроль емоційних реакцій*. Спортсмен може уявити ситуації, які в минулому спричиняли певні проблеми, наприклад, коли за критичних ситуацій він був не взмозі опанувати себе. Після цього він має уявляти позитивне розв'язання цих проблем, наприклад, виконання глибокого вдиху у процесі концентрації уваги на виконанні майбутнього завдання.

4.*Тренування спортивних навичок і вмінь.* Найчастіше уявлення використовують для відпрацювання певної спортивної навички або вміння. Це може бути кидання списа, виконання захвату в боротьбі, виконання вправи на гімнастичній снаряді тощо. За допомогою уявлень спортивні навички та вміння відшліфовуються або виявляються слабкі аспекти у виконанні з подальшою їх корекцією. Наприклад, тренер може запропонувати спортсменам уявити послідовність виконання рухів під час прослуховування музичного супроводу, перед тим як розпочати їх реальне виконання.

5.*Тренування стратегії*. Уявлення можна використовувати для тренування командної або індивідуальної стратегії. Наприклад, футбольний голкіпер може уявити свої дії, коли на його ворота виходять три гравці команди-суперника. Форвард може візуалізувати різні види або тактичні дії захисту, а також власні дії, спрямовані на те, аби подолати захист суперників.

6.*Усунення болю та лікування травм.* Використання уявлень (ідеомоторне тренування) спортсменами, що отримали пошкодження, пришвидшує відновлення травмованої ділянки, а також сприяє підтриманню рівня розвитку вже сформованих умінь і навичок. Спортсменам буває дуже важко також, підтримувати необхідну спортивну форму під час періоду бездіяльності, спричиненого травмою. Проте замість того, щоб гаяти час, вони можуть уявляти виконання тренувальних або змагальгих вправ, тим самим сприяючи процесу відновлення. Програма розвитку необхідних для спортивної діяльності уявлень — а це вміння, які можна розвинути за допомогою тренувань, має відповідати потребам, можливостям та інтересам кожного окремого спортсмена.Тому визначаючи в цілому зміст тренування психологічних умінь та навичок, слід враховувати індивідуальні особливості конкретних спортсменів, їхній досвід, орієнтацію тощо. Щоб визначити ефективність програм тренування психологічних умінь і навичок для підвищення спортивних результатів, треба здійснити ряд контрольованих досліджень у змагальних умовах. Одначе організація таких досліджень багато в чому залежить від бажання тренерів і спортсменів брати в них участь, а також від здатності адекватно контролювати їх реальні результати. Проаналізувавши результати більш, ніж 20 опублікованих досліджень ефективності різноманітних психологічних втручань (наприклад, ідеомоторні акти, розслаблення, регулярна десенситизація) у різних видах спорту (бокс, карате, теніс, фігурне катання, волейбол, лижний спорт, гімнастика, баскетбол тощо) Грінспен і Фельтц (Greenspan, Feltz, 1989) *дійшли висновку, що психологічні втручання сприяють підвищенню рівня змагальної діяльності у юних і дорослих спортсменів*.

**Психологічні уміння й навички, що розвиваються завдяки програмам ТПУ:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Основні вміння й навички*** | ***Уміння та навички, пов'язані з руховою активністю*** | ***Полегшува льні вміння й навички*** |
| Сила волі Самообіз наність Самооцін ка Упевнені сть у власних силах | Оптимальни й рівень фізичного напруження Оптимальни й рівень психічного збудження Оптимальни й рівень уваги | Уміння й навички міжособистісного спілкування Контроль способу життя |

Подані в таблиці визначення витлумачують мету й очікувані результати. Вони забезпечують чітку основу планування *досягнення цілей,* а також оцінку ефективності стратегій, використовуваних для досягнення цілей (Kairos et al., 1994). Оцінивши потреби, визначивши цілі й стратегію для їх досягнення, можна розпочинати планування розкладу занять. Один або два дні на тиждень (до або після тренувань) можна використовувати для неофіційної зустрічі, на якій варто ознайомити спортсменів із такими аспектами, як визначення цілей, використання ідеомоторних актів, контроль уваги тощо.

**Зразок цілей і результатів розвитку психологічних умінь і навичок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Ціль 1: позитивне*  *психічне ставлення* | *Ціль 2: ставлення до помилок і невдач* | *Ціль 3: дії за надмірно напружених ситуацій* |
| Уникайте негативних зауважень під час гри або тренування Змініть висловлювання "Я не можу" на "Я можу" Завжди докладайте 100-відсоткове зусилля Не розмовляйте, коли говорить тренер Будьте енергійні у грі та під час виконання вправ | Сприймайте помилки та невдачі як неодмінні елементи процесу навчання Не шукайте виправдань Взяття вини на себе допоможе перетворити невдачі на успіх Зберігайте позитивні думки навіть після допущення помилки Підтримуйте товаришів по команді, навіть якщо вони припускаються помилок Концентруйте увагу на завданні, а не на помилках | Навчіться розглядати ситуацію не як загрозу, а як своєрідний виклик Навчіться розпізнавати надмірне напруження Опануйте диференційоване розслаблення Зберігайте позитивні думки та концентруйте увагу на завданні Подумки уявіть успішний виступ за напруженої ситуації Концентруйтесь на відповідних ключових сигналах |

Під час планування розкладу тренувальних занять важливо визначити, коли починати цикл занять та як довго їх належить провадити. Як уже зазначалося, найкраще розпочинати програму тренувань психологічних умінь і навичок перед початком сезону змагань або між сезонами, коли тренери й спортсмени можуть надати час таким заняттям, коли не потрібно здійснювати переїзди й акцентувати увагу на досягненні перемоги. Основним моментом є запровадження ТПУ до режиму щоденних тренувальних занять.

***Теоретичні основи впроводження психологічного тренінгу.***

Психологічний тренінг як один із активних методів навчання, розвитку, психотерапії активно застосовують у різних галузях.

В роботі зі спортсменами *психологічний тренінг знаходить все більше застосування, але в тих випадках, коли вирішуються конкретні завдання підготовки спортсменів, спрямовані на кінцевий результат* – формування психічної готовністі та здатності ефективно взаємодіяти в команді задля досягнення запланованого результату.

Психологічний тренінг не є директивною формою навчання, тим самим прийняття ситуації тренінгу учасниками, рольової поведінки осіб, що приймають участь в ньому, відбувається як на свідомому, так і на підсвідомому рівнях. Це важливо для підготовки спортсменів до змагальної діяльності в екстремальних умовах, які сприяють руйнуванню сформованих небажаних когнітивних утворень і на перший план виходять підсвідома поведінка та автоматизм професійних вмінь та навиків. *Соціально-психологічний тренінг* створює умови для формування групових та індивідуальних схем поведінки та дій, які може використати спортивна команда чи кожний спортсмен в нових екстремальних умовах змагань. *Існують різні види психологічних тренінгів*. В психотерапії тренінг – це сукупність психотерапевтичних, психокорекційних та навчаючих методів, спрямованих на розвиток навиків, самопізнання та саморегуляції, спілкування та міжперсональної взаємодії, комунікативних та професійних умінь.

*Термін “тренінг” (від англ. train – тренуватися*) використовується для визначення широкого кола методик, що базуються на різних теоретичних принципах. *В педагогічній та психологічній науках тренінг* визначається як комплекс активних методів соціально-психологічної підготовки (Н.Н.Богомолова), як метод розвитку особистості (В.П.Захаров), як вид групової психологічної роботи (Г.С.Сатран). Це має безпосереднє відношення до відповідної роботи психолога як з конкретним спортсменом, так і з спортивною командою або певною групою спортсменів.

***Виділяють тренінги, що спрямовані на розвиток навиків саморегуляції, комунікативні тренінги, тренінгові підходи, що стимулюють особистісний ріст, навчальні тренінги тощо.***

*До групи тренінгів* ***саморегуляції*** відносять аутогенне тренування в різних варіантах; тренінг біологічного зворотного зв’язку. Дані методи спрямовані на розвиток здатності контролю та управлінні психофізіологічними функціями, на оптимізацію емоційного стану та зниження психічного напруження, що виникає у спортсменів внеслідок дії різних чинників тренувальної та змагальної діяльності.

*До групи комунікативних тренінгів* або тренінгів комунікативних вмінь, що застосовуються в роботі зі спортсменами відносяться переважно групові варіанти поведінкового та соціально-психологічного тренінгу. Вони проводяться з метою формування та удосконалення загальної комунікативної готовності особистості спортсмена взаємодіяти з іншими в команді (наприклад, для осіб, які відчувають певні труднощі, що пов’язані із спілкуванням). Відмінності між поведінковим та соціальнопсихологічним тренінгом умовні. Відомим критерієм для розмежуванням цих близьких технологій удосконалення навиків комунікації можуть бути їх різні цільові установки. Загалом для корекції особистісних проблем спортсменів із стійкими невротичними проявами поведінки виправдано застосування терміну “поведінковий тренінг” як той, що відображає спрямованість комунікативної корекції. Термін “соціально-психологічний тренінг” більш доцільний при роботі зі спортсменами зз метою формування або розвитку комунікативних навиків. *Застосування комунікативних тренінгів в роботі зі спортсменами є важливою складовою роботи психолога з огляду на те, що допомагаючи спортсменам працювати разом задля досягнення спільної мети, а також знижуючи значущість перемоги, можливо не тільки створювати позитивне соціальне середовище в команді, а й підвищувати результати.*

***Застосовуючи психологічні тренінги*** *в процесі підготовки спортсменів професіональним тренерам і фахівцям з* споортивної психології потрібно звернути увагу на виховання **співробітництва серед молодих спортсменів.** *Доповнюючою складовою тренінгової роботи є деякі рекомендації для запровадження кооперативних ігор і видів діяльності до запланованої тренувльної програми*. По-перше, тренери повинні встановити, якої мети вони прагнуть. Наприклад, якщо тренер прагне навчити нових елементів ігрової взаємодії, знизити стрес, забезпечити максимальну участь, а також поліпшити взаємини, то запровадження деяких кооперативних ігор до тренувальних програм і навчальних планів буде дуже доцільним. Проте, це не означає, що кооперативні ігри повинні стати основним або єдиним видом діяльності на навчально-тренувальних заняттях. Вони повинні стати доповненням до інших видів діяльності та змагальних ігор. Дуже часто проста зміна правил гри перетворює її на кооперативну.

*Рекомендації, подані нижче, надають можливість здійснити кооперативний підхід (див. Огlіск, 1978)*: ¬ збільшення кількості тих спортсменів, які займаються разом для вирішення командних завдань; ¬ збільшення умов та можливостей як для опанування навичок і вмінь, технікотактичних дій або тактичної побудови гри, так і для їх відпрацювання під час змагання; ¬ організація ігрової діяльності в такий спосіб, аби вона охоплювала як змагальні, так і кооперативні елементи взаємодії спортсменів; ¬ збільшення можливостей домогтися успіху за допомогою сумісних зусиль; ¬ відмова від ведення рахунку до певного часу або до перебудови змодельованого плану тактичних дій команди; ¬ забезпечення позитивного зворотного зв'язку, заохочування тих, які займаються, незалежно від результатів змагань.

*До групи тренінгів особистісного зростання,* відносяться тренінгові заняття, що мають різні теоретичні основи та спрямовані переважно на розвиток окремих сторін особистості спортсменів - учасників тренінгу (самопізнання, навики соціальної перцепції, усвідомлення сенсів, розвиток стратегії особистісного розвитку спортсменів тощо). Зважаючи на значні відмінності в концепціях особистості, поняття особистісного росту не можна визначити однозначно. *Тренінг особистісного росту спортсмена* – це збірне поняття, що означає розвиток особистості з точки зору цінностей та сенсів життя та спрямованості суб’єктів спорттивної діяльності. Кожний сучасний тренінговий метод, що має особистісну орієнтацію, характеризується власною методологією розвитку особистості.

Одним із підходів до реалізації особистого росту в процесі тренінгу є проведення тематичного тренінгу, тобто фокусування уваги на якійсь темі, яка проходить через програму занять. Методика проведення такого варіанту тренінгу особистого росту має тематичну спрямованість. Теми можуть стосуватися відбору до складу команди за певними крітеріями, самосвідомості або самооцінки спортсменів, професійних особливостей та якостей, сенсу спортивного життя, вдосконалення спортивної майстерності тощо. Навчаючі тренінги також представляють собою збірну групу і спрямовані на удосконалення в першу чергу навиків, що необхідні для професійної діяльності, де визначаючим фактором є ефективність взаємодії, спрацьованість, згуртованість спортсменів тощо. Особливого значення така робота набуває у спортивній команді. Програма таких тренінгів формується у відповідності з запитом конкретної спортивної групи. При всій різноманітності тренінгів можна виділити деякі основі прийоми, або процедури: основні методичні прийоми можуть бути доповнені різними варіантами вправ на саморегуляцію, невербальної комунікації, вправами для роботи по розвитку професійно-важливих якостей (креативності, уваги, тактичного мислення спортсменів),тренуванням певних навиків взаємодії, зворотним зв’язком тощо. В рамках психологічної роботи з спортсменами тренінг розуміється як комплекс активних групових методів і як процес, що має перетворюючий (трансформуючий) вплив на особистість. В цьому сенсі чітко висвітлюється головна системотворча сутність психологічного тренінгу – психологічний вплив на особистість. Під психологічним впливом розуміється вплив одного суб’єкта спортивної діяльності на психіку іншого (групи), яке в своїй довільній формі виходить з певного мотиву і переслідує мету зміни або зміцнення поглядів, думок, відношень, установок та інших психологічних явищ (В.М.Куліков). Тобто за своєю суттю психологічний вплив є начебто “проникнення” однієї особистості (групи) в психологію іншої особистості (групи).

***Перебудова психіки через психологічний вплив може бути:*** ¬ парціальною – коли, наприклад, силою психологічного впливу тренер або психолог може змінити відношення спортсменна до якогось виду спортивної підготовки (технічної, тактичної, психологічної тощо); ¬ глобальною – коли перебудовується ціла група психічних явищ, наприклад, когнітивна, емоційна, вольова, мотиваційна сфера особистості спортсмена. Психологічний вплив розрізняють: • за критерієм стійкості зміни психіки (тимчасова - минає; стійка - постійна); • за критерієм усвідомленості (навмисний; ненавмисний); 133 • за критерієм спрямованості (позитивним; негативним). Психологічний вплив є важливим елементом в структурі спілкування і визначається змістом діяльності, ролевою структурою, конкретними цілями спілкування, а також індивідуально-психологічними особливостями партнерів по спілкуванню. До способів психологічного впливу відносяться: зараження, навіювання, переконання, наслідування.

Всі перераховані феномени є добре дослідженими категоріями соціальної психології. ***Форма психологічного впливу може бути***: вербальною (словесною); невербальною (жести, міміка, пози). Співвідношення вербальних та невербальних засобів психологічного впливу може бути різною в залежності від цілей впливу. В одних випадках вони можуть співпадати, підсилюючи один одного, в інших – не співпадати та суперечити один одному. Уміння розшифровувати засоби впливу – важливий показник професійної майстерності психолога, психотренера, педагога, тренера.

***Різноманітність методів, прийомів, технік, що використовуються в психологічних тренінгах, можна класифікувати наступним чином:*** • дискусійні методи (групові дискусії, мозковий штурм, аналіз конкретних поведінкових ситуацій тощо);

• ігрові методи (рольові та ділові ігри, психодрама, трансактний аналіз тощо);

• релаксаційні методи (техніка релаксації та медитації); психогімнастичні вправи. Релаксаційні методи – методи використання різних форм розслаблення з метою психологічного впливу. Сюди відносяться методи аутогенного тренування, гіпнотичні прийоми, техніка медитації, психогімнастичні вправи тощо.

Підсумовуючи|, можна сформулювати основні положення з приводу того, що дає тренінгова робота кожному її учаснику: набуття навиків саморегуляції; уміння та навики спілкування та взаємодії; вміння встановити контакт та зрозуміти наміри іншого при співробітництві; розвиток здатності адекватно оцінювати себе та інших; розвиток здатності до усвідомлення особистісного та групового досвіду; корекція власних установок; набуття професійних навиків, формування моделі майбутньої спортивної діяльності.

**Лекція 3. Психологічний супровід особистості у сфері фізичного виховання і спорту.**

**Роль психологічного супроводу у розвитку особистості. Підходи та організація психологічного супроводу особистості.** **Спортивна діяльність як об'єкт психологічного супроводу.** **Виховання у спорті. Формування особистості у процесі занять спортом. Методи вивчення особистості спортсмена. Визначення перспектив та проблем спортсмена.** **Моделі типового та еталонного спортсмена.** **Актуальні та потенційні психічні особливості спортсмена. Індивідуалізація психологічної підготовки з урахуванням особливостей особистості спортсмена.**

***Роль психологічного супроводу у розвитку особистості.***

*Психологічний супровід спортивної діяльності* у розвитку особистості - це система загальних і приватних технологій психологічної допомоги спортсмену, а також особливостей їх застосування на кожному з етапів спортивної кар'єри, починаючи від початку спортивної спеціалізації і закінчуючи відходом з спорту і переходом до іншої кар'єри.

Побудова такої системи, повинно враховувати, з одного боку, психологічні закономірності спортивної кар'єри, а з іншою - весь досвід практичної психолого-педагогічної роботи зі спортсменами, напрацьовані тут прийоми і технології. Психологічні закономірності початку спірної кар'єри повинні стати відправною точкою в постановці цілей і конкретизації задач психологічного супроводу спортивної кар'єри, у визначенні основних напрямів психологічної допомоги спортсмену.

*Система психологічного супроводу спортсменів повинна включати в себе:*

- психопрофилактику (спрямовану на запобігання психологічної дезадаптації);

- психокорекцию (усунення негативних тенденцій в психологічній адаптації спортсменів).

У вузькому розумінні *психологічне забезпечення та супровід підготовки спортсменів* – це цілеспрямована діяльність спортивного психолога ( або відповідна діяльність тренера) зорієнтована на вирішення завдань психологічної підготовки, психологічної реабілітації, а також управління поведінкою та психологічним станом спортсменів в різних умовах тренувальної та змагальної діяльності.

*Отже, психологічний супровід* - системна діяльність психолога спрямована на створення комплексної системи клініко-психологічних, психолого-консультативних і психотерапевтичних умов, що сприяють розвитку знань, умінь і навичок, успішній адаптації, реабілітації, особистісному становленню, нормалізації стосунків з метою успішної інтеграції та самореалізації особистості.

*В якості основних характеристик психологічного супроводу виступають* його процесуальність, пролонгованість, недирективність, зануреність у реальне повсякденне життя людини, особливі відносини між учасниками цього процесу.

*Психологічний супровід являє собою* цілісну систему, і як будь-яка система, складається з елементів (або компонентів), які одночасно є інваріантними етапами.

*У супроводі, як у процесі, що розгортається в часі, можна виділити три основних компоненти*:

- діагностика (відстеження), що служить основою для постановки цілей;

-відбір і застосування методичних засобів;

-аналіз проміжних і кінцевих результатів, що дає можливість коректувати хід роботи.

***Підходи та організація психологічного супроводу особистості.***

Підготовка кваліфікованих спортсменів у сучасних умовах є достатньо складним та багатоплановим процесом, потребує відповідної організації, застосування новітніх методів та технологій, науково-методичного забезпечення та такого компоненту *як психологічний супровід спортивної діяльності*. Необхідність психологічного забезпечення та супроводу зумовлена значною кількістю різнобічних психологічних проблем, що виникають в ході не тільки змагань, але і в тренувальному процесі, та проблем повязаних з різними аспектами підготовки спортсменів

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Форми та напрямки роботи в системі психологічного забезпечення та супроводу підготовки спортсменів | | | |
| Психологічне навчання, освіта, просвітницька робота | психодіагностика | Психологічна підготовка (ПП) | психорегуляція |
| Психогігіена, Психопрофілактика, психотерапія | Психологопедагогічні рекомендації та консультування | загальна ПП спеціальна ПП | Психотренінг психореабілітація |

*Основними напрямами психологічного супроводу є:*

- підготовка тренерів до роботи зі спортсменами.

- психологічна допомога спортсменам.

Тренер моделює необхідні психологічні ситуації, створює умови для виникнення у юних спортсменів заданих психологічних станів і навчає основам психорегуляції, психологічного настрою, психологічної самопідтримки і інш.

**Спортивна діяльність як об'єкт психологічного супроводу.**

Одним з напрямків вивчення психологічних особливостей спортивної діяльності, об’єднуючих загальнопсихологічні питання теорії діяльності і її прикладні аспекти, є розробка проблеми співвідносності індивідуальності і виду спортивної діяльності, яка розглядає, в одному випадку індивідуальнопсихологічні відмінності, що позначаються на розвитку властивостей і якостей особистості на різних етапах і періодах спортивного вдосконалення, характер і ступінь прояву спортивних здібностей, структурі і динаміці мотивації спортивної діяльності. Різноманіття наявних даних, отриманих при вивченні системогенеза діяльності (навчальної, спортивної, трудової), дозволяє відзначити, що саме стан психологічних властивостей і якостей визначає рівень успішності спортивної підготовки, адаптації до діяльності і досягнення поставленого завдання. Ймовірно, це і обумовлює ступінь відповідності (придатності) суб’єкта вимогам спортивної діяльності.

Важливим аспектом проблеми придатності до спортивної діяльності є сутність самої цієї діяльності, з якою співвідноситься суб’єкт – її зміст, засоби і умови, що виражаються в системі вимог до суб’єкта. Співвіднесеність проявів конкретних проміжних або кінцевих результатів підготовки з реальною спортивною діяльністю (успішність, результативність, надійність тощо), які при співвідношенні їх з еталонами, нормативними показниками набувають оціночні значення для суб’єкта.

*Психологія вивчає роль і місце системи* суб’єктивного відображення дійсності в діяльності індивіда. При цьому, з одного боку, вона розглядає діяльність як детермінанту системи психічних процесів, станів і властивостей суб’єкта. З іншого боку, вона вивчає вплив цих систем на ефективність і якість діяльності, тобто розглядає психічне як фактор діяльності.

*Б. Ф. Ломов виділив ряд утворюючих компонентів системи діяльності,* таких, як мотив, мета, планування діяльності, переробка поточної інформації, оперативний образ (концептуальна модель), прийняття рішення, дії, перевірка результатів і корекція дії. Перераховані компоненти не є ізольованими один від одного «блоками» діяльності і *виступають як взаємозалежні, що виконують різні регулюючі функції психічного в підготовці, організації і виконанні діяльності.* *Однак найбільш впливовим завданням вивчення психологічних особливостей спортивної діяльності* є необхідність представити основні компоненти структури діяльності в розвитку, в плані її генезису.

*Дані теоретичних робіт і емпіричний аналіз різних видів діяльності, наявні в літературі, дозволяють представити наступні основні функціональні блоки спортивної діяльності:*

- мотиви і потреби діяльності;

- цілі діяльності;

- програма діяльності;

- індивідуально - психологічні особливості;

- інформаційні засади діяльності;

- прийняття рішень;

- професійно важливі якості.

Окремі структурні компоненти спортивної діяльності, відмічені нами в функціональних блоках, не можуть бути ізольовані і виділені як автономні в онтологічному плані, виділяти їх можна тільки лише для дослідницьких цілей.

***Загальна схема психологічної системи спортивної діяльності:***

Розглянемо зміст виділених блоків:

**-*Мотиви і потреби спортивної діяльності*.**

Вибираючи вид спортивної діяльності, підліток або доросла людина як би «проектує» свою мотиваційну структуру факторів, пов’язаних з конкретною діяльністю, через яку можливе задоволення потреб.

Мотивація навчально-спортивної діяльності витікає з різних потреб, які можна розділити на три групи: потреба в русі, потреба у виконанні обов’язків спортсмена і потреба в спортивній діяльності. При цьому, чим значніше потреби людини, тим більш високі вимоги він висуває до діяльності, але одночасно він може отримати і більше задоволення від занять спортивною діяльністю. Мотивація спортивної діяльності визначається як внутрішніми, так і зовнішніми факторами, що міняють своє значення протягом спортивної кар’єри.

Провідними мотиваторами для більшості спортсменів – новачків є: задоволення, яке отримує від занять спортом, прагнення до здоров’я і фізичного розвитку, до спілкування, самоактуалізації і розвитку вольових якостей. На стадії спеціалізації у спортсмена виникає стійкий інтерес до обраного виду спорту, чому сприяють як фізичний розвиток і формування навичок, так і усвідомлення того, що обраний вид спортивної діяльності відповідає його інтересам і здібностям. При цьому відбувається як би ротація, де основною метою стає отримання високих результатів, а не задоволення від самого процесу занять. На стадії спортивної майстерності провідним мотиваційним чинником є прагнення закріпити свої досягнення, примножити славу і престиж у світі спорту, а також забезпечити своє матеріальне становище. Однією з характеристик мотиву, яка грає істотну роль в ситуації спортивної діяльності, є його сила. Як зазначає Є. П. Ільїн (2000), сила мотиву впливає не тільки на рівень активності людини, але і на успішність прояву цієї активності, зокрема на ефективність діяльності. З силою мотиву пов’язана його стійкість. При цьому якщо вона проявляється ситуативно, «тут і зараз», то це говорить про завзятість, якщо стійкість характеризує мотиваційну установку, то це говорить про наполегливість. Сила мотиву залежить від багатьох факторів. Зокрема, виявлено залежність сили мотиву від ступеня усвідомленості і ясності об’єкта мотивації, названої законом спеціальної детермінації волі. На силі мотиву позначаються закріпленість навичок, привабливість об’єкта впливу. Очікуваний або запланований результат в змаганні підсилює мотивацію. Стимулювання діяльності через змагання – робота психологічно тонка, що не терпить шаблону, що вимагає обрахунку багатьох обставин. Суттєве значення в цьому випадку має знання типологічних особливостей в прояві властивостей нервової системи людини. Зокрема, особи з сильною нервовою системою більше стимулюються змагальною обстановкою, ніж особи зі слабкою нервовою системою, особливо якщо це дуже важливі змагання. Змагальні мотиви мають колективістську і індивідуалістичну спрямованість. Особи з колективістською спрямованістю добре виступають і в командних, і в особистих змаганнях, а з індивідуалістичною – тільки в особистих, причому тенденція ця досить стійка, хоча і може дещо змінюватися під впливом колективу. Значний вплив на силу і стійкість мотивів надає успішність спортивної діяльності. Успіхи надихають, а постійно виникаюче задоволення від досягнутого результату призводить до задоволеності родом занять, до стійкого позитивного відношенню, до обраного виду спорту. Невдачі призводять до виникнення стану фрустрації, яке може двояко впливати на силу і стійкість мотиву. В одному випадку невдачі в змаганнях, що повторюються неодноразово, можуть викликати у спортсмена бажання залишити заняття даним видом спорту, припускаючи, що він нездатний до нього. В іншому випадку регулярно повторювані невдачі при екстрапунітивній формі реагування викликають у людини агресивну реакцію, спрямовану на зовнішні об’єкти, що супроводжується прикрістю, озлобленістю, упертістю, прагненням домогтися наміченого у що би то не стало, навіть всупереч реальним можливостям. При цьому невдача розглядається як випадковість через сформованість зовнішніх обставин. Стійкість мотиву (мотиваційна установка) відрізняється в залежності від розвиваючого стану, який в значній мірі визначається типологічними особливостями прояву нервової системи. Спортсмени, які зберегли перспективу росту, мають типологічні особливості, що сприяють стійкості до монотонності, а у спортсменів, які втратили таку перспективу, типологічні особливості перешкоджали даній стійкості. Дуже часто інтерес до того чи іншого виду спортивної діяльності ґрунтується на поверхневому знанні, на зовнішній привабливості, а не на адекватному уявленні тих вимог, які даний вид спорту пред’являє до людини. Для стійкості мотивації необхідно мати адекватне уявлення про обраний вид спортивної діяльності. Не менш важливим є те, що сила мотиву і ефективність спортивної діяльності залежить від того, наскільки ясно усвідомлюється мета, зміст самої обраної діяльності. Однак у всіх випадках мета буде стимулювати людину тільки тоді, коли досягнення мають певний сенс. Безглуздість не тільки знижує силу мотиву, а й принижує гідність людини. На різних етапах спортивної діяльності провідними стають різні мотиви. Це явище (на відміну від зсуву мотивів) можна назвати «дрейфом» мотивів. Через вмотивованість діяльності формується особистість.

***Цілі діяльності*.**

Системоутворюючим компонентом психологічної системи будь-якої діяльності є її мета.

Виділяється два аспекти мети: по-перше, як «ідеальний чи представлений в думці її результат; по-друге, як рівень досягнень, якого хоче досягти людина (як завдання досягти певних показників). Мета діяльності виступає як провідна ланка усвідомленого процесу регулювання, як ідеальний результат діяльності або як рівень досягнення певних її показників. Постановка мети у людини – процес, що характеризується специфічним внутрішнім ставленням між суб’єктивним змістом завдання для людини і її об’єктивним значенням. Аналіз спортивної діяльності дозволяє виділити два види мети. Мета це образ що відображає досвід людини, який включає в себе уявлення про засоби діяльності, про формування гіпотез і прийняття рішень. Мета це завдання – регулююча діяльність через кінцевий результат, який виступає у формі знань. Формування мети – рівня досягнень є складним процесом, що включає в себе встановлення якісних і кількісних характеристик. Цілі, які сприймаються особою, яка освоює діяльність, як особистісно значущі, визначаються, з одного боку, специфікою діяльності, рівнем вимог до основних параметрів діяльності, з іншого – особистісними факторами: мотивацією, здібностями, рівнем домагань. 18 Формування мети притаманне не тільки формуванню спільної мети діяльності, а й формуванню мети конкретних дій. Узагальнена схема процесу формування мети – рівня досягнень, запозичена у В. Д. Шадрикова (1996),

Завершальним етапом процесу формування мети є вироблення критеріїв, за якими відбувається прийняття рішення про досягнення мети діяльності (критерії досягнення мети залежать від виду діяльності). Для спортивної діяльності у вигляді конкретної мети виступає планований або необхідний для перемоги результат. Поряд з цим суб’єкт діяльності встановлює мета діяльності, яка може бути досягнута при певній варіативності окремих дій, а, отже, для кожної дії Нормативний результат деятельности Досвід можливості Квазипотрібність Ціль – рівень досягнень Громадське значення діяльності Умова деятельности Мотивація (особистий сенс діяльності) Стимулювання Рівень домагань Рівень досягнення 19 як би підбирається певний набір критеріїв і виявляється зв’язок між критеріями окремих дій. Останнє входить як основна частина в інформаційну основу діяльності.

-***Програма діяльності.***

Успішність в спортивній діяльності визначається адекватністю, повнотою, динамічністю, адаптивністю уявлення про реальний зміст цього процесу. Особливо слід відзначити, що в процесі, як формування мети, так і уявлення про програму, велику роль відіграють процеси антиципації, які, відбиваючи структуру діяльності, протікають на різних рівнях. При формуванні уявлень про способи діяльності необхідно засвоїти, що треба робити і як. Все це повинно бути розгорнуто в часі і зафіксовано у вигляді схеми дії. Схема дії дробиться на окремі рухи, для кожного з яких визначаються: інформаційна основа, передаюча її сигнали, критерії правильності виконання певного руху, послідовність виконання, спосіб з’єднання окремих рухів в дії. З іншого боку, окремі дії об’єднані метою діяльності і структурно підпорядковані. Стосовно до спортивної діяльності слід говорити про два типи структури діяльності: константних і змінних. Константна структура характерна для циклічних видів спорту, де є певна послідовність виконання дій. У видах спорту з ациклічною системою відтворення дії явно представлено діяльністю змінної структури, в основі якої лежать послідовності виконання дій, що розрізняються по ефективності. Але для оцінки останнього повинні бути сформовані критерії ефективності програми і алгоритми складання програм діяльності для конкретних умов.

Програма в кожному конкретному випадку відображає структуру діяльності і визначає, що повинен робити суб’єкт в конкретні моменти.

При цьому виділяються програми трьох рівнів: 1) відображаючи тільки структуру виконавчих компонентів діяльності; 2) відображаючи структуру інформаційних і виконавчих компонентів діяльності; 3) відображаючи структуру мотиваційно-цільових, інформаційних та виконавчих компонентів діяльності.

В цілому ж програма діяльності змінюється в процесі вдосконалення, набуваючи певну індивідуальність. Інформаційна основа діяльності (ІОД) визначається як сукупність інформації, що характеризує предметні і суб’єктні умови діяльності, а також дозволяє організувати діяльність відповідно до вектором мета – результат. Ефективність і надійність будь-якої діяльності в цілому визначається адекватністю, точністю і повнотою інформаційної основи діяльності.

Сьогодні можна говорити про три рівні формування інформаційної основи діяльності: 1) сенсорно-перцептивна, що відбиває закономірності відповідних механізмів сприйняття (відображення) сигналів, що несуть професійно важливу інформацію; 2) когнітивна, де формується оцінка функціональної значущості сигналів, тобто цінності інформації для конкретної діяльності, а також організовуються збір, зберігання та вилучення цієї інформації; 3) образно-оперативна, виявляє закономірності об’єднання окремих інформаційних ознак в цілісні зразки, з опорою на які відбувається програмування і регулювання діяльності. Окреслені рівні аналізу в значній мірі є штучними, так як в реальному процесі формування інформаційної основи діяльності, всі ці процеси взаємопов’язані. Встановлення ж значущості окремих ознак, в свою чергу, є етапом у формуванні концептуальної моделі оперативного образу діяльності.

У спортивній діяльності в процесі формування інформаційної основи діяльності важливо виділяти процесуальні і результативні ознаки. Процесуальні – це інформаційні ознаки, з орієнтацією на які виконуються плановані дії. Вони несуть інформацію, необхідну в процесі виконання рухових дій. Інформацію про параметри результату дають ефективні показники, за якими відбувається її порівняння з метою діяльності.

Освоєння мікрокомпонентного складу дії диктує наступну динаміку орієнтування: на перших етапах освоєння дії провідна роль належить процесуальним ознакам, а на завершальних – результативним. Принципово важливим моментом стосовно формування інформаційної основи діяльності, є надання їй оперативності. При цьому оперативний образ повинен бути адекватний завданню дії.

Оперативність є загальною властивістю відображення людиною діяльності. Суттєво важливим моментом стосовно формування інформаційної основи діяльності, є тонке її пристосування до структури діяльності і мікроструктурі дії. У процесі формування ІОД відбувається ієрархізація інформації, частина її відбивається і обробляється на рівні свідомості, частина – підсвідомості. Важливо відзначити, що в психологічну систему діяльності будуть входити ті психічні якості суб’єкта діяльності, які дозволяють точно, своєчасно і адекватно сприймати професійно важливі інформаційні ознаки, тобто психофізіологічні якості, а також психічні властивості, що сприяють встановленню значущості сигналів і забезпечують процес когнітивного навчання, а також знання як результат цього навчання.

Спортивна діяльність характеризується істотною роллю процесів прийняття рішень в зв’язку із значною питомою вагою їх у структурі досить значущих проблемних ситуацій на всіх рівнях психічного відображення і регуляції діяльності.

Роль процесів прийняття рішення в регуляції діяльності залежить від їх специфіки і місця в структурі рухових дій.

Виділяються наступні параметри, що визначають цю специфіку: 1) провідні детермінанти процесів рішення (для мотиваційного блоку – рівень домагань, престижність діяльності; для формування програми діяльності – повнота інформаційної основи діяльності тощо); 2) зміст вирішуваних завдань, вид їх невизначеності (особистісномотиваційна, інформаційна, операційна); 3) значущість вироблюваних рішень для особистості; 4) характер переважаючих психічних процесів при виборі альтернативи (переважно вольовий, інтелектуальний або емоційний тип рішення) тощо; 5) різний зміст завдань пред’являє різні вимоги до структури індивідуально-психологічних якостей, рішення регулюються на основі різних підсистем індивідуальних якостей. Прийняття рішень в спортивній діяльності часто виливається в боротьбу мотивів і перетворюється в вольовий акт. У той же час прийняття рішень має вирішальне значення у визначенні напрямків даної діяльності, в реалізації її індивідуального стилю, в досягненні очікуваних ними заданих результатів діяльності, що й обумовлює роль ефективних рішень як критеріїв придатності до конкретної діяльності. Використання того чи іншого прийому прийняття рішення в значній мірі індивідуально обумовлено і залежить від психологічних особливостей особистості спортсмена. Індивідуальні особливості спортсмена відображають своєрідність і різноманіття форм психологічної обумовленості конкретної діяльності. Вони в кожному конкретному випадку визначають рівень придатності суб’єктів до конкретної діяльності. При цьому в процесі діяльності внутрішні умови не залишаються постійними, відбувається розвиток рухових здібностей, пов’язаних з прийняттям рішення. Як зазначає П. К. Анохін, «прийняття рішення переводить один системний процес – аферентний синтез – в інший системний процес – в програму дій». Особливе місце у формуванні психологічної системи діяльності відводиться підсистемі професійно важливих якостей (ПВЯ). Під спортивноважливими якостями (СВЯ) розуміються індивідуальні якості суб’єкта діяльності, що впливають на ефективність цієї діяльності і на успішність її освоєння. При цьому до спортивно-важливих якостей, перш за все, відносяться здібності, але вони не вичерпують усього їх обсягу. Крім того, значення спортивно-важливих якостей в успішності освоєння і реалізації конкретної діяльності визначається тим, що в них виявляються всі 23 основні характеристики структури особистості, визначаючи психологічні особливості систем діяльності: мотиваційно-необхідні, когнітивні, психомоторні, емоційно-вольові та інші. Те чи інше співвідношення більш загальних і більш спеціальних ланок структури СВЯ складається, перш за все, в залежності від змісту конкретної діяльності, і чим «більш технічна» діяльність, чим більшу роль в її реалізації відіграють спеціальні здібності, тим більше будуть зрушені часові межі прояву фази спеціалізації в сторону молодших вікових періодів зрілості. З підвищенням спортивної кваліфікації змінюється компонентний склад структури спортивно-важливих якостей, підвищується міра тісноти зв’язків окремих СВЯ в структурі, збільшується їх кількість яка входить до структури. На рівні високої кваліфікації зв’язки значніше індивідуалізуються, майже в рівній мірі присутні на всіх етапах спортивного вдосконалення, одночасно мають місце тимчасові зв’язки, присутні тільки на певних етапах. З іншого боку, ця картина певною мірою буде визначатися специфікою виду спортивної діяльності.

Приступаючи до освоєння спортивної діяльності, суб’єкт оволодіває певними психічними властивостями, деякі з них є важливими для тієї чи іншої конкретної діяльності. У процесі становлення психологічної системи діяльності відбувається перебудова операційних механізмів психічних властивостей відповідно до вимог діяльності, тобто перебудови операційного механізму в оперативний. Звертаючись до поняття підсистеми, відзначимо, що дана підсистема диференціюється на психологічні підсистеми дії і психологічні підсистеми, що забезпечують продуктивність, якість і надійність, які формуються з наявності психічних властивостей суб’єкта діяльності. При цьому одні й ті ж властивості можуть входити в різні підсистеми. Одночасно слід зазначити, що закономірності формування психологічної системи діяльності в конкретних умовах спортивної діяльності ще чекають свого розкриття.

Спортивна діяльність є сферою прояву можливостей людини. З іншого боку, спортивна діяльність спрямована на задоволення потреб людей. Психіка, свідомість людини, особистість в цілому не тільки проявляються, але і формуються в процесі спортивної діяльності. Постійні тренувальні заняття, участь в спортивних змаганнях розвивають функції (психічні, фізичні), що лежать в основі спортивної діяльності. Людина створює сама себе: про неї судять по її виступах, за її активності в спорті.

***Спортивна діяльність характеризується такими специфічними особливостями:***

1. Її предметом є сама людина (спортсмен). Він виступає не тільки суб’єктом, а й об’єктом діяльності.

2 Вона характеризується спеціально-організованою високою руховою активністю, виключно заради руху.

3. Основою спортивної діяльності є змагання, тобто регламентоване суперництво, в якому можна об’єктивно порівняти певні здібності спортсменів і виявити їх максимальний прояв. Без змагань спортивна діяльність втрачає свою сутність.

4. Установка в спортивній діяльності – досягнення максимально високих результатів шляхом застосування зростання фізичних навантажень.

5. Неодмінною умовою спортивної діяльності є захопленість спортсмена, стійкий інтерес до одного виду спорту.

6. Спортивна діяльність пов’язана з високими, нерідко максимальними і навіть граничними фізичними і психічними навантаженнями.

7. Спортивна діяльність характеризується не тільки проявом м’язової активності при виконанні фізичних вправ, але і оволодінням високою технікою їх виконання. Це вимагає від спортсмена систематичного і тривалого тренування, в процесі якого він засвоює і удосконалює певні навички і розвиває необхідні рухові якості і здібності.

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

9. Продуктом (кінцевим результатом) спортивної діяльності є спортивне досягнення (як факт демонстрації спортсменом своїх можливостей в конкретному виді спорту). Крім того, наслідок спортивної діяльності виступає у вигляді оздоровчого, освітнього, виховного, соціологічного і психологічного ефектів, які свідчать про гармонійний розвиток людини.

10. Спорт характеризується соціальною значимістю: підготовка до праці і захисту Батьківщини, встановлення дружніх контактів із зарубіжними спортсменами, розвиток патріотичних та інтернаціональних почуттів, створення специфічних спортивних цінностей.

Досягнення людиною результатів у спортивній діяльності (особливо високих) обумовлено наявністю певних передумов внутрішнього плану. В якості таких передумов виступають спортивні здібності – рухові, психомоторні, координаційні, функціональні та ін. Здібності є одним з факторів вибору того чи іншого виду спортивної діяльності. Участь та активність людини в спортивній діяльності обумовлено необхідністю задовольняти певні потреби.

Усвідомлення і формування потреб, їх розуміння визначають цілі цієї діяльності. У структурі спортивної діяльності їм належить домінуюче становище, яке виконує функції пускового механізму. Високу значимість в результативності спортивної діяльності мають цілі – найближчі, проміжні, перспективні. Мотиви, будучи внутрішньою спонукальною силою, виступають основним фактором прагнення до занять спортом і досягненню результатів.

Основним засобом досягнення цілей є спортивні вправи, які реалізуються з використанням певної техніки і тактики. В результаті систематичних занять спортом досягаються різні ефекти: педагогічний, психологічний, біологічний, соціологічний

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Структура спортивної діяльності** | | | |
| **Передумови (здібності)** | **Мотивація** | **Способи діяльності - --**  **Спортивні вправи** | **Результати діяльності** |
| **-функціональні**  **-координаційні**  **-психомоторні**  **-рухові** | **-цілі**  **-мотиви**  **-потреби** | **-дії**  **-операції**  **-тактика**  **-техніка** | **-біологічний**  **-педагогічний**  **-психологічний**  **-соціологічний** |

Якщо в масовому спорті та на початкових етапах занять спортом передумови (здатності) не є обов’язковою складовою психологічної структури спортивної діяльності, то в спорті вищих досягненні цей фактор стає обов’язковим. Спортивна діяльність (виконання вправи, тренувальне заняття, змагання, період тощо) протікає по етапах відповідно до певних закономірностей. На кожному етапі виконується відповідна діяльність, вирішуються певні завдання і можуть проявлятися різні стани, які впливають на результативність спортивної діяльності:

***Етапність спортивної діяльності (по Е. П. Ільїна, 1980)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Етапи діяльності** | **Завдання і зміст діяльності** | **Психофізіологічні стани** |
| **Мотиваційний** | Усвідомлення потреби в діяльності, вибір мети, постановка завдань | Стан невизначеності,  невпевненості, тривожності,  боязнь |
| Орієнтовний (пізнавальний) | Збір інформації щодо наявної ситуації і засобах досягнення мети або виконання завдання (створення орієнтовної основи діяльності), оцінка ймовірності досягнення мети |
| Програмний | Планування (програмування) діяльності, вибір способів і засобів для досягнення мети |
| Налаштований | Психологічна настройка на майбутню діяльність (зосередження), підготовка до неї, мобілізація вольових зусиль на показ максимального результату | Стан мобілізаційної готовності, стартова лихоманка, апатія |
| Виконавчий | Виконання наміченого плану і регуляція параметрів діяльності і станів спортсмена, вольове подолання виникаючих перешкод | Оптимальний робочий стан; монотонія, психічне перенасичення, психічне напруження (стрес), компенсоване і не компенсоване стомлення |
| Оціночний | Оцінка досягнутого, внесення коректив на майбутнє | Радість, натхнення; фрустрація |

Виникнення того чи іншого несприятливого стану обумовлено низкою факторів: підготовленістю спортсмена, індивідуально-психологічними особливостями та іншими факторами зовнішньої системи (суперники, умови, спортивні снаряди тощо).

**Виховання у спорті.**

*Фізичні тренування впливають* різностороннім чином на психічні функції, забезпечуючи їх активність і стійкість. Встановлено, що стійкість уваги, сприйняття, пам'яті знаходиться в прямій залежності від рівня різносторонньої фізичної підготовленості.

*У процесі занять спортом загартовується* воля, характер, удосконалюється уміння управляти собою, швидко і правильно орієнтуватися в різноманітних складних ситуаціях, своєчасно приймати рішення, розумно ризикувати або стримуватися від ризику.

При відсутності необхідної мускулевої активності відбуваються небажані зміни функцій мозку і сенсорних систем, *знижується* рівень функціонування підкоркових утворень, що відповідають за роботу органів чуття (слух, рівновага, смак) та життєво важливими функціями (дихання, травлення, кровотворення). Внаслідок цього спостерігається зниження загальних захисних сил організму, збільшення ризику виникнення різних захворювань. У таких випадках характерні нестійкість настрою, порушення сну, нетерплячість, ослаблення самовладання.

Вдосконалення волі людини за допомогою навантажень і напружень значною мірою друга специфічна особливість спортивної діяльності. Воля людини виразно виявляється і розвивається в свідомих діях, направлених на досягнення певної мети і пов'язаних з подоланням перешкод. Спортивні тренування і змагання обов'язково зв'язані з виникненням різноманітних перешкод. Конкретні вияви волі, зумовлені особливостями перешкод, які доводиться долати, називають вольовими якостями. Це цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, рішучість і сміливість, инициативность і самостійність, витримка і самовладання.

*Цілеспрямованість* - вияв волі, що характеризується ясністю цілей і задач, планомірністю діяльності і конкретних дій, зосередженістю дій, думок і почуттів на непохитному русі до поставленої мети.

*Наполегливість і завзятість* - вияв волі, що характеризується тривалим збереженням енергії і активності в боротьбі за досягнення мети і подолання багатьох, в тому числі несподівано виникаючих перешкод.

*Рішучість і сміливість* - вияв волі, що характеризується своєчасністю і обдуманістю їх реалізації в практичних діях, відсутністю боязні прийняти відповідальність за рішення і його виконання навіть в умовах ризику і небезпеки.

*Інициативность і самостійність* - вияв волі, що характеризується особистим почином, новаторством, творчістю і швидкістю мислення в діях, направлених на досягнення мети.

*Витримка і самовладання* - вияв волі, що характеризується збереженням ясності розуму, можливістю управляти думками, почуттями і діями в умовах емоційного збудження або пригніченості, інтенсивних напружень, стомлення, виникнення несподіваних перешкод, невдач і впливу інших несприятливих чинників.

Своєрідність спортивної діяльності формує і самооценку особистості. Самооцінка впливає на багато які і багато які сфери життя. У зв'язку з нею формується, і виявляються в поведінці і діяльності головні відносини людини, що визначають його цінність як члена суспільства: відношення до самого собі, до інших людей, до суспільства, до труда. Якщо людина оцінює себе загалом не дуже високо, йому складно розвинути і виявити такі риси вдачі, як самолюбство, гордість, зарозумілість, вимогливість, критичність, активність, творчість, відповідальність у відношенні до труда. У людини з низької самооценкой швидше виявляється скромність, соромливість, терпимість, пасивність. Навпаки, людина, високо себе що оцінює, може бути схилена до вияву честолюбства, пихатості, егоцентризму, малої самокритичности, але великої критичності до інших, зарозумілості, схильності до лідерства в спілкуванні і в діяльності, активності, до відсутності боязні відповідальності і інших подібних рис вдачі.

***Методи вивчення особистості спортсмена.***

*Розмаїття методів наукового психологічного дослідження можна розділити чотирма групи:*

· організаційні

· емпіричні

· кількісно - якісного аналізу наукових фактів

· інтерпретаційні.

1*. Організаційні методи* - визначають стратегію дослідження

До цієї категорії методів ставляться *порівняльний, лонгитюдний і комплексний методи.*

*Порівняльний* метод використовується вивчення психологічних відмінностей у психічних процесах, станах, властивості і особистісних особливостях спортсменів залежно від його віку, статі, спортивної спеціалізації, кваліфікації, від особливостей методики фізичного виховання, спортивної підготовки, умов тренування і змагань, і ін.

*Лонгитюдний* метод використовується із єдиною *метою багаторічного простежування ходу психічного і психомоторного розвитку.* Наприклад, вплив занять фізичної культурою в розвитку психічних процесів і рухових якостей молодших школярів. Це має важливе значення для вдосконалення методики фізичного виховання у шкільництві. З успіхом застосовується щодо впливу багаторічної спортивної тренування формування особистості спортсменів.

*Комплексний метод* залежить від багатосторонньому вивченні одного разом ж об'єкта, однієї й тієї самого явища з допомогою якогось безлічі приватних методик. Наприклад, щодо рівня тренованості спортсмена можна використовувати комплекс методик, вкладених у вивчення пізнавальних, емоційних, вольових процесів і особистісних характеристик спортсмена.

2. *Емпіричні методи:* об'єктивне спостереження, самоспостереження, експериментальний метод і нові методи психодіагностики.

*Об'єктивне спостереження* - використовується вивчення психічних, рухових, поведінкових та інших проявів спортсменів у природних умови їх діяльності (на тренуванні, на змаганнях та інших.). Вона може бути *суцільним чи вибірковим,* з допомогою словесної, стенографічної записи, технічних засобів (кіноапаратури, магнітофона, відеомагнітофона та інших.). Спостереження завжди цілеспрямовано, проходить за заздалегідь складеної схемою, із заздалегідь передбачених планом обробки зареєстрованих фактів.

*Самоспостереження* найчастіше узгоджується з іншими методами і полягає у вигляді словесного звіту, котрий розкриває деякі суб'єктивні боку досліджуваного явища. Наприклад, аналіз спортсменом своїх рухів, дій, переживань, станів, думок та т.д. у процесі діяльності. Що надзвичайно важливо задля пізнання спортсменами себе (самопізнання) з метою самовдосконалення як техніко-тактичному відношенні чи плані розвитку рухових якостей, а й особливо у цілях формування себе, немов особи і раціонального управління собою в різноманітних, часто непередбачених, ситуаціях життя та банківської діяльності.

3*. Експериментальний метод -* лабораторний і природний експеримент

*Лабораторний експеримент* проводиться у спеціальних приміщеннях - лабораторіях, камерах тощо., обладнаних приладами й апаратурою різних типів (>тахистоскопами,рефлексометрами, реєстраційними приладами й обчислювальними засобами).

*Природний експеримент* - констатуючий, яка формує чи перетворюючий - психолого-педагогічний.

У лабораторному і природному експерименті іноді використовуються методи моделювання. Зазвичай моделюються змагальні умови, у яких протікає діяльність спортсменів.

4. ***Психодіагностичні методи***

Розраховані на вивчення розумового і психомоторного розвитку, спеціальних здібностей до конкретних видів спорту, психічних, (>предзмагальних, змагальних, післязмагальних та інших.) станів спортсменів, зокрема стану психічної готовності до змагання, стан тренованості тощо. можна буде застосувати й у відбору кандидатів до збірні команди.

Широко використовуються різні інструментальні і бланкові методики на дослідження інтелекту,психомоторики, конкретних пізнавальних, емоційних і вольових процесів, і навіть властивостей особистості спортсмена.

***5. Методи кількісно-якісного аналізу***

Використовуються в обробці фактичного матеріалу досліджень.

*Кількісні методи* - математико-статистичні методи (кореляційний, факторний, дисперсионний, дискриминантний та інші види аналізу).

Кількісні методи полягають у аналізі матеріалів дослідження з змістовної сутності досліджуваних психічних явищ, їх дифференціюванні і класифікації за типами, групам, варіантів тощо.

Наприклад, щодо впливу навчальної та змагальній мотивації на оволодіння руховими діями спортсменів із сильною і слабкої нервової системою фактичний матеріал вимагає наступній диференціювання:

· по-перше, поділу учнів на групи з ознакою сили - слабкості нервової системи;

· по-друге, виділення у всіх групах варіантів успішності оволодіння діями залежно від зазначеної вище мотивації.

*Інтрпретаційні методи.* До цих методів ставляться різні варіанти теоретичного аналізу та узагальнення матеріалів дослідження з позицій системно-структурного, функціонального, генетичного, кібернетичного, інформаційного та інших концептуальних підходів до розроблюваної проблемі.

***Формування особистості у процесі занять спортом.***

З проблемою мотиваційної сфери тісно пов'язані питання особистісних особливостей спортсмена. У період захоплення у науці моделюванням, системними теоріями (60–80-ті роки минулого століття) перед спортивною наукою було поставлено завдання встановити модельні характеристики, які дозволять йому досягти визначних результатів у своєму вигляді. Таке завдання було сформульовано лише на рівні олімпійських комітетів провідних спортивних держав. Це стосувалося питань біохімії, нейрофізіології, фізіології, антропометрії, біомеханіки і психології.

Перед психологією було поставлено завдання визначити модельні характеристики спортсмена для конкретного виду спорту за характеристиками психічних процесів, особливостей властивостей нервової системи та властивостей особистості. Протягом двох олімпійських циклів (це 6 Олімпіад, безліч чемпіонатів світу та континентів) під егідою Всесвітньої асоціації психологів спорту (The International Society of Sport Psychology – ISSP) фіналісти змагань обстежилися з єдиного банку методик. Проте отримані результати не дозволили сформулювати модель ідеальної особистості спортсмена для конкретного виду спорту. Аналіз особистісних особливостей спортсменів міжнародного рівня не дозволив говорити про типовість «особистісного профілю» чемпіона.

В наш час, у XXI столітті, знову ставиться питання особистісної обумовленості спортсменів-чемпіонів. Ось позиція, що обгрунтовує особистісну зумовленість спортивної долі: «Теоретично, мабуть, можна виховати ті особистісні якості, які притаманні спортсменам-чемпіонам, але становище, що існує в спеціальній літературі, що чемпіоном може бути практично кожен – безперечно ілюзія» (Загайнов, 2005).

Згоден, не кожен стане чемпіоном – практика підготовки спортсменів свідчить про те, що вершин світового спорту можуть досягти тільки ті спортсмени, які мають комплекс як природжених, так і набутих якостей. Але не можу погодитися з категоричністю висловлювань у недалекому минулому «головного психолога» про суперякості спортсменів-чемпіонів: «концентрація як якість особистості, а не … як тимчасовий стан»; «самодостатність»; "установки-мотивації на досягнення успіху"; «професіоналізм … як професійний спосіб життя» та ін.

Якості особистості на відміну особистісних якостей формуються у процесі соціалізації спортсмена як і спорті, і у інших сферах життєдіяльності. У процесі заняття спортом, зі зростанням спортивної майстерності, накопичення досвіду тренувальної та змагальної діяльності у спортсмена виробляються індивідуальні прийоми організації життєдіяльності. Заняття спортом стає не просто проведенням вільного часу і не стільки професійною діяльністю, скільки способом життя системоутворюючим фактором життя спортсмена в цей період.

Дані ISSP про особистісні особливості спортсменів свідчать про суттєві відмінності у рівнях виразності особистісних якостей. Обстеження висококваліфікованих спортсменів дозволило виділити найхарактерніші особливості їх особистості – висока емоційна стійкість, впевненість у собі, свідомість, самостійність, схильність до ризику, самоконтроль, товариськість (Кисельов, 1987).

Видається обґрунтованим говорити про загальні (неспецифічні) прояви особистості, що зумовлюють успіх у спорті, а не в конкретному виді спорту. До таких насамперед ставляться психогенні особливості спортсмена, що зумовлюють високу чутливість до сприйняття аспектів виконання спортивної діяльності: сензитивність; тривожність; рефлексивність (активність у подоланні перешкод). Успішність спортивної діяльності обумовлюється сукупністю соціогенних особливостей особистості: самостійністю; відповідальністю; самоконтролем; емоційною стійкістю (Ільїн та ін., 1989).

Дослідження особистісних профілів спортсменів високого рівня в ігрових та індивідуальних видах також свідчать про більш виражений прояв у успішних спортсменів емоційної стійкості, самоконтролю, незалежності (Сопов, 2010). Висока самооцінка спортивних здібностей на початковій стадії заняття спортом, а потім її адекватність спортивним досягненням виявляються ефективним засобом формування впевненості спортсмена. Слід зазначити, що багато років у психології менеджменту почали говорити про особистість успішного керівника, і перелік якостей збігся повністю.

Останнім часом постійно наголошується, що у успішних державних керівників та бізнесменів за спиною заняття спортом та високі спортивні досягнення. Чи не спорт сформував у них ці риси? Цим автор ще раз хоче наголосити на неспецифічності якостей особистості, що зумовлюють успішність професійної діяльності.

**Лекція 4. Спрямування професійної діяльності тренера з психологічного супроводу підготовки спортсменів.**

**Тренер та проблеми його діяльності з психологічного супроводу підготовки спортсменів. Психологічні особливості та чинники, що зумовлюють успішність тренерської діяльності. Професійно значущі якості особистості тренера. «Синдром вигоряння» у тренерській діяльності та його профілактика. Фактори, що зумовлюють ефективність спілкування тренера зі спортсменами. Психологічні аспекти побудови спортивної команди і діяльність тренера.**

**Тренер та проблеми його діяльністі з психологічного супроводу підготовки спортсменів**.

Переважна більшість тренерів та фахівців, що задіяні та забезпечують різні напрями підготовки спортсменів до змагань, не мають сумнівів в значенні психологічних факторів, що впливають на ефективність діяльності та досягнуті спортсменами результати.

На жаль, значна кількість тренерів все ще не приділяє достатньої уваги системній роботі з психологічного супроводу підготовки спортсменів, що свідчить про певне нерозуміння важливості такої роботи та недолікі в професійній освідченості. Таке відношення та помилкова точка зору з'явилися, частково, внаслідок негативного досвіду спілкування таких тренерів зі спортивними психологами. Серед причин, що призвели до появи зазначеного негативу, називають ті, що дуже часто мають місце в практиці взаємодії та спілкування між тренером і спортивним психологом або спортсменом і спортивним психологом. Здебільшого це залежить від особистості як спортивного психолога, так і тренера. *По-перше*, це відбувається, коли тренер ставить перед спортивним психологом завдання змінити ті чи інші ситуації в житті спортсмена або ліквідувати його особистісні вади, що заважають прояву максимальної готовності, в дуже стислі часові терміни, бажаючи підмінити, заздалегідь сплановану, багаторічну психологічну підготовку спортсмена ситуативним налаштуванням його на виступ. *По друге,* це розбіжності в установках та бажаннях тренера і спортсмена, коли тренер сґавить перед спортивним психологом необхідні завдання стосовно конкретної підготовки даного спортсмена, але в той самий час не бажає співпрацювати з психологом і виконує його поради та рекомендації формально або навіть активно протидіє такій роботі*. По третє*, психолог має бути не лише фахівцем з психології, він повинен дуже добре знати (бажано б на власному спортивному досвіді) специфічні особливості як самої спортивної діяльності, що значно відрізняється від інших професій, так і зміст та психологічні особливості кожного конкретного виду спорту.

Вживаються певні заходи, спрямовані на отримання тренерами відповідних психологічних знань. Це свідчить про визнання значущості врахування психологічних факторів та психологічної підготовки для успішної спортивної діяльності. Зокрема, створені відповідні центри підготовки. Згідно з вищезазначеним до переліку обов'язкових, включено відповідну тематику, що розкриває сутність психологічних проблем спортивної діяльності. Оцінка різних аспектів і спрямованості діяльності будь-якого тренера дозволяє визначити чимало ситуацій, коли тренер, попри його багаторічний досвід, не може самостійно вирішити проблеми спортсмена та допомогти йому в психологічному сенсі. Перш за все це, так звані кризові ситуації в житті спортсмена (непоновлення контракту, відсутність порозуміння з тренером, перехід до іншого клубу, команди, хвороба близьких, довготривала відірваність від сім'ї та рідних, відсутність мовного та менталітетного комфорту у випадках легіонерів, обставини сімейні та особистого життя тощо) та його діяльності, обумовлені дією різноманітних чинників. Як свідчить практичний досвід, в більшості випадків тренер просто не знає про можливі негаразди вищеназваних причин у житті спортсмена, втім може спостерігати їх наслідки — зниження рівня технічних чи фізичних кондицій, відсутність стану готовності або покращання результатів. Спортивний психолог може досить швидко розібратися в подібних ситуаціях і знайти оптимальний вихід з них, що заспокоїло б спортсмена і влаштувало тренера. Різнобічність професійних обов'язків тренера та існування низки допоміжних функцій (педагога, адміністратора, менеджера, вихователя тощо) робить неможливим глибоке розуміння проблем та особистих негараздів спортсменів, кожен з яких — неповторна, специфічна особистість. У цьому й полягає майстерність спортивного психолога, здатного, як людина зацікавлена, але така, що не бере участі в спортивній боротьбі, створити атмосферу довіри та взаєморозуміння, встановивши при цьому довірчі відносини зі спортсменом, що розкриють його індивідуальні проблеми та дозволять ефективно вплинути на його стан.

Безумовно, *досвідчений тренер* — дуже важлива особа в житті спортсмена, але навіть сучасні тренери не завжди мають тих необхідних спеціальних знань психології, що відрізняють спеціаліста, і практично не вміють застосовувати такі знання в життєдіяльності спортсмена.

*Особливість діяльності тренера* полягає в наявності «професійного ризику»: тренер змушений чекати високого результату своїх учнів довгі роки (при цьому без гарантії, що він буде), а це вимагає не тільки терпіння , а й моральної відповідальності за здоров'я і розвиток таланту своїх учнів. Не секрет, що деякі тренери заради якнайшвидшого досягнення результату форсують тренувальні навантаження, що є для юних спортсменів позамежними, і тим самим гублять талановитих на майбутнє. На власному досвіді тренер усвідомлює необхідність здійснення роботи саме психологічної спрямованості в спільній діяльності зі спортсменами.

Втім, на жаль, відсутність спортивного психолога навіть у збірних командах стала негативною традицією. Це відбувається внаслідок ряду причин.

А саме:

• Недостатнього для роботи в спортивній діяльності рівня компетентності багатьох психологів, серед яких трапляються люди, які не мають необхідних спеціальних психологічних знань, не знають специфіки спорту, його видів, що, крім очевидної шкоди, нічого не привносять у взаємодію тренер - спортивний психолог.

• Недостатнього рівня професіоналізму та кваліфікації деяких тренерів, які вважають себе самі знавцями психології.

• Неготовністі тренера до співпраці зі спортивним психологом, коли відсутнє розуміння психологічних закономірностей тренувальної та змагальної діяльності, технологій та засобів впливу на особистість спортсмена тощо. До того ж, більшість тренерів має стереотипне уявлення та дотримується усталеної хибної думки про те, що знання психології спорту можна замінити набутим спортивним досвідом, наявним рівнем професійних знань та навичок або педагогічною майстерністю. Окреслені проблеми створюють певні перешкоди на шляху здійснення необхідних практичних заходів з психологічного забезпечення та супроводу підготовки спортсменів.

**Психологічні особливості та чинники, що зумовлюють успішність тренерської діяльності.**

*Особливості діяльності тренера пов'язані, насамперед, з метою, що стоїть перед ним* - досягненням його учнями високої спортивної майстерності в результаті багаторічної підготовки та тренування. *Специфіка тренерської діяльності полягає* у постійному спілкуванні зі своїми учнями на навчально-тренувальних заняттях, зборах і змаганнях, що дозволяє краще вивчити та розуміти психологію спортсменів і здійснювати на них систематичний позитивний вплив. Ця особливість накладає на тренера особливу відповідальність за фізичне та психічне здоров'я і особистісний розвиток спортсменів.

Тренер повинен не тільки навчати спортсменів техніці і тактиці спортивної діяльності, а й бути вихователем, формувати спеціалізовані когнітивні, вольові, моральні якості тощо. *Виховна роль тренера* повинна базуватись на його авторитеті, особистісних та професійних якостях. В той же час, тренер повинен усвідомлювати, що виховна функція здійснюється підчас стихійно, в силу наслідування учнями якостей та поведінки свого вчителя.

Спортсмени, особливо в юнацькому віці, намагаються ідентифікуватися себе з тренером. Вони легко і з готовністю сприймають його установки, цінності, відносини, звачки та особливості поведінки, копіюючи їх. У зв'язку з цим важливо, щоб тренер мав соціально-позитивні риси особистості, і в цьому сенсі був прикладом для спортсменів.

В процесі своєї діяльності тренер повинен вступати в контакт з широким колом людей, які причетні до забезпечення навчально-тренувального та змагального процесу – колегами, медичним персоналам, представниками адміністрації, суддями тощо. Для успішного спілкування з ними тренер повинен володіти комунікабельністю, а нерідко і витримкою, тому що він знаходиться під постійним пресом з боку керівництва, яке вимагає високих спортивних результатів. Успішна або невдала діяльність тренера зі спортсменами високого класу висвітлюється та обговорюється в засобах масової інформації , його показують під час телетрансляцій матчів, прес-конференцій. Все це викликає необхідність постійно тримати під контролем свої емоції, стежити за грамотністю мови, дотримуватися етикі в спілкуванні з оточенням.

*Необхідною умовою успішної взаємодії у спортивному середовищі є пізнання психологічних особливостей спортсменів*, без чого не можна встановити з ними взаєморозуміння, налагодити ефективну спільну діяльність на перспективу.

*У процесі такого пізнання тренеру доцільно дотримуватися таких правил:*

• вивчати спортсменів треба в природніх умовах тренувального та змагального процесу. Однак при цьому треба не тільки вивчати особистість спортсмена, а й виховувати, вивчаючи;

• слід передусім знаходити головні риси спортсмена - «основні осі і пружини»;

• окремі особливості особистості спортсмена потрібно розглядати на фоні всієї особистості в цілому. Наприклад, не можна оцінювати його наполегливість у відриві від спрямованості його особистості тому, що наполегливість може проявлятися і заради досягнення негативної мети;

• важливо виявити позитивні риси спортсмена, на які треба спиратися при його вихованні, навчанні та тренуванні;

• не треба поспішати з оцінкою спортсмена, допускаючи упередженість і суб'єктивізм в інтерпретації даних спостереження за ним. Потрібно пам'ятати, що інтуїція - поганий порадник, коли йдеться про винесення судження про особистість спортсмена;

• важливо розкривати причину прояву негативних рис особистості (наприклад, чому він проявляє впертість як протест проти грубого з ним поводження);

• необхідно спостерігати за тенденцією у розвитку тієї чи іншої риси особистості - прогресує вона або ні;

• вивчати спортсмена потрібно в спортивному середовищі, колективі: тут його поведінка може відрізнятися від того, яке він її демонструє наодинці з собою. Крім того, потрібно встановити тих, хто здійснює на даного спортсмена найбільший вплив;

• для повноцінного вивчення особистості спортсмена треба спостерігати його в різних ситуаціях, планомірно і систематично. Це дає ще можливість бачити ефективність застосованих до нього впливів;

• необхідно зрозуміти мотиви дій і вчинків, тому, що зовні різні вчинки та поведінки можуть відбуватися за різними мотивами;

• потрібно пам'ятати, що кожен обдарований спортсмен має свою «родзинку». Завдання тренера – знайти та зрозуміти цю індивідуальність, а не прагнути всіх зробити однаковими. Розуміння тренером спортсменів передбачає вміння тренера проникнути у внутрішній світ спортсменів, знайти потрібну форму спілкування до ними. Взаєморозуміння тренерів з учнями обумовлює їх соціально- психологічну сумісність. Нерозуміння тренером учнів веде до загостреним негативним взаєминам між ними.

Вивчення психологічних особливостей успішних і неуспішних тренерів теж не дало суттєвих відмінностей. Проте, тренери повинні мати твердий характер, стійкість до психічного напруження,незалежність,твердість і реалістичність поглядів, авторитарність, що дозволяє керувати спортсменами, грунтуючись на своєму особистому професійному досвіді. Однак очевидно, що ці особливості притаманні не всім видатним тренерам. У зв'язку з невизначеністю отриманих результатів Б. Дж. Кретті робить висновок, що *успіх у тренерській роботі значною мірою залежить від знань, якими володіє тренер, від того, як він будує свої відносини зі спортсменами*. В одному з досліджень оцінювалися знання, вміння, ставлення тренерів до різних сторін підготовки спортсменів тощо (вирішальним критерієм було їх ставлення до різних сторін підготовки). Найбільшу увагу психологічній підготовці приділяють більш досвідчені та професійно підготовлені тренери, найменшу - ті , що не мають достатнього досвіду та менш кваліфіковані. Узагальнюючи досвід спілкування з тренерами, можна стверджувати, що високих професійних результатів досягають ті з них, хто вже спочатку роботи не ставить психологію та індивідуальність спортсмена на останнє місце. В результаті вивчення ефективних і неефективних тренерів визначено, що у перших краще сформовані всі види професійних умінь, в їх роботі спостерігається системність, позитивне ставлення, почуття обов'язку. З особистих якостей ефективні тренери перевершують неефективних по креативності, захопленості, старанності, наполегливості, працьовитості, енергійності, схильності до новаторства. *Таким чином, основні розбіжності між ефективними і неефективними тренерами виявляються в мотиваційній та вольовій сферах*.

**Фактори, що зумовлюють ефективність спілкування тренера зі спортсменами**

*Ефективність спілкування визначається багатьма факторами.* Частина з них керовані і тому можуть спеціально організовуватися для того, щоб мета спілкування була досягнута з найбільшою ймовірністю. Інші фактори, в певній мірі, некеровані в момент спілкування, і тому повинні лише враховуватися тренером при побудові стратегії і тактики спілкування. *Ефективність спілкування* тренера зі спортсменами багато в чому залежить від поведінки самого тренера, від його манери триматися. Він не повинен показувати, що чимось засмучений, зтурбований, навпаки, потрібно демонструвати зосередженість, впевненість, цілеспрямованість.

Зацікавленість тренера передається учням, змушує їх серйозніше ставитися до почутого. І навпаки, байдужий або повчальний тон, мовні штампи, заяложені фрази викликають байдужість спортсменів до слів тренера.

*До зовнішніх факторів спілкування відносяться*: ситуація, в якій проходить спілкування, обстановка спілкування, особистість спортсмена і соціально-психологічні особливості спортивного колективу, ставлення спортсменів до тренера. Ситуація спілкування багато в чому визначає і характер, і ефективність спілкування. Одна справа спілкуватися в спокійній ситуації, інша справа - в напруженій змагальної або конфліктної ситуації. В останньому випадку менше можливостей реалізувати мету спілкування, тому що тренер стикається з внутрішнім опором спортсмена. У конфліктній ситуації посилюється роль психологічних установок, упередженості думок , логічні доводи сприймаються погано. З іншого боку, у напруженій ситуації за відсутності інформації для досягнення значущої мети, спілкування тренера зі спортсменами може бути полегшено, оскільки останні чекають допомоги ззовні, щоб вийти з «глухого кута». Ефективність спілкування залежить від того, в якій обстановці воно проходить. При цьому залежно від цілей спілкування тренера зі спортсменами обстановка повинна змінюватися. Розмова «по душам» передбачає деяку інтимність обстановки. Для проведення ділових нарад, обговорення поведінки, ефективності дій команди тощо необхідна строго офіційна обстановка. Особливості спортивної команди теж впливають на ефективність спілкування. Якщо команда є зрілою в соціальному відношенні, то впливові дії тренера виявляються ефективнішими.

Ставлення спортсменів до тренера може виступати як своєрідний психологічний бар'єр. В одному випадку, наприклад, спортсмен бажає обговорювати предмет розмови, в іншому – ні. По одним питанням спортсмен висловлюється прямо, по іншим - відмовчується, за третіми може збрехати. Ось чому особистісні риси спортсменів значимі для спілкування.

*Ефективність спілкування тренера зі спортсменами залежить від особистісних якостей останніх, найважливішими з яких є:*

• соціальний статус у спортивній команді;

• психологічні установки спортсмена;

• вікові та гендерні особливості;

• моральні якості, переконання, світогляд, ідеали;

• рівень інтелектуального розвитку;

• потреби, інтереси, схильності, мотивація досягнень;

• ступінь навіюваності;

• комунікабельність - легкість встановлення контактів з іншими людьми.

*Важливу роль у спілкуванні. відіграють психологічні установки, як тренерів, так і спортсменів*. Вони можуть служити серйозною перешкодою для встановлення контакту. В окремих випадках, упередженість спортсменів проти тренера, який не є в їх очах авторитетом, може бути тимчасовою (через перше, суто емоційне сприйняття, через втому) і стійкою, спричиненої всією системою поглядів, уявлень і установок спортсмена (наприклад, на тактику гри команди, на систему тренувального процессу тощо). У першому випадку від тренера вимагається тактовність, у другому - твердість позиції. Іноді корисно тимчасово приховати мету бесіди і почати розмову здалеку (наприклад , виявити спільність інтересів, захоплень), а потім, подолавши ситуативну упередженість, почати розмову в відповідності з метою спілкування.

*Стійкі психологічні характеристики темпераменту і характеру спортсменів,* емоційна збудливість, товариськість або замкнутість, конформність , також впливають на ефективність спілкування.

*Висока емоційна збудливість або недостатня розвиненість деяких вольових якостей у* спортсменів можуть перешкоджати спілкуванню з ним тренера. Легкість чи труднощі здійснення впливу на спортсменів залежить від конформності останніх*. Конформність* - це властивість людини легко міняти свою точку зору, установку на щось під впливом групової думки. Легка зміна своєї точки зору характеризує високу конформність, що полегшує виникнення психологічного контакту при спілкуванні . Коли ж , незважаючи на груповий тиск або тиск авторитету тренера, спортсмен залишається при своїй думці, говорять про його низьку конформность, і це часто ускладнює спілкування.

Від конформності слід відрізняти конформізм, коли спортсмен лише на словах поділяє думку тренера або команди, а насправді залишається при своїй і керується нею у вчинках, по суті, веде подвійну гру, визнаючи на словах норми поведінки і життя даного колективу лише для того, щоб не відрізнятись від інших.

Існують рекомендації щодо індивіалізації психолого-педагогічного впливу на спортсменів. Регулюючі дії тренера на спортсменів можуть бути різноманітними. Різні і реакції на них спортсменів, одні з яких більше схильні до навіювань (це найчастіше спортсмени зі слабкою нервовою системою і високою тривожністю), тому легше піддаються регулюючим впливам ззовні, а інші менш схильні до навіювань (в основному, це спортсмени з сильною нервовою системою) і важче піддаються впливам ззовні, але більш ефективно використовують прийоми саморегуляції, наприклад займаючись психорегулюючий тренуванням. Тому вибір того чи іншого засобу впливу вимагає від тренера урахування психологічних особливостей спортсменів. *Люди з низькою самоповагою чутливі* до всього, що зачіпає їх самооцінку, вони сильніше реагують на критику, осуд , ніж ті, хто має високий рівень самоповаги. *Спортсменів такого психічного складу треба частіше заохочувати*, помічаючи навіть незначні їхні успіхи. Осуду ж слід висказувати в обережній формі і в відсутності сторонніх. Втім, на незалежного спортсмена краще діють навіювання і переконання, ніж прості вказівки. Такий спортсмен негативно реагує на розпорядження чи накази тренера. Доцільно пояснювати й аргументувати необхідність тих чи інших дій, чому доцільно давати певні тренувальні навантаження . По можливості йому слід створювати умови для прояву незалежності, свободи творчості, зберігаючи тим самим у нього високий рівень самооцінки. Занадто різкі переходи і зміни стилю взаємин з таким спортсменом можуть мати небажані наслідки (Б. Дж. Кретті ) .

*Контакт тренера зі спортсменами в процесі змагань має велике значення.* Не кожен спортсмен може правильно оцінити особливості змагальної обстановки, намітити шляхи досягнення високого результату. У спортсмена можуть виникнути значна тривожність, панічний стан, невпевненість у своїх можливостях. Спортсмен чекає від тренера підтримки, допомоги радою. Важлива в цьому випадку, очевидно, не стільки словесна стимуляція, скільки сама присутність тренера. Саме тому тривожність у спортсменів при секундуванні їх тренером менше, ніж за відсутності його або заміні. Секундування зазвичай здійснюється у двох формах: порад - настанов, що даються перед початком змагання, і порад-підказок, що даються в ході змагань.

*Поради- настанови мають мету сформувати у спортсмена* позитивне ставлення до майбутнього змагання, зміцнити його впевненість у своїх силах, мобілізувати його. Проте користуватися настановами тренеру треба дуже продумано, не перетворюючи їх в «накачування». В іншому випадку настанови можуть викликати або зайве збудження спортсмена, або гальмування як реакцію на надсильний подразник, тобто викликати або передстартову лихоманку або апатію. При секундірованні тренер не повинен виявляти перед спортсменом свій емоційний стан, наявні сумніви, невпевненість в кінець спортивного змагання. Слід мати на увазі, що емоції передаються від тренера до спортсмена. Іноді сам тренер трансформує свій емоційний стан і свою невпевненість спортсмену, навіть не усвідомлюючи про це. Ось чому важливим є і розуміння тренером спортсменів. Воно передбачає вміння тренера проникнути у внутрішній світ спортсменів, знайти потрібну форму звернення до кожного, встановити психологічний контакт, що буде гарною основою ефективної взаємодії надалі. В той же час, за напружених обставин спортивної діяльності можуть виникати різні протиріччя та конфліктні взаємовідносини як між спортсменами, так і між тренером і спортсменами. Всякий міжособистісний конфлікт починається з того, що з'являється спортсмен, чимось незадоволений. Якщо спортсмен виступає з незгодою, з претензіями, він очікує, що інша сторона прислухається до нього і змінить свою поведінку. Тренеру слід виробити у себе установку, що спортсмен завжди має якісь підстави для невдоволення і висловлює його не заради задоволення, а задля того, що його щось обтяжує, змушує переживати, засмучує. Тому тренерові не слід відразу ж відмахуватися від висловлюваних спортсменами претензій, тим більше дорікати і лаяти скаржників - їх потрібно спокійно і уважно вислухати і спробувати зрозуміти. В таких випадках тренеру необхідно проявляти емоційну витримку. Категоричність, безапеляційність висловлювань, підвищений тон, нерозбірливість у виборі висловів створюють напружену емоційну атмосферу спілкування.

Тренер повинен стримувати свої емоції і тим більше не переводити конфлікт на особистісний рівень, не зачіпати почуття власної гідності спортсмена. Необхідно знайти позитивний вихід з конфліктної ситуації. У разі пред'явлення спортсменам претензій і виникнення на цьому грунті конфліктної ситуації тренер повинен запропонувати спосіб її вирішення, усунення причини розбіжності , що може бути зроблено у формі поступки, пом'якшення вимог тощо. В якості суб'єктивних передумов конфлікту може мати значення розбіжність особливостей темпераменту тренера і спортсмена.

Якщо тренер рухливий і рішучий, то його дратує грунтовний і повільний учень, і навпаки, якщо тренер сам грунтовний і неквапливий, то його дратує поспішність і квапливість. Конфліктність як риса особистості теж має значення для ймовірності виникнення конфліктів. Вона базується на більш приватних особливості особистості - уразливості, запальності,безкомпромісності, підозрілості. Кожна з цих властивостей може певним чином виявлятися в конфліктності людини, у зв'язку з чим існують різні типи конфліктних особистостей, що також важливо враховувати тренеру в процесі індивідуальної роботи з конкретними спортсменами.

*Основними причинами виникнення конфліктів* тренера зі спортсменами є невиконання спортсменами планів, програми тренувань, низький рівень розвитку у спортсменів вольових якостей, прояв негативних властивостей особистості, завищений рівень домагань, розбіжність поглядів на методику тренування ( Бабушкін Г.Д. Психологія праці тренера по спорту. Омськ , 1985).

В окремих випадках причина конфлікту тренера зі спортсменами не лежить на поверхні, тому, вочевидь, залишається незрозумілою.

Такими причинами є:

• смисловий бар'єр, що виникає у зв'язку з тим, що спортсмен інакше дивиться на деякі події, або тому, що вимога тренера здається учневі причіпкою, виражається в грубій формі;

• вимога тренера здається непосильною або що для її виконання немає умов;

• неправильна думка спортсмена про негативне ставлення до нього тренера, пов'язане з декількома необгрунтованими зауваженнями останнього. Це визначає відповідну негативну реакцію і установку на те, що говорить тренер (навіть справедливе зауваження сприймається спортсменом як незрозуміла вимога);

• наявність у спортсменів завищеної самооцінки при низьких оцінках тренерами їх можливостей і особистісних властивостей теж призводить до невдоволення і конфліктній поведінки.

*Необхідно розрізняти дві фази розвитку конфлікту:* конструктивну і деструктивну.*Для конструктивної фази* характерна незадоволеність собою, опонентом, спільною діяльністю. Вона проявляється, з одного боку, в стилі ведення розмови: підвищений емоційний тон мови, закиди , ігнорування реакції партнера, з іншого - в немовних характеристиках поведінки: відхід від розмови, припинення спільної діяльності або її порушення, раптове збільшення дистанції з партнером по спілкуванню, прийняття закритої пози, відведення погляду, неприродність міміки і жестикуляції. При цьому бесіда залишається в рамках ділового обговорення, розбіжності не мають незворотнього характеру, опоненти контролюють себе.

*Деструктивна фаза конфлікту* починається, коли взаємна незадоволеність опонентів один одним, способами вирішення проблеми, результатами спільної діяльності перевищує якийсь критичний поріг і спільна діяльність або спілкування стають неконтрольованими і дезорганізуючими.

Ця фаза може мати дві стадії:

• Перша психологічно характеризується прагненням завищити свої можливості і знизити можливості опонента, самозатвердитись за його рахунок. Вона пов'язана також з необгрунтованістю критичних зауважень, з зневажливими репліками, поглядами, жестами в бік опонента. Ці реакції сприймаються останнім як особиста образа і викликають протидію у відповідь - конфліктну поведінку. Якщо тренер не змінює свою тактику взаємин з спортсменом, то такі зіткнення стають систематичними, постійними і виникає хронічний конфлікт, що переходить у другу стадію деструктивної фази .

• Друга стадія характеризується підвищенням активності опонентів при суттєвому ослабленні самоконтролю, порушенням сприйняття реакцій партнера аж до повного спотворення сенсу його висловів, вимог, відходом від предмета спору та переходом на особистісний рівень та образи. На цій стадії конфліктуючі сторони вже не можуть самостійно повернутися до конструктивного обговорення проблеми. Процес стає некерованим і незворотнім, конфлікт вирішити стає неможливо. Ця стадія неприпустима у взаєминах тренера з спортсменом.

*В ситуації конфліктних взаємовідносин тренер повинен дотримуватися таких правил:*

¬ чітко визначити і не розширювати предмет протиріч, сварки, причину невдоволення;

¬ дотримуватися «правила скорочення числа претензій за один раз».

Одночасне висловлювання багатьох претензій може створювати уявлення винності у всьому, що відбувається навколо спортсмена, і він почне виправдовуватися навіть у тому, в чому його не звинувачують;

¬ неупереджено ставитися до ініціатора конфлікту, прагнути зрозуміти його вимоги та інтереси.

Наявність помірно виражених конфліктів в командах досвідчених спортсменів найчастіше свідчить про те, що більшість членів команди орієнтовані більше на задачу, на досягнення мети, ніж на міжособистісні відносини. Ці «здорові» конфлікти зазвичай характерні для команд, що виступають успішно. Завдання тренера - не боятися таких конфліктів, а розібратися разом з командою в суті конфлікту і знайти шляхи його розв’язання.

**Професійно важливі якості тренера**

Майстерність тренера багато в чому визначається наявними у нього якостями, які надають своєрідність його спілкуванню з учнями, визначають швидкість і ступінь оволодіння їм різними вміннями.

*Всі професійно важливі якості тренера можна розділити на наступні групи:* світоглядні, моральні, комунікативні (включаючи педагогічний такт), вольові, інтелектуальні, - включаючи перцептивні, аттенціонние (якості уваги), мнемічні (якості пам'яті), - рухові (психомоторні).

*Тренер повинен володіти повним комплексом моральних якостей:* гуманізмом, ввічливістю, чесністю, вимогливістю, оптимізмом і ін.

Оскільки моральне виховання учнів повинно базуватися не тільки на словесній формі впливу на них, але, перш за все, на особистому прикладі, тренер зобов'язаний постійно стежити за собою, пред'являти до себе високі вимоги*. Тренер повинен володіти і такими моральними якостями,* як принциповість, правдивість, самокритичність, працьовитість і справедливість.

*Комунікативні якості*, до яких відноситься товариськість, ввічливість, доброзичливість і ряд інших, допомагають тренеру встановлювати контакт з учнями в процесі спілкування і тим самим сприяють успіху виховної роботи.

*Розвиток вольових якостей* є передумовою успіху в професійній діяльності тренера. Найважливішими вольовими якостями тренера вважаються: цілеспрямованість, ініціативність, сміливість, рішучість, витримка і самовладання. Всі ці якості знаходяться в тісному взаємозв'язку і взаємовпливі. Невитриманий тренер не може успішно вести виховну роботу з учнями, оскільки в їх очах він не володіє авторитетом. Нетерплячий тренер, бажаючи швидше досягти результату у своїх учнів, форсує навантаження, порушуючи тим самим принципи поступовості і доступності і ставлячи під загрозу здоров'я учнів. Тренер без самовладання буде губитися в конфліктних і несподівано виникаючих ситуаціях. Не володіючи наполегливістю, тренер не зможе неухильно проводити у вихованні учнів свою лінію. Спокій і витримка тренера не повинні підмінятися його байдужістю, байдужістю до своєї роботи. Тренер не повинен виходити з себе, втрачати над собою контроль, переходити на грубий і образливий тон.

*Інтелектуальні якості* допомагають тренеру знаходити правильні рішення у виховній роботі, обумовлюють ефективність творчості, пошуку ним нових шляхів у навчанні і вихованні. До цих якостей відносять: ясність і логічність мислення, його критичність, уяву, винахідливість, дотепність, оперативність мислення, що характеризують здатність тренера швидко знаходити оптимальні рішення задач, що виникають. *Одним з важливих якостей тренера є правдивість.* Учні повинні бути впевнені в щирості його намірів і почуттів. Якщо учень відчує, що тренер веде з ним виховну гру, що в його словах є фальш, то він логічно вирішить, що його хочуть обдурити, і його довіра до слів і вчинків тренера зникає. Процес спілкування набуває формальний характер або припиняється зовсім. Між тренером і учнем виникає бар'єр недовіри. Неодмінною якістю тренера повинна бути його вимогливість. Учні (особливо хлопчики) дуже поважають тренерів, які домагаються свого без грубого примусу і погроз, а також без педантизму. Вони одностайно заперечують м'якотілість, млявість, наївну довірливість тренера, його безпринципну поблажливість. Завоювання і підтримання авторитету педагогом складна, кропітка робота по вдосконаленню ним свого духовного і фізичного стану. За авторитет треба боротися щомиті, щогодини, щодня. *Підсумовуючи вищевикладене, необхідно зазначити, що особистість тренера, його особистісні якості, педагогічна майстерність, культура поведінки і спілкування є значущими компонентами, що впливають на формування особистості спортсмена*. Особливо актуальні вони в дитячо-юнацькому спорті, де закладаються і розвиваються не тільки фізичні здібності людини, але і його морально-етичні, естетичні та культурні якості.

**Психологічні аспекти побудови спортивної команди і діяльність тренера.**

Побудова та ефективна подготовка спортивної команди є доволі складнім та тривалим процесом, який здійснюється за безпосередньою участю і під керівництвом тренера. Як вважає Р.Міхелс - один з авторитетних спеціалістів, що успішно працював з командами в футболі - більшість тренерів думає про побудову спортивної команди на внутрішньому (психологічному) рівні. Зокрема, про менталітет гравців, про дух команди, що дуже важно и позитивно впливає на готовність колективно працювати для досягнення загальної мети. Тому тренеру важливо мати на увазі психологічні аспекти побудови, формування та комплектування спортивної команди як суб’єкта спільної діяльності. Наголошується, що не можна значно поліпшити гру окремого спортсмена, хорошого гравця, але можна поліпшити ефективність його дій в команді. Для підвищення рівня гри, особливо це відноситься до спортсменів в різних видах спортивних ігор, необхідно поетапно і систематично вдосконалювати роботу команди, покращувати групову і командну взаємодію спортсменів в залежності від обраної схеми техніко-тактичних дій. Надалі, на високому рівні майстерності гравців, цілісність команди стає все більш і більш значущою (Р. Міхелс).

*Робота тренера з приходом в спортивну команду, як правило, пов'язана з новими вимогами,* зі змінами в організації гри, ігрових концепцій, методів тренувань тощо. Все це може викликати у спортсменів стан, який буде для них своєрідним психологічним бар'єром. Невизначеність та невпевненість перед новизною, недовіра до нових підходів в роботі, боязнь граничних навантажень, можлива втрата ігрових кондицій при переході на нову техніку та тактику виконання спортивних дій, боязнь взагалі втратити місце в основному складі - ось далеко не повний перелік причин , що призводять до значних проблем та труднощів у роботі тренера з командою або окремими спортсменами, тому що деякі спортсмени потенційно створюють прихований або наявний опір.

Приймаючи нову команду, навіть авторитетний тренер може потрапити у складне становище, якщо він не врахує ряд моментів та обставин.

Потрапляючи в уже сформований колектив, тренер може зштовхнутися з існуючими традиціями, різними звичками, спогадами про колишніх керівників, нарешті, безліччю інших обєктивних обставин. Все це за найменьшої помилки тренера може привести до напруження у взаємодії зі спортсменами та бути підґрунтям до виникнення конфліктів.

Іноді виникає ще одна типова проблема, коли тренер, висунутий на цю роль зі своєї команди, в минулому будучи її гравцем, часто стикається з ситуаціями подальшої побудови міжособистісних взаємин з колишніми партнерами по команді. Спроби тренера домінувати або знайти баланс за рахунок пред'явлення підвищених вимог до спортсменів, з якими він пов'язаний дружніми стосунками , або невиправдані поступки іншим гравцям зазвичай ще більш ускладнюють ситуацію. В таких випадках правильніше пояснити команді, що дружні стосунки з частиною гравців не означають зниження до них вимог, і не поширюються на ділову сторону життєдіяльності і домагання всіх членів спортивної команди.

З метою попередження конфліктних стосунків і ворожості тренер з самого початку повинен здійснювати керівництво командою за певною програмою.В залежності від того як спортсмени сприймають запропоновану програму і адаптуються до неї, деякі правила, встановлені тренером, можуть бути скасовані. Якщо дотримуватися цієї лінії керівництва, то незабаром спортсмени почнуть усвідомлювати свою роль у прийнятті рішень і напруженість у команді зменшиться. Наприклад, це може стосуватись призначення капітана команди. Крім того, підвищаться активність та ініціативність спортсменів. При досить тривалій і успішній взаємодії тренеру доцільно передати частину своїх повноважень активу або лідерам спортивної команди. Існують деякі психологічні особливості комплектування клубних команд, котрі повинен враховувати тренер. Зазвичай,такі команди відрізняються спортивними традиціями, специфікою організації гри, спортивними домаганнями, тривалістю спільної діяльності в умовах навчально-тренувального процесу та змагань. В таких командах досвідчені гравці відчувають себе достатньо впевнено. Однак новачки відчувають ряд психологічних труднощів, які повинні враховуватися і вирішуватися тренерами.

Входження спортсмена в новий колектив завжди пов'язане з періодом адаптації яка має різну тривалість.

*Ступінь підпорядкування спортсмена команді залежить і від ряду інших факторів.* Важливішими з них є:

• індивідуально-психологічні відмінності спортсменів;

• статус спортсмена в групі: чим вище статус, тим меншою мірою проявляється конформність;

• труднощі розв'язуваної задачі: чим завдання важче, тим більшою мірою спортсмен підпорядковується групі; чим більш неясним є завдання і чим неоднозначніше прийняті рішення, тим конформність вище;

• характер групової приналежності та привабливість команди для індивіда: команді, яка є для спортсмена референтною, він підпорядковується легше;

• характер змагання: якщо команда змагається з іншою командою, конформність збільшується , якщо змагаються між собою члени групи, конформність зменшується;

• ступінь соціальної зрілості групи: вплив команди з низьким рівнем організації на спортсмена виявляється більшою мірою, ніж вплив групи з високим рівнем організації.. Це пояснюється тим, що в незнайомій або неорганізованої групі в умовах нестачі інформації про її членів підвищується сугестивність (навіюваність). Легкість встановлення міжособистісних контактів новачка з групою залежить і від такої особистісної характеристики, як комунікативність. Для замкнутих осіб необхідність встановлювати контакти з іншими людьми може виступати як фактор напруженості.

Однак головні труднощі входження новачка в команду пов'язані з відсутністю у нього високого авторитету в спортивному оточенні. У цих умовах важливо, щоб команда прийняла новачка і надавала йому психологічну підтримку. Оособливо важливу роль відіграє така підтримка з боку як досвідчених, авторитетних спортсменів, так і тренера. Відсутність високого соціального статусу може призвести до виникнення у молодих спортсменів несприятливих психологічних рис: відсутності прагнення до лідерства та утвердження власного «я», напруженості, тривожності, більш позначеною стає залежність, нерішучість, невпевненість. Це залежить від ряду оціночних факторів, зокрема, самооцінки спортсмена, очікуваної оцінки від команди і оцінки самим спортсменом команди.

Насамперед, тренер повинен сформувати доброзичливе ставлення команди до новачків, створити таку психологічну атмосферу, щоб такі спортсмени відчули, що їх діяльність значима для колективу, щоб успіхи і невдачі були успіхами і невдачами всієї команди. При проведенні такої роботи тренеру слід постійно створювати умови, котрі б спонукали спортсмена підвищувати рівень майстерності та надавали можливість розкрити свій потенціал задля успішності діяльності команди.

Що стасується комплектування збірних команд, то в їх склад збирають найсильніших гравців, які у себе в командах є формальними і неформальними лідерами. Спроби об'єднати цих гравців для спільної гри часто не приносять бажаного результату, навпаки, порушують вже налагоджені групові дії. Крім того, тренери збірних мають, як правило, обмежений час для формування бажаної спрямованості установок спортсменів, їх спільного тактичного мислення, міжособистісних відносин між членами команди тощо. Тому перед тренерами збірних стоїть багато завдань, пов’язаних з необхідністю вирішення у відносно стислі терміни як індивідуальних, так і соціально-психологічних проблем командної роботи. Саме тому обговорюється питання про те, за яким принципом повинні комплектуватися збірні команди - на базі клубних команд або з найсильніших гравців, що входять до складу різних команд. Обидва способи мають переваги і недоліки. Перевага першого способу полягає в тому, що тренер збірної, будучи одночасно і тренером базової команди, може спиратися на «своїх» спортсменів при проведенні своєї лінії в команді. Недолік же полягає в тому, що гравці базової команди можуть відокремлюватися в окрему групу, підтримувати один одного в ряді конфліктних ситуацій, упереджено ставитися до спортсменів з інших команд.

Тільки уважна робота тренера, його психологічна підтримка та підтримка колективу дозволяють згладити або мінімізувати ці неприємні в соціально-психологічному відношенні моменти життєдіяльності спортивної команди.

**«Синдром вигоряння» у тренерській діяльності та його профілактика.**

*Синдром вигорання* – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження.

*Синдром професійного вигорання* — це фізичне і психологічне виснаження спеціаліста, що спричиняє психосоматичні розлади і знижує продуктивність праці.

*Синдром вигорання* — це виснаження ресурсів людини.

*Причиною емоційного вигорання* є не лише надмірне навантаження на роботі, а і значний та тривалий стрес. Найбільша небезпека синдрому в тому, що він розвивається поступово. І якщо ігнорувати перші сигнали, які подає організм людині, можна потрапити в пастку професійного вигорання.

*Синдром вигорання може бути у всіх, але є "група ризику"* — це ті, хто працюють у сфері "людина-людина", та вимушені багато та інтенсивно спілкуватися з іншими.

*В даний час існує декілька теорій, що виділяють стадії емоційного вигорання.*

*Дж. Грінберг пропонує розглядати емоційне вигорання як п'ятиступеневий прогресуючий процес:*

- перша стадія – «медовий місяць». Працівник зазвичай задоволений роботою і завданнями, відноситься до них з ентузіазмом;

- друга стадія емоційного вигорання «нестача палива». З'являються втома, апатія, можуть виникнути проблеми зі сном;

- третя стадія емоційного вигорання (хронічні симптоми). Надмірна робота без відпочинку, приводить до таких фізичних явищ, як виснаження і схильність до захворювань;

- четверта стадія емоційного вигорання (криза). Як правило, розвиваються хронічні захворювання, а результаті чого людина частково або повністю втрачає працездатність;

- п’ята стадія емоційного вигорання «пробиття стіни». Фізичні і психологічні проблеми переходять в гостру форму і можуть спровокувати розвиток небезпечних захворювань.

*В. В. Бойко вважає, що за емоційним вигоранням* стоять дуже серйозні психологічні і психофізіологічні реалії, що мають свої причини, форми прояву і комунікативні наслідки. Цим вигорання відрізняється від різних форм емоційної ригідності, що визначається органічними причинами (властивостями нервової системи), мірою рухливості емоцій, психосоматичними порушеннями

*Емоційне вигорання є формою професійної деформації особистості.* Даний стереотип емоційного сприйняття дійсності складається під впливом ряду *чинників (зовнішніх і внутрішніх).*

*До зовнішніх відносять*: хронічну напругу психоемоційної 13 діяльності, дестабілізуючу організацію діяльності, підвищену відповідальність за виконуючі функції і операції, несприятливу атмосферу професійної діяльності, психологічно «важкий» контингент, з яким має справу професіонал в сфері спілкування.

*До внутрішніх відносять*: схильність до емоційної ригідності, інтенсивну інтеріоризацію (сприйняття і переживання) обставин професійної діяльності, слабку мотивацію віддачі в професійній діяльності

*Цей синдром зазвичай розцінюється* як стрес-реакція у відповідь на виробничі й емоційні вимоги, що походять від зайвої відданості людини своїй роботі із супутньою при цьому зневагою до сімейного життя або відпочинку.

Безперервне або прогресуюче порушення рівноваги неминуче призводить до *«професійного вигорання».* «Вигорання» є не просто результатом стресу, а наслідком некерованого стресу. Цей стан виникає внаслідок внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» або «звільнення» від них. По суті – це *дистрес* або третя стадія загального адаптаційного синдрому – стадія виснаження (Hans Hugo Bruno Selye).

*Серед загальних симптомів*, що виникають першими, можна вирізнити загальне почуття втоми, вороже ставлення до роботи, загальне невизначене почуття занепокоєння. Сприймання роботи як такої, що постійно ускладнюється та стає менш результативною. Людина може легко розгніватися, дратуватися, почувати себе виснаженою та бути налаштованою надзвичайно негативно до всіх подій.

*Синдром вигорання характеризується певними симптомами. Психофізичні симптоми:*

• відчуття постійної втоми не лише ввечері, а і вранці;

• відчуття емоційного і фізичного виснаження;

• зниження сприйнятливості і реактивності у зв’язку зі змінами зовнішнього середовища;

• загальна асенізація (слабкість, зниження активності й енергійності, погіршення біохімії крові і гормональних показників);

• частий безпричинний головний біль, постійні розлади шлунковокишкового тракту;

• різка втрата або різке збільшення ваги;

• повне або часткове безсоння;

• постійний загальмований, млявий стан і бажання спати протягом усього дня;

• задишка або порушення дихання за фізичного або емоційного навантаження;

• помітне зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх тілесних відчуттів. *Соціально-психологічні симптоми*:

• байдужість, нудьга, пасивність і депресія;

• підвищена дратівливість на незначні події;

• часті нервові зриви (спалахи невмотивованого гніву або відмова від спілкування, замкненість у собі);

• постійне переживання негативних емоцій, для яких немає причин;

• відчуття неусвідомленого неспокою і підвищеної тривожності;

• відчуття гіпервідповідальності і постійне почуття страху;

• загальна негативна установка на життєві і професійні перспективи. *Поведінкові симптоми:*

• відчуття, що робота стає дедалі важчою і що виконувати її дедалі важче;

• співробітник помітно змінює свій робочий режим (збільшує або скорочує час роботи);

• постійно й без необхідності бере роботу додому, але і вдома її не робить;

• керівникові важко ухвалювати рішення;відчуття даремності, зневіра, що справи поліпшаться, зниження ентузіазму у ставленні до роботи, байдужість до її результатів;

• невиконання важливих, пріоритетних завдань і «зациклення» на дрібних деталях;

• дистанційність від співробітників і клієнтів, підвищення неадекватної критичності;

• зловживання алкоголем, різке зростання викурених за день цигарок, вживання наркотичних засобів.

*Також, чинниками, що впливають на вигорання є індивідуальні особливості нервової системи і темпераменту.* Швидше вигорають працівники із слабкою нервовою системою і ті, індивідуальні особливості яких не поєднуються з вимогами професій типу «людина-людина». Згідно з моделлю синдрому «вигорання», яка була запропонована американськими дослідниками-жінками Крістін Маслач та Сюзан Е. Джексон, «професійне вигорання» тлумачиться як Cиндром емоційного виснаження, деперсоналізація і редукція особистих досягнень. Емоційне виснаження розглядається як основна складова «професійного вигорання» та характеризується зниженим емоційним фоном, байдужістю або емоційним перенасиченням. Деперсоналізація проявляється в деформації стосунків з іншими людьми. В одних випадках це може бути зростання залежності, а в інших зростання негативізму, цинічності налаштувань і почуттів щодо інших людей.

*Професійний спорт* характеризується великими навантаженнями, постійним знаходженням в умовах суперництва, неможливість впливати на прийняття рішень, одноманітна, монотонна діяльність, відсутність вихідних, відпусток і інтересів поза роботою. *Ці фактори* здійснюють руйнівний вплив на емоційну сферу висококваліфікованого спортсмена. У нього зростає кількість афективних розладів, з’являються почуття незадоволеності собою та своїм життям, труднощі у встановленні контактів з учнями, колегами, оточуючими людьми. Дані симптоми негативно відображаються на всій професійній діяльності спортсмена, погіршуються результати його роботи, знижується рівень задоволеності власною діяльністю. Таким чином відбуваються зміни у мотиваційній сфері і розвивається *синдром емоційного вигорання*.

*Зниження психологічного потенціалу спортсмена вчені безпосередньо пов’язують із проблемою вигорання* – станом, у структурі якого виокремлюють емоційне виснаження, деперсоналізацію, особистісні досягнення та конфліктність спортсмена

*Саме вигорання відбувається внаслідок дії тривалого або інтенсивного фізичного та психічного навантаження* та проявляється в порушенні когнітивної, регуляторної та комунікативної функцій психіки, що складають психологічний потенціал спортсмена. Вигорання негативно позначається на якості тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. Як наслідок, застосування превентивних заходів, спрямованих на послаблення дії факторів, що зумовлюють появу симптомів вигорання спортсменів, а також систематичне проведення діагностичних досліджень, що дозволяють вчасно виявляти та застосовувати заходи корекції вигорання є одним із важливих завдань психологічної підготовки.

*До найбільш негативних проявів вигорання у спортсменів відносять* втрату внутрішньої мотивації, застосування неефективних способів боротьби зі стресом, високий рівень тривоги і переживання низької соціальної підтримки, коли атлети не здатні досягти поставленої мети і виступають нижче своїх можливостей при зниженні відчуття власних досягнень, низькій оцінці власних професійних досягнень .

***Прийоми, які можна використати для профілактики синдрому «професійного вигорання»***

1. Опануйте стратегію вибіркового сприйняття (процесом сприйняття рішення про те, на чому концентрувати увагу: на негативному чи на позитивному). Не дозволяйте думкам брати гору над Вами. Навчіться усвідомлюватися позитивні аспекти ситуації та знижувати (не відкидати!) важливість неприємних аспектів. З цією метою використайте такі прийоми: складіть перелік ситуацій, які Вас на разі турбують, та перелічіть їхні позитивні сторони; перед сном (або в інший зручний час) пригадайте все гарне та приємне, що відбулося з Вами сьогодні.

2. Перетворіть своє життя на свято (навчіться «вдихати аромат троянд»). Життя може стати святом, коли знайдете час для його святкування. А тому: – сконцентруйтеся на всьому гарному, що є у Вашому житті; – виробіть у собі звичку дякувати долі (радіти тому приємному, що є у Вашому житті); – якщо Ви досягли якоїсь мети (навіть маленької), дозвольте собі насолодитися успіхом від її досягнення, не починайте одразу ж ставити перед собою нову мету; – сприймайте життя у всій його повноті. Для того докладіть свідомих зусиль, змініть звичайні способи дій (наприклад, вибір різних маршрутів до місця роботи, форм проведення семінарів, нарад, звітів, взаємодії з учнями тощо).

3. Навчіться використовувати гумор як буфер між стресовою ситуацією та Вами. Перегляньте кінокомедію, журнал коміксів, поспілкуйтеся в групі соціальної підтримки тощо.

4. Визначте, який тип поведінки в ситуації стресу притаманний для Вас – «А» чи «Б». Для поведінкового типу А характерна сукупність особистісних характеристик, до складу яких входять виняткове прагнення до змагання, агресивність, нетерпіння, постійний поспіх, а також вільно виражена, але раціональна ворожість і практично завжди – прихована беззахисність. Для поведінкового типу Б характерні протилежні характеристики: ці люди не виявляють ворожості, для них не характерний поспіх, вони не прагнуть до змагання. Констатовано, що тип А більше пов'язаний з розвитком ішемічної хвороби серця. Окрім того, встановлено, що у жінок типу А народжуються діти, які також належать до типу А. Тому з метою профілактики синдрому «професійного вигорання» важливо усвідомити, що необхідно схвалювати поведінку типу Б та ігнорувати й не стимулювати поведінку типу А. Якщо Ви визначили, що у вашому житті переважає поведінка типу А, намагайтеся використати низку прийомів, які допоможуть позбутися поведінкових патернів типу А: − визнайте,що в житті немає нічого завершеного. Ви помиляєтеся, якщо вважаєте, що зможете завершити абсолютно все, що потрібно, вчасно і нічого не забувши; − якщо перед Вами поставлене завдання, запитайте себе: «А чи мушу це зробити саме зараз і чи буде це важливо через 5 років?»; − зосередьтеся лише на одній справі протягом певного проміжку часу, намагайтеся не виконувати кілька справ одночасно; − намагайтеся зробити Ваш графік гнучким; − пам’ятайте, що Ваш час – цінний, і тим потрібно дорожити. Якщо маєте можливість, то заплатіть іншій особі за виконання роботи, яка Вас надто стомлює; − заплануйте перерви в заняттях, які стомлюють Вас через надмірну тривалість чи інтенсивність. Робіть перерви ще до того, як відчуваєте напруження та втому; − перед тим, як щось сказати, запитайте самого себе: «Чи дійсно це настільки важливо, що я без сумніву має це сказати?»; «Чи хоче це хтось почути?»; «Чи доречним буде моє висловлювання?» та ін. − пам’ятайте, що Ваші переконання є істинними лише впродовж певного часу, а тому будьте відкритими для нових ідей; − щоразу нагадуйте собі про те, що не є важливим для Вас, та про те, що для Вас дійсно потрібне (але зауважте: якщо те, що Вам потрібне, не сприяє розвиткові Вашого духу та розуму, то це – марнування часу); − регулярно намагайтеся побути на самоті; − вибирайте час, щоб згадати минуле й ті складнощі і проблеми, що колись були у Вашому житті («Не весь перелік!»). − посміхайтеся якомога більшій кількості людей для того, щоб знизити рівень ворожості; − дякуйте людям, якщо вони роблять Вам щось приємне; − зміцнюйте стосунки з друзями та знайомими, намагайтеся зробити їх ближчими; − не заважайте іншим людям робити те, що б ви зробили швидше; − послухайте розмову інших людей мовчки, не дозволяйте собі втручатися, підштовхувати їх в якийсь спосіб.

**Лекція 4. Спрямування професійної діяльності тренера з психологічного супроводу підготовки спортсменів.**

**Тренер та проблеми його діяльності з психологічного супроводу підготовки спортсменів. Психологічні особливості та чинники, що зумовлюють успішність тренерської діяльності. Професійно значущі якості особистості тренера. «Синдром вигоряння» у тренерській діяльності та його профілактика. Фактори, що зумовлюють ефективність спілкування тренера зі спортсменами. Психологічні аспекти побудови спортивної команди і діяльність тренера.**

**Тренер та проблеми його діяльністі з психологічного супроводу підготовки спортсменів**.

Переважна більшість тренерів та фахівців, що задіяні та забезпечують різні напрями підготовки спортсменів до змагань, не мають сумнівів в значенні психологічних факторів, що впливають на ефективність діяльності та досягнуті спортсменами результати.

На жаль, значна кількість тренерів все ще не приділяє достатньої уваги системній роботі з психологічного супроводу підготовки спортсменів, що свідчить про певне нерозуміння важливості такої роботи та недолікі в професійній освідченості. Таке відношення та помилкова точка зору з'явилися, частково, внаслідок негативного досвіду спілкування таких тренерів зі спортивними психологами. Серед причин, що призвели до появи зазначеного негативу, називають ті, що дуже часто мають місце в практиці взаємодії та спілкування між тренером і спортивним психологом або спортсменом і спортивним психологом. Здебільшого це залежить від особистості як спортивного психолога, так і тренера. *По-перше*, це відбувається, коли тренер ставить перед спортивним психологом завдання змінити ті чи інші ситуації в житті спортсмена або ліквідувати його особистісні вади, що заважають прояву максимальної готовності, в дуже стислі часові терміни, бажаючи підмінити, заздалегідь сплановану, багаторічну психологічну підготовку спортсмена ситуативним налаштуванням його на виступ. *По друге,* це розбіжності в установках та бажаннях тренера і спортсмена, коли тренер сґавить перед спортивним психологом необхідні завдання стосовно конкретної підготовки даного спортсмена, але в той самий час не бажає співпрацювати з психологом і виконує його поради та рекомендації формально або навіть активно протидіє такій роботі*. По третє*, психолог має бути не лише фахівцем з психології, він повинен дуже добре знати (бажано б на власному спортивному досвіді) специфічні особливості як самої спортивної діяльності, що значно відрізняється від інших професій, так і зміст та психологічні особливості кожного конкретного виду спорту.

Вживаються певні заходи, спрямовані на отримання тренерами відповідних психологічних знань. Це свідчить про визнання значущості врахування психологічних факторів та психологічної підготовки для успішної спортивної діяльності. Зокрема, створені відповідні центри підготовки. Згідно з вищезазначеним до переліку обов'язкових, включено відповідну тематику, що розкриває сутність психологічних проблем спортивної діяльності. Оцінка різних аспектів і спрямованості діяльності будь-якого тренера дозволяє визначити чимало ситуацій, коли тренер, попри його багаторічний досвід, не може самостійно вирішити проблеми спортсмена та допомогти йому в психологічному сенсі. Перш за все це*, так звані кризові ситуації в житті спортсмена (непоновлення контракту, відсутність порозуміння з тренером, перехід до іншого клубу, команди, хвороба близьких, довготривала відірваність від сім'ї та рідних, відсутність мовного та менталітетного комфорту у випадках легіонерів, обставини сімейні та особистого життя тощо) та його діяльності, обумовлені дією різноманітних чинників. Як свідчить практичний досвід, в більшості випадків тренер просто не знає про можливі негаразди вищеназваних причин у житті спортсмена, втім може спостерігати їх наслідки — зниження рівня технічних чи фізичних кондицій, відсутність стану готовності або покращання результатів. Спортивний психолог може досить швидко розібратися в подібних ситуаціях і знайти оптимальний вихід з них, що заспокоїло б спортсмена і влаштувало тренера.*

Безумовно, *досвідчений тренер* — дуже важлива особа в житті спортсмена, але навіть сучасні тренери не завжди мають тих необхідних спеціальних знань психології, що відрізняють спеціаліста, і практично не вміють застосовувати такі знання в життєдіяльності спортсмена.

*Особливість діяльності тренера* полягає в наявності «професійного ризику»: тренер змушений чекати високого результату своїх учнів довгі роки (при цьому без гарантії, що він буде), а це вимагає не тільки терпіння , а й моральної відповідальності за здоров'я і розвиток таланту своїх учнів. Не секрет, що деякі тренери заради якнайшвидшого досягнення результату форсують тренувальні навантаження, що є для юних спортсменів позамежними, і тим самим гублять талановитих на майбутнє. На власному досвіді тренер усвідомлює необхідність здійснення роботи саме психологічної спрямованості в спільній діяльності зі спортсменами.

Втім, на жаль, відсутність спортивного психолога навіть у збірних командах стала негативною традицією. Це відбувається внаслідок ряду причин.

А саме:

• Недостатнього для роботи в спортивній діяльності рівня компетентності багатьох психологів, серед яких трапляються люди, які не мають необхідних спеціальних психологічних знань, не знають специфіки спорту, його видів, що, крім очевидної шкоди, нічого не привносять у взаємодію тренер - спортивний психолог.

• Недостатнього рівня професіоналізму та кваліфікації деяких тренерів, які вважають себе самі знавцями психології.

• Неготовністі тренера до співпраці зі спортивним психологом, коли відсутнє розуміння психологічних закономірностей тренувальної та змагальної діяльності, технологій та засобів впливу на особистість спортсмена тощо. До того ж, більшість тренерів має стереотипне уявлення та дотримується усталеної хибної думки про те, що знання психології спорту можна замінити набутим спортивним досвідом, наявним рівнем професійних знань та навичок або педагогічною майстерністю. Окреслені проблеми створюють певні перешкоди на шляху здійснення необхідних практичних заходів з психологічного забезпечення та супроводу підготовки спортсменів.

**Психологічні особливості та чинники, що зумовлюють успішність тренерської діяльності.**

*Особливості діяльності тренера пов'язані, насамперед, з метою, що стоїть перед ним* - досягненням його учнями високої спортивної майстерності в результаті багаторічної підготовки та тренування. *Специфіка тренерської діяльності полягає* у постійному спілкуванні зі своїми учнями на навчально-тренувальних заняттях, зборах і змаганнях, що дозволяє краще вивчити та розуміти психологію спортсменів і здійснювати на них систематичний позитивний вплив. Ця особливість накладає на тренера особливу відповідальність за фізичне та психічне здоров'я і особистісний розвиток спортсменів.

Тренер повинен не тільки навчати спортсменів техніці і тактиці спортивної діяльності, а й бути вихователем, формувати спеціалізовані когнітивні, вольові, моральні якості тощо. *Виховна роль тренера* повинна базуватись на його авторитеті, особистісних та професійних якостях. В той же час, тренер повинен усвідомлювати, що виховна функція здійснюється підчас стихійно, в силу наслідування учнями якостей та поведінки свого вчителя.

Спортсмени, особливо в юнацькому віці, намагаються ідентифікуватися себе з тренером. Вони легко і з готовністю сприймають його установки, цінності, відносини, звачки та особливості поведінки, копіюючи їх. У зв'язку з цим важливо, щоб тренер мав соціально-позитивні риси особистості, і в цьому сенсі був прикладом для спортсменів.

В процесі своєї діяльності тренер повинен вступати в контакт з широким колом людей, які причетні до забезпечення навчально-тренувального та змагального процесу – колегами, медичним персоналам, представниками адміністрації, суддями тощо. Для успішного спілкування з ними тренер повинен володіти комунікабельністю, а нерідко і витримкою, тому що він знаходиться під постійним пресом з боку керівництва, яке вимагає високих спортивних результатів. Успішна або невдала діяльність тренера зі спортсменами високого класу висвітлюється та обговорюється в засобах масової інформації , його показують під час телетрансляцій матчів, прес-конференцій. Все це викликає необхідність постійно тримати під контролем свої емоції, стежити за грамотністю мови, дотримуватися етикі в спілкуванні з оточенням.

*Необхідною умовою успішної взаємодії у спортивному середовищі є пізнання психологічних особливостей спортсменів*, без чого не можна встановити з ними взаєморозуміння, налагодити ефективну спільну діяльність на перспективу.

*У процесі такого пізнання тренеру доцільно дотримуватися таких правил:*

• вивчати спортсменів треба в природніх умовах тренувального та змагального процесу. Однак при цьому треба не тільки вивчати особистість спортсмена, а й виховувати, вивчаючи;

• слід передусім знаходити головні риси спортсмена - «основні осі і пружини»;

• окремі особливості особистості спортсмена потрібно розглядати на фоні всієї особистості в цілому. Наприклад, не можна оцінювати його наполегливість у відриві від спрямованості його особистості тому, що наполегливість може проявлятися і заради досягнення негативної мети;

• важливо виявити позитивні риси спортсмена, на які треба спиратися при його вихованні, навчанні та тренуванні;

• не треба поспішати з оцінкою спортсмена, допускаючи упередженість і суб'єктивізм в інтерпретації даних спостереження за ним. Потрібно пам'ятати, що інтуїція - поганий порадник, коли йдеться про винесення судження про особистість спортсмена;

• важливо розкривати причину прояву негативних рис особистості (наприклад, чому він проявляє впертість як протест проти грубого з ним поводження);

• необхідно спостерігати за тенденцією у розвитку тієї чи іншої риси особистості - прогресує вона або ні;

• вивчати спортсмена потрібно в спортивному середовищі, колективі: тут його поведінка може відрізнятися від того, яке він її демонструє наодинці з собою. Крім того, потрібно встановити тих, хто здійснює на даного спортсмена найбільший вплив;

• для повноцінного вивчення особистості спортсмена треба спостерігати його в різних ситуаціях, планомірно і систематично. Це дає ще можливість бачити ефективність застосованих до нього впливів;

• необхідно зрозуміти мотиви дій і вчинків, тому, що зовні різні вчинки та поведінки можуть відбуватися за різними мотивами;

• потрібно пам'ятати, що кожен обдарований спортсмен має свою «родзинку». Завдання тренера – знайти та зрозуміти цю індивідуальність, а не прагнути всіх зробити однаковими. Розуміння тренером спортсменів передбачає вміння тренера проникнути у внутрішній світ спортсменів, знайти потрібну форму спілкування до ними. Взаєморозуміння тренерів з учнями обумовлює їх соціально- психологічну сумісність. Нерозуміння тренером учнів веде до загостреним негативним взаєминам між ними.

Вивчення психологічних особливостей успішних і неуспішних тренерів теж не дало суттєвих відмінностей. Проте, тренери повинні мати твердий характер, стійкість до психічного напруження,незалежність,твердість і реалістичність поглядів, авторитарність, що дозволяє керувати спортсменами, грунтуючись на своєму особистому професійному досвіді. Однак очевидно, що ці особливості притаманні не всім видатним тренерам. У зв'язку з невизначеністю отриманих результатів Б. Дж. Кретті робить висновок, що *успіх у тренерській роботі значною мірою залежить від знань, якими володіє тренер, від того, як він будує свої відносини зі спортсменами*. В одному з досліджень оцінювалися знання, вміння, ставлення тренерів до різних сторін підготовки спортсменів тощо (вирішальним критерієм було їх ставлення до різних сторін підготовки). Найбільшу увагу психологічній підготовці приділяють більш досвідчені та професійно підготовлені тренери, найменшу - ті , що не мають достатнього досвіду та менш кваліфіковані. Узагальнюючи досвід спілкування з тренерами, можна стверджувати, що високих професійних результатів досягають ті з них, хто вже спочатку роботи не ставить психологію та індивідуальність спортсмена на останнє місце. В результаті вивчення ефективних і неефективних тренерів визначено, що у перших краще сформовані всі види професійних умінь, в їх роботі спостерігається системність, позитивне ставлення, почуття обов'язку. З особистих якостей ефективні тренери перевершують неефективних по креативності, захопленості, старанності, наполегливості, працьовитості, енергійності, схильності до новаторства. *Таким чином, основні розбіжності між ефективними і неефективними тренерами виявляються в мотиваційній та вольовій сферах*.

**Фактори, що зумовлюють ефективність спілкування тренера зі спортсменами**

*Ефективність спілкування визначається багатьма факторами.* Частина з них керовані і тому можуть спеціально організовуватися для того, щоб мета спілкування була досягнута з найбільшою ймовірністю. Інші фактори, в певній мірі, некеровані в момент спілкування, і тому повинні лише враховуватися тренером при побудові стратегії і тактики спілкування. *Ефективність спілкування* тренера зі спортсменами багато в чому залежить від поведінки самого тренера, від його манери триматися. Він не повинен показувати, що чимось засмучений, зтурбований, навпаки, потрібно демонструвати зосередженість, впевненість, цілеспрямованість.

Зацікавленість тренера передається учням, змушує їх серйозніше ставитися до почутого. І навпаки, байдужий або повчальний тон, мовні штампи, заяложені фрази викликають байдужість спортсменів до слів тренера.

*До зовнішніх факторів спілкування відносяться*: ситуація, в якій проходить спілкування, обстановка спілкування, особистість спортсмена і соціально-психологічні особливості спортивного колективу, ставлення спортсменів до тренера. Ситуація спілкування багато в чому визначає і характер, і ефективність спілкування. Одна справа спілкуватися в спокійній ситуації, інша справа - в напруженій змагальної або конфліктної ситуації. В останньому випадку менше можливостей реалізувати мету спілкування, тому що тренер стикається з внутрішнім опором спортсмена. У конфліктній ситуації посилюється роль психологічних установок, упередженості думок , логічні доводи сприймаються погано. З іншого боку, у напруженій ситуації за відсутності інформації для досягнення значущої мети, спілкування тренера зі спортсменами може бути полегшено, оскільки останні чекають допомоги ззовні, щоб вийти з «глухого кута». Ефективність спілкування залежить від того, в якій обстановці воно проходить. При цьому залежно від цілей спілкування тренера зі спортсменами обстановка повинна змінюватися. Розмова «по душам» передбачає деяку інтимність обстановки. Для проведення ділових нарад, обговорення поведінки, ефективності дій команди тощо необхідна строго офіційна обстановка. Особливості спортивної команди теж впливають на ефективність спілкування. Якщо команда є зрілою в соціальному відношенні, то впливові дії тренера виявляються ефективнішими.

Ставлення спортсменів до тренера може виступати як своєрідний психологічний бар'єр. В одному випадку, наприклад, спортсмен бажає обговорювати предмет розмови, в іншому – ні. По одним питанням спортсмен висловлюється прямо, по іншим - відмовчується, за третіми може збрехати. Ось чому особистісні риси спортсменів значимі для спілкування.

*Ефективність спілкування тренера зі спортсменами залежить від особистісних якостей останніх, найважливішими з яких є:*

• соціальний статус у спортивній команді;

• психологічні установки спортсмена;

• вікові та гендерні особливості;

• моральні якості, переконання, світогляд, ідеали;

• рівень інтелектуального розвитку;

• потреби, інтереси, схильності, мотивація досягнень;

• ступінь навіюваності;

• комунікабельність - легкість встановлення контактів з іншими людьми.

*Важливу роль у спілкуванні. відіграють психологічні установки, як тренерів, так і спортсменів*. Вони можуть служити серйозною перешкодою для встановлення контакту. В окремих випадках, упередженість спортсменів проти тренера, який не є в їх очах авторитетом, може бути тимчасовою (через перше, суто емоційне сприйняття, через втому) і стійкою, спричиненої всією системою поглядів, уявлень і установок спортсмена (наприклад, на тактику гри команди, на систему тренувального процессу тощо). У першому випадку від тренера вимагається тактовність, у другому - твердість позиції. Іноді корисно тимчасово приховати мету бесіди і почати розмову здалеку (наприклад , виявити спільність інтересів, захоплень), а потім, подолавши ситуативну упередженість, почати розмову в відповідності з метою спілкування.

*Стійкі психологічні характеристики темпераменту і характеру спортсменів,* емоційна збудливість, товариськість або замкнутість, конформність , також впливають на ефективність спілкування.

*Висока емоційна збудливість або недостатня розвиненість деяких вольових якостей у* спортсменів можуть перешкоджати спілкуванню з ним тренера. Легкість чи труднощі здійснення впливу на спортсменів залежить від конформності останніх*. Конформність* - це властивість людини легко міняти свою точку зору, установку на щось під впливом групової думки. Легка зміна своєї точки зору характеризує високу конформність, що полегшує виникнення психологічного контакту при спілкуванні . Коли ж , незважаючи на груповий тиск або тиск авторитету тренера, спортсмен залишається при своїй думці, говорять про його низьку конформность, і це часто ускладнює спілкування.

Від конформності слід відрізняти конформізм, коли спортсмен лише на словах поділяє думку тренера або команди, а насправді залишається при своїй і керується нею у вчинках, по суті, веде подвійну гру, визнаючи на словах норми поведінки і життя даного колективу лише для того, щоб не відрізнятись від інших.

Існують рекомендації щодо індивіалізації психолого-педагогічного впливу на спортсменів. Регулюючі дії тренера на спортсменів можуть бути різноманітними. Різні і реакції на них спортсменів, одні з яких більше схильні до навіювань (це найчастіше спортсмени зі слабкою нервовою системою і високою тривожністю), тому легше піддаються регулюючим впливам ззовні, а інші менш схильні до навіювань (в основному, це спортсмени з сильною нервовою системою) і важче піддаються впливам ззовні, але більш ефективно використовують прийоми саморегуляції, наприклад займаючись психорегулюючий тренуванням. Тому вибір того чи іншого засобу впливу вимагає від тренера урахування психологічних особливостей спортсменів. *Люди з низькою самоповагою чутливі* до всього, що зачіпає їх самооцінку, вони сильніше реагують на критику, осуд , ніж ті, хто має високий рівень самоповаги. *Спортсменів такого психічного складу треба частіше заохочувати*, помічаючи навіть незначні їхні успіхи. Осуду ж слід висказувати в обережній формі і в відсутності сторонніх. Втім, на незалежного спортсмена краще діють навіювання і переконання, ніж прості вказівки. Такий спортсмен негативно реагує на розпорядження чи накази тренера. Доцільно пояснювати й аргументувати необхідність тих чи інших дій, чому доцільно давати певні тренувальні навантаження . По можливості йому слід створювати умови для прояву незалежності, свободи творчості, зберігаючи тим самим у нього високий рівень самооцінки. Занадто різкі переходи і зміни стилю взаємин з таким спортсменом можуть мати небажані наслідки (Б. Дж. Кретті ) .

*Контакт тренера зі спортсменами в процесі змагань має велике значення.* Не кожен спортсмен може правильно оцінити особливості змагальної обстановки, намітити шляхи досягнення високого результату. У спортсмена можуть виникнути значна тривожність, панічний стан, невпевненість у своїх можливостях. Спортсмен чекає від тренера підтримки, допомоги порадою. Важлива в цьому випадку, очевидно, не стільки словесна стимуляція, скільки сама присутність тренера. Саме тому тривожність у спортсменів при секундуванні їх тренером менше, ніж за відсутності його або заміні. Секундування зазвичай здійснюється у двох формах: порад - настанов, що даються перед початком змагання, і порад-підказок, що даються в ході змагань.

*Поради- настанови мають мету сформувати у спортсмена* позитивне ставлення до майбутнього змагання, зміцнити його впевненість у своїх силах, мобілізувати його. Проте користуватися настановами тренеру треба дуже продумано, не перетворюючи їх в «накачування». В іншому випадку настанови можуть викликати або зайве збудження спортсмена, або гальмування як реакцію на надсильний подразник, тобто викликати або передстартову лихоманку або апатію. При секундірованні тренер не повинен виявляти перед спортсменом свій емоційний стан, наявні сумніви, невпевненість в кінець спортивного змагання. Слід мати на увазі, що емоції передаються від тренера до спортсмена. Іноді сам тренер трансформує свій емоційний стан і свою невпевненість спортсмену, навіть не усвідомлюючи про це. Ось чому важливим є і розуміння тренером спортсменів. Воно передбачає вміння тренера проникнути у внутрішній світ спортсменів, знайти потрібну форму звернення до кожного, встановити психологічний контакт, що буде гарною основою ефективної взаємодії надалі. В той же час, за напружених обставин спортивної діяльності можуть виникати різні протиріччя та конфліктні взаємовідносини як між спортсменами, так і між тренером і спортсменами. Всякий міжособистісний конфлікт починається з того, що з'являється спортсмен, чимось незадоволений. Якщо спортсмен виступає з незгодою, з претензіями, він очікує, що інша сторона прислухається до нього і змінить свою поведінку. Тренеру слід виробити у себе установку, що спортсмен завжди має якісь підстави для невдоволення і висловлює його не заради задоволення, а задля того, що його щось обтяжує, змушує переживати, засмучує. Тому тренерові не слід відразу ж відмахуватися від висловлюваних спортсменами претензій, тим більше дорікати і лаяти скаржників - їх потрібно спокійно і уважно вислухати і спробувати зрозуміти. В таких випадках тренеру необхідно проявляти емоційну витримку. Категоричність, безапеляційність висловлювань, підвищений тон, нерозбірливість у виборі висловів створюють напружену емоційну атмосферу спілкування.

Тренер повинен стримувати свої емоції і тим більше не переводити конфлікт на особистісний рівень, не зачіпати почуття власної гідності спортсмена. Необхідно знайти позитивний вихід з конфліктної ситуації. У разі пред'явлення спортсменам претензій і виникнення на цьому грунті конфліктної ситуації тренер повинен запропонувати спосіб її вирішення, усунення причини розбіжності , що може бути зроблено у формі поступки, пом'якшення вимог тощо. В якості суб'єктивних передумов конфлікту може мати значення розбіжність особливостей темпераменту тренера і спортсмена.

Якщо тренер рухливий і рішучий, то його дратує грунтовний і повільний учень, і навпаки, якщо тренер сам грунтовний і неквапливий, то його дратує поспішність і квапливість. Конфліктність як риса особистості теж має значення для ймовірності виникнення конфліктів. Вона базується на більш приватних особливості особистості - уразливості, запальності,безкомпромісності, підозрілості. Кожна з цих властивостей може певним чином виявлятися в конфліктності людини, у зв'язку з чим існують різні типи конфліктних особистостей, що також важливо враховувати тренеру в процесі індивідуальної роботи з конкретними спортсменами.

*Основними причинами виникнення конфліктів* тренера зі спортсменами є невиконання спортсменами планів, програми тренувань, низький рівень розвитку у спортсменів вольових якостей, прояв негативних властивостей особистості, завищений рівень домагань, розбіжність поглядів на методику тренування ( Бабушкін Г.Д. Психологія праці тренера по спорту. Омськ , 1985).

В окремих випадках причина конфлікту тренера зі спортсменами не лежить на поверхні, тому, вочевидь, залишається незрозумілою.

Такими причинами є:

• смисловий бар'єр, що виникає у зв'язку з тим, що спортсмен інакше дивиться на деякі події, або тому, що вимога тренера здається учневі причіпкою, виражається в грубій формі;

• вимога тренера здається непосильною або що для її виконання немає умов;

• неправильна думка спортсмена про негативне ставлення до нього тренера, пов'язане з декількома необгрунтованими зауваженнями останнього. Це визначає відповідну негативну реакцію і установку на те, що говорить тренер (навіть справедливе зауваження сприймається спортсменом як незрозуміла вимога);

• наявність у спортсменів завищеної самооцінки при низьких оцінках тренерами їх можливостей і особистісних властивостей теж призводить до невдоволення і конфліктній поведінки.

*Необхідно розрізняти дві фази розвитку конфлікту:* конструктивну і деструктивну.*Для конструктивної фази* характерна незадоволеність собою, опонентом, спільною діяльністю. Вона проявляється, з одного боку, в стилі ведення розмови: підвищений емоційний тон мови, закиди , ігнорування реакції партнера, з іншого - в немовних характеристиках поведінки: відхід від розмови, припинення спільної діяльності або її порушення, раптове збільшення дистанції з партнером по спілкуванню, прийняття закритої пози, відведення погляду, неприродність міміки і жестикуляції. При цьому бесіда залишається в рамках ділового обговорення, розбіжності не мають незворотнього характеру, опоненти контролюють себе.

*Деструктивна фаза конфлікту* починається, коли взаємна незадоволеність опонентів один одним, способами вирішення проблеми, результатами спільної діяльності перевищує якийсь критичний поріг і спільна діяльність або спілкування стають неконтрольованими і дезорганізуючими.

Ця фаза може мати дві стадії:

• Перша психологічно характеризується прагненням завищити свої можливості і знизити можливості опонента, самозатвердитись за його рахунок. Вона пов'язана також з необгрунтованістю критичних зауважень, з зневажливими репліками, поглядами, жестами в бік опонента. Ці реакції сприймаються останнім як особиста образа і викликають протидію у відповідь - конфліктну поведінку. Якщо тренер не змінює свою тактику взаємин з спортсменом, то такі зіткнення стають систематичними, постійними і виникає хронічний конфлікт, що переходить у другу стадію деструктивної фази .

• Друга стадія характеризується підвищенням активності опонентів при суттєвому ослабленні самоконтролю, порушенням сприйняття реакцій партнера аж до повного спотворення сенсу його висловів, вимог, відходом від предмета спору та переходом на особистісний рівень та образи. На цій стадії конфліктуючі сторони вже не можуть самостійно повернутися до конструктивного обговорення проблеми. Процес стає некерованим і незворотнім, конфлікт вирішити стає неможливо. Ця стадія неприпустима у взаєминах тренера з спортсменом.

*В ситуації конфліктних взаємовідносин тренер повинен дотримуватися таких правил:*

¬ чітко визначити і не розширювати предмет протиріч, сварки, причину невдоволення;

¬ дотримуватися «правила скорочення числа претензій за один раз».

Одночасне висловлювання багатьох претензій може створювати уявлення винності у всьому, що відбувається навколо спортсмена, і він почне виправдовуватися навіть у тому, в чому його не звинувачують;

¬ неупереджено ставитися до ініціатора конфлікту, прагнути зрозуміти його вимоги та інтереси.

Наявність помірно виражених конфліктів в командах досвідчених спортсменів найчастіше свідчить про те, що більшість членів команди орієнтовані більше на задачу, на досягнення мети, ніж на міжособистісні відносини. Ці «здорові» конфлікти зазвичай характерні для команд, що виступають успішно. Завдання тренера - не боятися таких конфліктів, а розібратися разом з командою в суті конфлікту і знайти шляхи його розв’язання.

**Професійно важливі якості тренера**

Майстерність тренера багато в чому визначається наявними у нього якостями, які надають своєрідність його спілкуванню з учнями, визначають швидкість і ступінь оволодіння їм різними вміннями.

*Всі професійно важливі якості тренера можна розділити на наступні групи:* світоглядні, моральні, комунікативні (включаючи педагогічний такт), вольові, інтелектуальні, - включаючи перцептивні, аттенціонне (якості уваги), мнемічні (якості пам'яті), - рухові (психомоторні).

*Тренер повинен володіти повним комплексом моральних якостей:* гуманізмом, ввічливістю, чесністю, вимогливістю, оптимізмом і ін.

Оскільки моральне виховання учнів повинно базуватися не тільки на словесній формі впливу на них, але, перш за все, на особистому прикладі, тренер зобов'язаний постійно стежити за собою, пред'являти до себе високі вимоги*. Тренер повинен володіти і такими моральними якостями,* як принциповість, правдивість, самокритичність, працьовитість і справедливість.

*Комунікативні якості*, до яких відноситься товариськість, ввічливість, доброзичливість і ряд інших, допомагають тренеру встановлювати контакт з учнями в процесі спілкування і тим самим сприяють успіху виховної роботи.

*Розвиток вольових якостей* є передумовою успіху в професійній діяльності тренера. *Найважливішими вольовими якостями тренера вважаються:* цілеспрямованість, ініціативність, сміливість, рішучість, витримка і самовладання. Всі ці якості знаходяться в тісному взаємозв'язку і взаємовпливі. Неcтриманий тренер не може успішно вести виховну роботу з учнями, оскільки в їх очах він не володіє авторитетом. Нетерплячий тренер, бажаючи швидше досягти результату у своїх учнів, форсує навантаження, порушуючи тим самим принципи поступовості і доступності і ставлячи під загрозу здоров'я учнів. Тренер без самовладання буде губитися в конфліктних і несподівано виникаючих ситуаціях. Не володіючи наполегливістю, тренер не зможе неухильно проводити у вихованні учнів свою лінію. Спокій і витримка тренера не повинні підмінятися його байдужістю, байдужістю до своєї роботи. Тренер не повинен виходити з себе, втрачати над собою контроль, переходити на грубий і образливий тон.

*Інтелектуальні якості* допомагають тренеру знаходити правильні рішення у виховній роботі, обумовлюють ефективність творчості, пошуку ним нових шляхів у навчанні і вихованні. До цих якостей відносять: ясність і логічність мислення, його критичність, уяву, винахідливість, дотепність, оперативність мислення, що характеризують здатність тренера швидко знаходити оптимальні рішення задач, що виникають. *Одним з важливих якостей тренера є правдивість.* Учні повинні бути впевнені в щирості його намірів і почуттів. Якщо учень відчує, що тренер веде з ним виховну гру, що в його словах є фальш, то він логічно вирішить, що його хочуть обдурити, і його довіра до слів і вчинків тренера зникає. Процес спілкування набуває формальний характер або припиняється зовсім. Між тренером і учнем виникає бар'єр недовіри. Неодмінною якістю тренера повинна бути його вимогливість. Учні (особливо хлопчики) дуже поважають тренерів, які домагаються свого без грубого примусу і погроз, а також без педантизму. Вони одностайно заперечують м'якотілість, млявість, наївну довірливість тренера, його безпринципну поблажливість. Завоювання і підтримання авторитету педагогом складна, кропітка робота по вдосконаленню ним свого духовного і фізичного стану. За авторитет треба боротися щомиті, щогодини, щодня. *Підсумовуючи вищевикладене, необхідно зазначити, що особистість тренера, його особистісні якості, педагогічна майстерність, культура поведінки і спілкування є значущими компонентами, що впливають на формування особистості спортсмена*. Особливо актуальні вони в дитячо-юнацькому спорті, де закладаються і розвиваються не тільки фізичні здібності людини, але і його морально-етичні, естетичні та культурні якості.

**Психологічні аспекти побудови спортивної команди і діяльність тренера.**

Побудова та ефективна подготовка спортивної команди є доволі складнім та тривалим процесом, який здійснюється за безпосередньою участю і під керівництвом тренера. Як вважає Р.Міхелс - один з авторитетних спеціалістів, що успішно працював з командами в футболі - більшість тренерів думає про побудову спортивної команди на внутрішньому (психологічному) рівні. Зокрема, про менталітет гравців, про дух команди, що дуже важно и позитивно впливає на готовність колективно працювати для досягнення загальної мети. Тому тренеру важливо мати на увазі психологічні аспекти побудови, формування та комплектування спортивної команди як суб’єкта спільної діяльності. Наголошується, що не можна значно поліпшити гру окремого спортсмена, хорошого гравця, але можна поліпшити ефективність його дій в команді. Для підвищення рівня гри, особливо це відноситься до спортсменів в різних видах спортивних ігор, необхідно поетапно і систематично вдосконалювати роботу команди, покращувати групову і командну взаємодію спортсменів в залежності від обраної схеми техніко-тактичних дій. Надалі, на високому рівні майстерності гравців, цілісність команди стає все більш і більш значущою (Р. Міхелс).

*Робота тренера з приходом в спортивну команду, як правило, пов'язана з новими вимогами,* зі змінами в організації гри, ігрових концепцій, методів тренувань тощо. Все це може викликати у спортсменів стан, який буде для них своєрідним психологічним бар'єром. Невизначеність та невпевненість перед новизною, недовіра до нових підходів в роботі, боязнь граничних навантажень, можлива втрата ігрових кондицій при переході на нову техніку та тактику виконання спортивних дій, боязнь взагалі втратити місце в основному складі - ось далеко не повний перелік причин , що призводять до значних проблем та труднощів у роботі тренера з командою або окремими спортсменами, тому що деякі спортсмени потенційно створюють прихований або наявний опір.

Приймаючи нову команду, навіть авторитетний тренер може потрапити у складне становище, якщо він не врахує ряд моментів та обставин.

Потрапляючи в уже сформований колектив, тренер може зштовхнутися з існуючими традиціями, різними звичками, спогадами про колишніх керівників, нарешті, безліччю інших обєктивних обставин. Все це за найменьшої помилки тренера може привести до напруження у взаємодії зі спортсменами та бути підґрунтям до виникнення конфліктів.

Іноді виникає ще одна типова проблема, коли тренер, висунутий на цю роль зі своєї команди, в минулому будучи її гравцем, часто стикається з ситуаціями подальшої побудови міжособистісних взаємин з колишніми партнерами по команді. Спроби тренера домінувати або знайти баланс за рахунок пред'явлення підвищених вимог до спортсменів, з якими він пов'язаний дружніми стосунками , або невиправдані поступки іншим гравцям зазвичай ще більш ускладнюють ситуацію. В таких випадках правильніше пояснити команді, що дружні стосунки з частиною гравців не означають зниження до них вимог, і не поширюються на ділову сторону життєдіяльності і домагання всіх членів спортивної команди.

З метою попередження конфліктних стосунків і ворожості тренер з самого початку повинен здійснювати керівництво командою за певною програмою.В залежності від того як спортсмени сприймають запропоновану програму і адаптуються до неї, деякі правила, встановлені тренером, можуть бути скасовані. Якщо дотримуватися цієї лінії керівництва, то незабаром спортсмени почнуть усвідомлювати свою роль у прийнятті рішень і напруженість у команді зменшиться. Наприклад, це може стосуватись призначення капітана команди. Крім того, підвищаться активність та ініціативність спортсменів. При досить тривалій і успішній взаємодії тренеру доцільно передати частину своїх повноважень активу або лідерам спортивної команди. Існують деякі психологічні особливості комплектування клубних команд, котрі повинен враховувати тренер. Зазвичай,такі команди відрізняються спортивними традиціями, специфікою організації гри, спортивними домаганнями, тривалістю спільної діяльності в умовах навчально-тренувального процесу та змагань. В таких командах досвідчені гравці відчувають себе достатньо впевнено. Однак новачки відчувають ряд психологічних труднощів, які повинні враховуватися і вирішуватися тренерами.

Входження спортсмена в новий колектив завжди пов'язане з періодом адаптації яка має різну тривалість.

*Ступінь підпорядкування спортсмена команді залежить і від ряду інших факторів.* Важливішими з них є:

• індивідуально-психологічні відмінності спортсменів;

• статус спортсмена в групі: чим вище статус, тим меншою мірою проявляється конформність;

• труднощі розв'язуваної задачі: чим завдання важче, тим більшою мірою спортсмен підпорядковується групі; чим більш неясним є завдання і чим неоднозначніше прийняті рішення, тим конформність вище;

• характер групової приналежності та привабливість команди для індивіда: команді, яка є для спортсмена референтною, він підпорядковується легше;

• характер змагання: якщо команда змагається з іншою командою, конформність збільшується , якщо змагаються між собою члени групи, конформність зменшується;

• ступінь соціальної зрілості групи: вплив команди з низьким рівнем організації на спортсмена виявляється більшою мірою, ніж вплив групи з високим рівнем організації.. Це пояснюється тим, що в незнайомій або неорганізованої групі в умовах нестачі інформації про її членів підвищується сугестивність (навіюваність). Легкість встановлення міжособистісних контактів новачка з групою залежить і від такої особистісної характеристики, як комунікативність. Для замкнутих осіб необхідність встановлювати контакти з іншими людьми може виступати як фактор напруженості.

Однак головні труднощі входження новачка в команду пов'язані з відсутністю у нього високого авторитету в спортивному оточенні. У цих умовах важливо, щоб команда прийняла новачка і надавала йому психологічну підтримку. Особливо важливу роль відіграє така підтримка з боку як досвідчених, авторитетних спортсменів, так і тренера. Відсутність високого соціального статусу може призвести до виникнення у молодих спортсменів несприятливих психологічних рис: відсутності прагнення до лідерства та утвердження власного «я», напруженості, тривожності, більш позначеною стає залежність, нерішучість, невпевненість. Це залежить від ряду оціночних факторів, зокрема, самооцінки спортсмена, очікуваної оцінки від команди і оцінки самим спортсменом команди.

Насамперед, тренер повинен сформувати доброзичливе ставлення команди до новачків, створити таку психологічну атмосферу, щоб такі спортсмени відчули, що їх діяльність значима для колективу, щоб успіхи і невдачі були успіхами і невдачами всієї команди. При проведенні такої роботи тренеру слід постійно створювати умови, котрі б спонукали спортсмена підвищувати рівень майстерності та надавали можливість розкрити свій потенціал задля успішності діяльності команди.

Що стосується комплектування збірних команд, то в їх склад збирають найсильніших гравців, які у себе в командах є формальними і неформальними лідерами. Спроби об'єднати цих гравців для спільної гри часто не приносять бажаного результату, навпаки, порушують вже налагоджені групові дії. Крім того, тренери збірних мають, як правило, обмежений час для формування бажаної спрямованості установок спортсменів, їх спільного тактичного мислення, міжособистісних відносин між членами команди тощо. Тому перед тренерами збірних стоїть багато завдань, пов’язаних з необхідністю вирішення у відносно стислі терміни як індивідуальних, так і соціально-психологічних проблем командної роботи. Саме тому обговорюється питання про те, за яким принципом повинні комплектуватися збірні команди - на базі клубних команд або з найсильніших гравців, що входять до складу різних команд. Обидва способи мають переваги і недоліки. Перевага першого способу полягає в тому, що тренер збірної, будучи одночасно і тренером базової команди, може спиратися на «своїх» спортсменів при проведенні своєї лінії в команді. Недолік же полягає в тому, що гравці базової команди можуть відокремлюватися в окрему групу, підтримувати один одного в ряді конфліктних ситуацій, упереджено ставитися до спортсменів з інших команд.

У подібній ситуації багато залежить від тренера і він повинен однаково вимогливо ставитися до всіх гравців і навіть трохи суворіше - до гравців своєї команди. Іншим складним питанням, що не повинно бути поза увагою тренера, є взаємини між основними і запасними гравцями в команді. Багато тренерів вважають, що у збірних командах не повинно бути поділу гравців на основних і запасних. Ця позиція сприяє підвищенню рівня згуртованості колективу, усунення напруженості у взаєминах між спортсменами і створює відповідну психологічну атмосферу. В той же час практика свідчить, що відсутність лідера команди або певної групи спортсменів, може суттєво позначатися на ефективності ігрової взаємодії та погіршити командну діяльність. Таким чином, першим завданням керівництва команди є точне визначення ділового соціального статусу кожного гравця в команді. При комплектуванні команди з гравців різного рівня майстерності такий розподіл є неминучим і важливо, щоб він не призводив до поділу команди на дві групи, що виступають по відношенню одна до одної як антагоністичні.Незважаючи на це, спортивна команда повинна жити спільними цілями і турботами.

Тільки уважна робота тренера, його психологічна підтримка та підтримка колективу дозволяють згладити або мінімізувати ці неприємні в соціально-психологічному відношенні моменти життєдіяльності спортивної команди.

**«Синдром вигоряння» у тренерській діяльності та його профілактика.**

*Синдром вигорання* – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження.

*Синдром професійного вигорання* — це фізичне і психологічне виснаження спеціаліста, що спричиняє психосоматичні розлади і знижує продуктивність праці.

*Синдром вигорання* — це виснаження ресурсів людини.

*Причиною емоційного вигорання* є не лише надмірне навантаження на роботі, а і значний та тривалий стрес. Найбільша небезпека синдрому в тому, що він розвивається поступово. І якщо ігнорувати перші сигнали, які подає організм людині, можна потрапити в пастку професійного вигорання.

*Синдром вигорання може бути у всіх, але є "група ризику"* — це ті, хто працюють у сфері "людина-людина", та вимушені багато та інтенсивно спілкуватися з іншими.

*В даний час існує декілька теорій, що виділяють стадії емоційного вигорання.*

*Дж. Грінберг пропонує розглядати емоційне вигорання як п'ятиступеневий прогресуючий процес:*

- перша стадія – «медовий місяць». Працівник зазвичай задоволений роботою і завданнями, відноситься до них з ентузіазмом;

- друга стадія емоційного вигорання «нестача палива». З'являються втома, апатія, можуть виникнути проблеми зі сном;

- третя стадія емоційного вигорання (хронічні симптоми). Надмірна робота без відпочинку, приводить до таких фізичних явищ, як виснаження і схильність до захворювань;

- четверта стадія емоційного вигорання (криза). Як правило, розвиваються хронічні захворювання, а результаті чого людина частково або повністю втрачає працездатність;

- п’ята стадія емоційного вигорання «пробиття стіни». Фізичні і психологічні проблеми переходять в гостру форму і можуть спровокувати розвиток небезпечних захворювань.

*В. В. Бойко вважає, що за емоційним вигоранням* стоять дуже серйозні психологічні і психофізіологічні реалії, що мають свої причини, форми прояву і комунікативні наслідки. Цим вигорання відрізняється від різних форм емоційної ригідності, що визначається органічними причинами (властивостями нервової системи), мірою рухливості емоцій, психосоматичними порушеннями

*Емоційне вигорання є формою професійної деформації особистості.* Даний стереотип емоційного сприйняття дійсності складається під впливом ряду *чинників (зовнішніх і внутрішніх).*

*До зовнішніх відносять*: хронічну напругу психоемоційної діяльності, дестабілізуючу організацію діяльності, підвищену відповідальність за виконуючі функції і операції, несприятливу атмосферу професійної діяльності, психологічно «важкий» контингент, з яким має справу професіонал в сфері спілкування.

*До внутрішніх відносять*: схильність до емоційної ригідності, інтенсивну інтеріоризацію (сприйняття і переживання) обставин професійної діяльності, слабку мотивацію віддачі в професійній діяльності

*Цей синдром зазвичай розцінюється* як стрес-реакція у відповідь на виробничі й емоційні вимоги, що походять від зайвої відданості людини своїй роботі із супутньою при цьому зневагою до сімейного життя або відпочинку.

Безперервне або прогресуюче порушення рівноваги неминуче призводить до *«професійного вигорання».* «Вигорання» є не просто результатом стресу, а наслідком некерованого стресу. Цей стан виникає внаслідок внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» або «звільнення» від них. По суті – це *дистрес* або третя стадія загального адаптаційного синдрому – стадія виснаження (Hans Hugo Bruno Selye).

*Серед загальних симптомів*, що виникають першими, можна вирізнити загальне почуття втоми, вороже ставлення до роботи, загальне невизначене почуття занепокоєння. Сприймання роботи як такої, що постійно ускладнюється та стає менш результативною. Людина може легко розгніватися, дратуватися, почувати себе виснаженою та бути налаштованою надзвичайно негативно до всіх подій.

*Синдром вигорання характеризується певними симптомами. Психофізичні симптоми:*

• відчуття постійної втоми не лише ввечері, а і вранці;

• відчуття емоційного і фізичного виснаження;

• зниження сприйнятливості і реактивності у зв’язку зі змінами зовнішнього середовища;

• загальна асенізація (слабкість, зниження активності й енергійності, погіршення біохімії крові і гормональних показників);

• частий безпричинний головний біль, постійні розлади шлунковокишкового тракту;

• різка втрата або різке збільшення ваги;

• повне або часткове безсоння;

• постійний загальмований, млявий стан і бажання спати протягом усього дня;

• задишка або порушення дихання за фізичного або емоційного навантаження;

• помітне зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх тілесних відчуттів. *Соціально-психологічні симптоми*:

• байдужість, нудьга, пасивність і депресія;

• підвищена дратівливість на незначні події;

• часті нервові зриви (спалахи невмотивованого гніву або відмова від спілкування, замкненість у собі);

• постійне переживання негативних емоцій, для яких немає причин;

• відчуття неусвідомленого неспокою і підвищеної тривожності;

• відчуття гіпервідповідальності і постійне почуття страху;

• загальна негативна установка на життєві і професійні перспективи. *Поведінкові симптоми:*

• відчуття, що робота стає дедалі важчою і що виконувати її дедалі важче;

• співробітник помітно змінює свій робочий режим (збільшує або скорочує час роботи);

• постійно й без необхідності бере роботу додому, але і вдома її не робить;

• керівникові важко ухвалювати рішення;відчуття даремності, зневіра, що справи поліпшаться, зниження ентузіазму у ставленні до роботи, байдужість до її результатів;

• невиконання важливих, пріоритетних завдань і «зациклення» на дрібних деталях;

• дистанційність від співробітників і клієнтів, підвищення неадекватної критичності;

• зловживання алкоголем, різке зростання викурених за день цигарок, вживання наркотичних засобів.

*Також, чинниками, що впливають на вигорання є індивідуальні особливості нервової системи і темпераменту.* Швидше вигорають працівники із слабкою нервовою системою і ті, індивідуальні особливості яких не поєднуються з вимогами професій типу «людина-людина». Згідно з моделлю синдрому «вигорання», яка була запропонована американськими дослідниками-жінками Крістін Маслач та Сюзан Е. Джексон, «професійне вигорання» тлумачиться як Cиндром емоційного виснаження, деперсоналізація і редукція особистих досягнень. Емоційне виснаження розглядається як основна складова «професійного вигорання» та характеризується зниженим емоційним фоном, байдужістю або емоційним перенасиченням. Деперсоналізація проявляється в деформації стосунків з іншими людьми. В одних випадках це може бути зростання залежності, а в інших зростання негативізму, цинічності налаштувань і почуттів щодо інших людей.

*Професійний спорт* характеризується великими навантаженнями, постійним знаходженням в умовах суперництва, неможливість впливати на прийняття рішень, одноманітна, монотонна діяльність, відсутність вихідних, відпусток і інтересів поза роботою. *Ці фактори* здійснюють руйнівний вплив на емоційну сферу висококваліфікованого спортсмена. У нього зростає кількість афективних розладів, з’являються почуття незадоволеності собою та своїм життям, труднощі у встановленні контактів з учнями, колегами, оточуючими людьми. Дані симптоми негативно відображаються на всій професійній діяльності спортсмена, погіршуються результати його роботи, знижується рівень задоволеності власною діяльністю. Таким чином відбуваються зміни у мотиваційній сфері і розвивається *синдром емоційного вигорання*.

*Зниження психологічного потенціалу спортсмена вчені безпосередньо пов’язують із проблемою вигорання* – станом, у структурі якого виокремлюють емоційне виснаження, деперсоналізацію, особистісні досягнення та конфліктність спортсмена

*Саме вигорання відбувається внаслідок дії тривалого або інтенсивного фізичного та психічного навантаження* та проявляється в порушенні когнітивної, регуляторної та комунікативної функцій психіки, що складають психологічний потенціал спортсмена. Вигорання негативно позначається на якості тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. Як наслідок, застосування превентивних заходів, спрямованих на послаблення дії факторів, що зумовлюють появу симптомів вигорання спортсменів, а також систематичне проведення діагностичних досліджень, що дозволяють вчасно виявляти та застосовувати заходи корекції вигорання є одним із важливих завдань психологічної підготовки.

*До найбільш негативних проявів вигорання у спортсменів відносять* втрату внутрішньої мотивації, застосування неефективних способів боротьби зі стресом, високий рівень тривоги і переживання низької соціальної підтримки, коли атлети не здатні досягти поставленої мети і виступають нижче своїх можливостей при зниженні відчуття власних досягнень, низькій оцінці власних професійних досягнень .

***Прийоми, які можна використати для профілактики синдрому «професійного вигорання»***

1. Опануйте стратегію вибіркового сприйняття (процесом сприйняття рішення про те, на чому концентрувати увагу: на негативному чи на позитивному). Не дозволяйте думкам брати гору над Вами. Навчіться усвідомлюватися позитивні аспекти ситуації та знижувати (не відкидати!) важливість неприємних аспектів. З цією метою використайте такі прийоми: складіть перелік ситуацій, які Вас на разі турбують, та перелічіть їхні позитивні сторони; перед сном (або в інший зручний час) пригадайте все гарне та приємне, що відбулося з Вами сьогодні.

2. Перетворіть своє життя на свято (навчіться «вдихати аромат троянд»). Життя може стати святом, коли знайдете час для його святкування. А тому: – сконцентруйтеся на всьому гарному, що є у Вашому житті; – виробіть у собі звичку дякувати долі (радіти тому приємному, що є у Вашому житті); – якщо Ви досягли якоїсь мети (навіть маленької), дозвольте собі насолодитися успіхом від її досягнення, не починайте одразу ж ставити перед собою нову мету; – сприймайте життя у всій його повноті. Для того докладіть свідомих зусиль, змініть звичайні способи дій (наприклад, вибір різних маршрутів до місця роботи, форм проведення семінарів, нарад, звітів, взаємодії з учнями тощо).

3. Навчіться використовувати гумор як буфер між стресовою ситуацією та Вами. Перегляньте кінокомедію, журнал коміксів, поспілкуйтеся в групі соціальної підтримки тощо.

4. Визначте, який тип поведінки в ситуації стресу притаманний для Вас – «А» чи «Б». Для поведінкового типу А характерна сукупність особистісних характеристик, до складу яких входять виняткове прагнення до змагання, агресивність, нетерпіння, постійний поспіх, а також вільно виражена, але раціональна ворожість і практично завжди – прихована беззахисність. Для поведінкового типу Б характерні протилежні характеристики: ці люди не виявляють ворожості, для них не характерний поспіх, вони не прагнуть до змагання. Констатовано, що тип А більше пов'язаний з розвитком ішемічної хвороби серця. Окрім того, встановлено, що у жінок типу А народжуються діти, які також належать до типу А. Тому з метою профілактики синдрому «професійного вигорання» важливо усвідомити, що необхідно схвалювати поведінку типу Б та ігнорувати й не стимулювати поведінку типу А. Якщо Ви визначили, що у вашому житті переважає поведінка типу А, намагайтеся використати низку прийомів, які допоможуть позбутися поведінкових патернів типу А: − визнайте,що в житті немає нічого завершеного. Ви помиляєтеся, якщо вважаєте, що зможете завершити абсолютно все, що потрібно, вчасно і нічого не забувши; − якщо перед Вами поставлене завдання, запитайте себе: «А чи мушу це зробити саме зараз і чи буде це важливо через 5 років?»; − зосередьтеся лише на одній справі протягом певного проміжку часу, намагайтеся не виконувати кілька справ одночасно; − намагайтеся зробити Ваш графік гнучким; − пам’ятайте, що Ваш час – цінний, і тим потрібно дорожити. Якщо маєте можливість, то заплатіть іншій особі за виконання роботи, яка Вас надто стомлює; − заплануйте перерви в заняттях, які стомлюють Вас через надмірну тривалість чи інтенсивність. Робіть перерви ще до того, як відчуваєте напруження та втому; − перед тим, як щось сказати, запитайте самого себе: «Чи дійсно це настільки важливо, що я без сумніву має це сказати?»; «Чи хоче це хтось почути?»; «Чи доречним буде моє висловлювання?» та ін. − пам’ятайте, що Ваші переконання є істинними лише впродовж певного часу, а тому будьте відкритими для нових ідей; − щоразу нагадуйте собі про те, що не є важливим для Вас, та про те, що для Вас дійсно потрібне (але зауважте: якщо те, що Вам потрібне, не сприяє розвиткові Вашого духу та розуму, то це – марнування часу); − регулярно намагайтеся побути на самоті; − вибирайте час, щоб згадати минуле й ті складнощі і проблеми, що колись були у Вашому житті («Не весь перелік!»). − посміхайтеся якомога більшій кількості людей для того, щоб знизити рівень ворожості; − дякуйте людям, якщо вони роблять Вам щось приємне; − зміцнюйте стосунки з друзями та знайомими, намагайтеся зробити їх ближчими; − не заважайте іншим людям робити те, що б ви зробили швидше; − послухайте розмову інших людей мовчки, не дозволяйте собі втручатися, підштовхувати їх в якийсь спосіб.

5. З метою профілактики виникнення фази емоційного та фізичного напруження важливим є застосування різних технік медитації та аутогенного тренування, а також фізичних вправ, які необхідно вибрати та *використовувати.користовувати, зважаючи та індивідуально-психологічні особливості.*

**Лекція 5.** ***Спрямування професійної діяльності практичного психолога з психологічного супроводу підготовки спортсменів.***

*Підготовка, зміст та напрямки професійної діяльності практичного психолога у спорті. Професійні та особистісні вимоги, що висуваються до особистості спортивного психолога.*

У сучасному спорті, особливо в спорті вищих досягнень, складність використовуваних технологій, а також ціна помилки в методиці підготовки спортсмена дуже висока, тому вузька спеціалізація всіх учасників тренувального процесу стає необхідною умовою. Повною мірою це відноситься до *психологічній підготовці*, яку найбільш ефективно може здійснювати цілеспрямовано підготовлений фахівець - *спортивний психолог.*

Тільки глибокий аналіз психологічних особливостей підготовки в конкретному виді спорту і доступних механізмів впливу на психіку спортсмена, вибір найбільш ефективних форм, засобів і методів тренування, творча взаємодія всіх учасників підготовки дозволить максимально повно реалізувати потенціал спортсмена і зберегти високий рівень його змагальних досягнень.

*Психологічний супровід* - це основна форма діяльності психолога у спорті, сукупність психологічних заходів для підвищення ефективності всіх видів підготовки спортсмена, забезпечення його психічної готовності до виступу, створення передумов до тривалої спортивній кар'єрі і стабільної демонстрації високих результатів.

*Для успішної реалізації своєї діяльності спортивного психолога необхідні не тільки професійні знання та вміння, але також спеціалізований інструментарій для діагностичної та корекційної роботи*. Особливості роботи спортивного психолога мають свою специфіку, яка відбивається в умовах і методикою роботи.

*Методичне забезпечення -* це сукупність знань, умінь, діагностичних матеріалів і завдань, розвиваючих і корекційних вправ, використовуваних фахівцем для вирішення професійних завдань.

Одним з видів методичного забезпечення є робоча документація. У даній главі узагальнено багаторічний досвід роботи психологів у різних видах спорту і запропоновані найбільш ефективні, на погляд авторів, форми планування психологічної підготовки та звітності спортивного психолога.

Фізіологічною основою психіки людини є нервова система, яка функціонує аналогічно іншим системам - м'язової, серцево-судинної, дихальної і т.д., але набагато динамічніше реагує на різні дії. Саме через нервову систему психіка управляє всією активністю організму: від процесів життєдіяльності до творчості, і вдосконалення цього процесу йде постійно протягом усього життя людини. *Тому й психологічна підготовка спортсмена проходить з перших занять: від формування інтересу до виду спорту та виховання професійно важливих якостей до регуляції психічного стану та соціальної адаптації після завершення спортивної кар'єри.*

*У психологічному супроводі можна виділити три основні напрямки:*

1) індивідуально-соціальне - вивчення і розвиток особливостей особистості, дозвіл психологічних проблем, пов'язаних з адаптацією, побутом, навчанням і спілкуванням;

2) терапевтичне - психологічна допомога при порушенні здоров'я, пограничних станів, відновленні після травми, хвороби;

3) тренувально-змагальне - реалізація потенціалу особистості в процесі психологічного супроводу спортивної діяльності. І якщо для реалізації заходів першого напряму можуть успішно залучатися психологи різних спеціалізацій, то для другого і третього потрібні конкретні фахівці - психотерапевти і спортивні психологи.

*Робота психолога в спорті має ряд особливостей, які принципово відрізняють її від інших видів професійної діяльності.*

По-перше, у спорті *метою роботи* є підготовка до максимальному прояву спортсменом своїх можливостей, що вимагає значних вольових зусиль, емоційного напруження і може бути пов'язане з ризиком для здоров'я (одержання травми, перетренована і т.д.).

По-друге, висока конкурентність змагальної боротьби викликає необхідність створення на тренуванні екстремальних умов, у тому числі і з проявом соціально негативних явищ (конфліктності, агресивності, дезадаптації). Безумовно, психологічна підготовка повинна передбачати і профілактику перенесення негативних ситуацій в повсякденне життя.

По-третє, результат діяльності спортивного психолога очікується в конкретний період проведення змагань, і отримання ефекту від психологічної підготовки до або після запланованого моменту розглядається як невдача.

По-четверте, при підготовці організм спортсмена піддається різним впливам (тренувальні навантаження, фізіотерапія, фармакологія і т.д.), і психологічні заходи повинні органічно доповнювати цей комплекс. Це вимагає від спортивного психолога знань з біохімії, фізіології, теорії спортивного тренування та інших спеціальних дисциплін. Тільки в цьому випадку він зможе організувати ефективне психологічний супровід.

По-п'яте, підготовка та змагання у спортсменів, особливо в спорті вищих досягнень, проходять в різних містах, залах, на базах і стадіонах, що вимагає від психолога готовності працювати в польових умовах: без стаціонарного обладнання, апаратури, часто і окремого приміщення.

По-шосте, динамічні зміни психічного стану спортсмена їм самим можуть усвідомлюватися набагато пізніше, що фактично виключає з роботи спортивного психолога тривалі діагностичні процедури і очікування від спортсмена запиту на конкретну допомогу.

Ігнорування перерахованих особливостей призводить до неефективності психологічної підготовки. Правильна постановка завдань психологічній підготовці, навпаки - економить час, кошти і зусилля, як самого спортсмена, так і інших фахівців*. Ось кілька типових завдань спортивному психологу для психологічного супроводу:* навчити методам психорегуляції, знизити рівень тривожності, сформувати мотивацію і оцінити готовність до змагання, розвинути волю, увагу, мислення, реакції та інші психічні властивості.

Психологічна підготовка методично не відрізняється від будь-якої іншої - фізичної, технічної, функціональної, але має свої форми, засоби та критерії оцінки, які не завжди так очевидні, як в інших напрямках тренування. Але тільки об'єднання окремих психологічних заходів в єдину систему призводить до ефективності в психологічній підготовці.

*Діяльність психолога у спорті дуже специфічна за своїм предметом - індивідуальністю спортсмена*. Специфіка проявляється і у тому, що сам психолог виступає як індивідуальність. Це обумовлює багато проблем, пов'язаних із соціальним статусом професії психолога, наприклад, проблему визначення критеріїв ефективності його професійної діяльності, рівня йогот кваліфікації, проблему підготовки психологів для роботи у спорті.

Тому проблема вивчення специфіки професійної діяльності психолога є

актуальною на сьогоднішній час і вивчалась такими науковцями, такими як

Г.С.Абрамова, 1998; Ю.Б.Альошина, 2000; Р.С.Нємов, 2001, К.Роджерс, 1994;

Е.Є.Смирнова, 1977.

*У сучасній літературі виділяють такі підходи до організації професійної діяльності спортивного психолога:*

- функціональний (процесний) - підхід, сутність якого полягає у тому,

що психолог виконує професійні функції, результат яких є метою його діяльності.

- проблемно-функціональний - підхід, полягає у тому, що психолог виділяє проблеми діяльності системи, у якій він працює, і розробляє програму своєї діяльності, яка характеризується тим, що має чітко визначену мету та розглядає можливість взаємодії з іншими суб'єктами.

- системний - підхід, полягає у системному баченні психологом професійної ситуації, і є найбільш продуктивним.

*Професійна діяльність спортивного психолога передбачає такі види*

*роботи:*

як психодіагностика спортсменів і тренерів; психопрофілактика несприятливих психічних станів у спортсменів та негативних явищ у спортивному середовищі; психогігієна спортивної діяльності; психологічна освіта спортсменів і тренерів; психологічна підготовка спортсменів; психологічна реабілітація і реадаптація спортсменів; психологічна корекція негативних станів, реакцій, а також неадаптивних форм поведінки спортсменів; психологічне забезпечення спортивного процесу; психологічне консультування спортсменів і тренерів; методологічна робота психолога у спорті.

Автори В.Блудов, В.Плахтієнко вважають, що діяльність спортивного психолога не повина складатися тільки з психологічної підготовки, тому, що це недостатньо для реалізації психологом його професійної діяльності у спорті, а доречно говорять про психологічне забезпечення і навіть про психологічний супровід всієї роботи з підготовки спортсменів високого класу.

*Загалом знання психолога у спорті можна поділити на дві групи:*

1)загальнопсихологічні знання, якими повинен володіти кожен спеціаліст-психолог;

2) спеціальні знання таких дисциплін, як психологія спорту; організаційні основи діяльності спортивних установ, організацій, шкіл.

*Мета роботи психолога у спорті:* полягає у формуванні психологічної

стійкості спортсмена до поразок та готовності до участі у змаганнях і функціонуванні у спорті та психореабілітаційна і психопрофілактична робота.

*Можна виділити такі аспекти діяльності психолога у спорті.*

1. Науковий. Він передбачає розробку психологом наукових проблем, які створюють основу для практичної діяльності у спорті: психодіагностичних, психокорекційних, психопрофілактичних і розвиваючих методів.

2. Прикладний аспект — сприяння використанню психологічних знань та вмінь основними суб'єктами спортивного процесу.

3. Практичний аспект — безпосередня робота зі спортсменами й батьками, спортивними командами, тренерами, адміністрацією закладу.

*Напрямки роботи спортивного психолога*

Аналіз проблеми професійної діяльності психолога у спорті дозволяє

виділити такі напрями роботи психолога у спорті:

• психопрофілактика — діяльність психолога спрямована на своєчасне

попередження відхилень у становленні особистості спортсмена, міжособистісних стосунках у спортивних групах;

• психодіагностична робота - діяльність психолога спрямована на використання спеціальних методів діагностики особистості та міжособистісних стосунків для виявлення індивідуальних якостей спортсмена.

• корекційна робота - система засобів впливу психолога на особистість

спортсмена чи тренера, що сприяють їх психологічній і поведінковій

гармонізації, усуненню відхилень в індивідуальному розвитку та поведінці;

• розвиваюча робота - системна робота психолога з метою розвитку у

особистості спортсмена (тренера) необхідних психологічних якостей, здібностей;

• психологічна просвіта - підвищення рівня психологічної компетентності основних суб'єктів діяльності у спорті;

• психологічне консультування - зміст цієї роботи полягає у консультуванні спортсменів та їх тренерів з питань психологічного компонента тренувального та змагального процесів;

• психологічна реабілітація - робота психолога по наданню психологічної допомоги спортсменам і тренерам після психотравмуючої ситуації;

• психологічна експертиза - участь психолога в оцінці нових технологій тренувального процесу дітей, підлітків, молоді і спортивних інновацій, визначенні доцільності їх впровадження з психологічної точки зору;

• психологічна прогностика - створення моделей поведінки спортивної

групи та окремого спортсмена, прогнозування їх психічного розвитку у різних умовах тощо;

• психологічна підготовка - комплекс заходів спрямованих на оптимізацію психологічного стану спортсмена перед спортом в умовах тренування.

*Напрями психології спорту та фізичної культури*

***Біхевіористичний підхід*** - *Біхевіори́зм,* бігевіори́зм (англ. behaviorism, behaviourism [bɪˈheɪvjərɪz(ə)m] від англ. behavior — «поведінка») — один з напрямів психології, що пояснює поведінку людей[en] (чи тварин) механічними, рефлективними актами у відповідь на зовнішні подразники. Найпоширеніша течія у психологічній науці 20 ст. Предметом вивчення стало не свідомість, а поведінка індивіда як відповідна реакція на зовнішні подразники (стимули). Суб’єктивні переживання при цьому не заперечувались, але перебували у залежному становищі від словесних або емоційних впливів на особистість.

Основні положення

Дж. Уотсоном були сформульовані основні положення біхевіоризму, які дають уявлення про напрямок і методи його прихильників:

* Предмет вивчення психології – поведінка живих істот. Воно пов’язане з психічними і фізіологічними аспектами і може бути досліджено шляхом спостереження.
* Основним завданням біхевіоризму є правильне передбачення дії індивіда за характером зовнішнього стимулу. Рішення цієї задачі допомагає формувати, контролювати поведінку людини.
* Всі реакції діляться на вроджені (безумовні рефлекси) і набуті (умовні рефлекси).
* Багаторазове повторення веде до автоматизації і запам’ятовування дій. Тому можна стверджувати, що поведінка людини – результат навчання, вироблення умовного рефлексу (навичок).
* Мислення і мова теж відносяться до навичое.
* Пам’ять – це процес збереження набутих рефлексів.
* Психічні реакції розвиваються все життя і залежать від навколишніх умов, соціуму.
* Емоції – це реакція організму на приємні і неприємні стимули.
* Періодизації вікового розвитку та загальних закономірностей формування психіки немає.

Прихильники цього підходу вважають основними детермінантами поведінки спортсмена або людини, яка займається фізичною культурою є зовнішні чинники, головним чином – заохочення та покарання.

Відносно невелике значення приділяється розумовим процесам,

сприйняттю та особистості. (Приклад: більше платять – краще грають).

***Психофізіологічний підхід***

Психологи, що спеціалізуються в галузі психофізіології спорту та

фізичної культури вважають, що найкращим способом вивчення поведінки у спорті та під час занять фізичною культурою є *вивчення фізіологічних процесів головного мозку та їх зв'язку з руховою активністю.*

Спеціалісти у цій галузі зазвичай визначають частоту серцевих скорочень, активність головного мозку, потенціали дії м'язів, також вивчають взаємозв'язок між цими психофізіологічними параметрами та поведінкою спортсменів та людей, які займаються фізичною культурою. (Приклад: стрілянина: постріл проводиться між серцевими скороченнями – підвищується точність).

***Когнітивно-біхевіористичний підхід***

На думку прихильників даного підходу поведінка визначається впливом зовнішніх та когнітивних (думки) факторів, а також тим, як людина *інтерпретує зовнішні чинники*. Головна увага приділяється пізнавальним здібностям спортсмена, оскільки вважається, що саме мислення – головний фактор, що зумовлює поведінку. Представники цього напряму розробляють спеціальні анкети, які дозволяють оцінити ступінь впевненості у своїх силах, рівень тривожності, цілеспрямованість, внутрішню мотивацію тощо. Отримані дані за тим порівнюються зі змінами у поведінці спортсмена. (Приклад: борці-невдахи більше турбуються не з приводу ведення поєдинку, а

щодо того, що може подумати тренер. З думок спортсмена: від оцінки тренера залежить перемога чи поразка борця).

***Завдання спортивного психолога -*** Безумовно, хороший тренер знайомий з азами психології, ніхто з цим не сперечається. Однак у тренера все ж головне завдання – це спортивні досягнення підопічних: голи, секунди, метри. Спортивний же психолог повинен стежити за тим, щоб в процесі тренувань і змагань на спортсменів не так сильно впливав стрес.У багатьох командах ставлення до психологів насторожене, тому немає сенсу відразу оголошувати, що з ними буде працювати саме цей фахівець, можна уявити його як помічника тренера.

**Загальновизнані завдання спортивних психологів:**

1. Спортивна профорієнтація (визначення максимально підходящого для дитини виду спорту).
2. Підготовка до змагань (усунення тривожності, мотивація).
3. Розробка стратегії в змагальний період.
4. Реабілітація після змагань.
5. Визначення та вирішення кризових станів.

Психолог розмовляє індивідуально або з командою, дає поради (багато хто потім самі запитують їх). У таких фахівців немає поділу за видами спорту.

**Зміст роботи спортивного психолога**

1. Спочатку необхідно зрозуміти, що потрібно від спортсмена, чого він хоче сам (беруться до уваги досягнення не обов’язково в спорті, але і в повсякденному житті).
2. Тестування допомагає визначити недостатньо сильні і добре «розвинені» боку людини.
3. Складається програма для спортсмена (а іноді і для його родини!).
4. Знаходяться оригінальні рішення при індивідуальних проблемах, компроміси, коли спорт починає «заважати» навчанні або особистим стосункам.
5. Допомога в досягненні результатів з мінімальними душевними травмами і переживаннями.

***Вимоги та ефективність до професійної діяльності психолога у спорті.***

*Психолог у спорті повинен уміт*и ефективно застосовувати професійні

знання в практичній діяльності; моделювати, планувати, ефективно виконувати та аналізувати власну професійну діяльність; самостійно обирати теоретичний напрямок власної професійної діяльності; складати психологічну характеристику особистості спортсмена, колективу на основі застосування методів соціальної психології; давати практичні рекомендації тренерам на основі аналізу їх діяльності; впізнавати конкретні клінічні нахили особистості; застосовувати методи психокорекції; проводити психологічний аналіз емоційних явищ та станів спортсменів; аналізувати ефективність та вчасність

використаних методів та засобів.

*Аналіз наукових даних та досвіду роботи практичних психологів у спорті дозволяє виділили такі вміння, якими повинен володіти психолог*:

- вміння застосовувати знання на практиці; сприяння в оптимізації спортивного процесу;

- вміння покращувати спортивні результати; вміння встановлювати довірчі стосунки зі спортсменами і тренерами та вміння спілкуватися з різними категоріями спортсменів; здійснення своєї професійної діяльності на високому рівні;

- вміння позбавити спортсмена від наслідків стресу, хвилювання; вміння

робити все, чого потребує ситуація; рухові вміння та навички, тобто сила, витривалість, гнучкість згідно з віком.

Аналізуючи дослідження Г.Горбунова, можна дійти висновку про

*складові, які визначають ефективність професійної діяльності спортивного*

*психолога:*

• психолог бере участь у процесі підготовки спортсменів у змагальнотренувальному процесі;

• психолог погоджує свої дії з тренером;

• психолог вивчає спортсменів не тільки за допомогою психологічних

методик і самооцінок, а й, у першу чергу, спостерігаючи за ними у змагальнотренувальному циклі;

• психолог демонструє коректність, надаючи тренеру психологічну

інформацію про спортсмена, висловлюючи свою думку;

• психолог не повинен навчати досвідчених тренерів, а ненав'язливо

інформувати їх щодо актуальних проблем психології спорту

З метою з'ясувати причини незатребуваності та низької ефективності діяльності психолога зі спортсменами, як у масовому спорті, так і в спорті вищих досягнень був розроблений і проведено опитування. Респондентів також *просили виділити професійно-важливі якості, якими повинен, на їх погляд, володіти психолог, що працює в галузі спорту.*

В опитуванні взяли участь 32 фахівця в галузі спорту та спортивної психології, яким було запропоновано відповісти на питання анкети про причини незатребуваності психолога у спорті.

Результати опитування дозволяють зробити висновок про те, що робота психолога у галузі спорту висуває вимоги до інтелектуальної, поведінкової, особистісної та міжособистісної сфер діяльності. Ось перелік найбільш часто зустрічаються у відповідях якостей, які, на думку респондентів, є необхідними, для того щоб робота психолога у спорті була ефективна:

1. високий інтелект;

2. теоретична підготовка і досвід практичної роботи;

3. поведінкова гнучкість;

4. комунікабельність і здатність встановлювати довірчі відносини;

5. особистий досвід в якості спортсмена;

6. почуття гумору;

7. здатність до співпереживання, емпатія;

8. терпимість і витримка;

9. залученість в роботу.

Зустрічалися й більш оригінальні відповіді: зовнішня привабливість; патріотизм; «психолог повинен бути авторитетом»; «немає строгого переліку якостей. Любов і повага до людей (до кожного) професійні знання, бажано власний досвід як спортсмена, решта - питання індивідуального стилю роботи». З останнім наведеним думкою не можна не погодитися, однак індивідуальний стиль роботи з'являється лише з досвідом, успішність якого багато в чому обумовлена професійно-важливими якостями.

Більшість перерахованих професійно-важливих якостей можуть ставитися до психолога, який працює в будь-якій сфері діяльності. Але очевидно, що робота психолога у галузі спорту пред'являє особливі, спеціальні вимоги до його особистості. Облік таких особливих професійно-важливих якостей необхідний при професійному відборі, професійної орієнтації, а також при підготовці фахівців для роботи в галузі спорту. Таким чином, вивчення професійно-важливих якостей є перспективною галуззю досліджень, а також необхідною умовою вирішення проблем ефективності та затребуваності психолога.

Професійним простором спортивного психолога є спортивна діяльність; специфіка його роботи полягає в орієнтації на вивчення психічних феноменів у реальних життєвих ситуаціях. Спортивний психолог має справу з реальними проблемами реального спортсмена (дитини, дорослого). Діяльність психолога в таких умовах будується не як рефлексія вченого з приводу деякої психічної реальності, що існує безвідносно до практики, а як особливий тип вивчення, розуміння, яке сприяє розвитку людини.

Аналізуючи діяльність практичного психолога у спорті, Г.В. Ложкін приходить до думки, що основна робота психолога зводиться до надання психологічної допомоги Іншому.

Проблеми іншого - це і життєві, і професійні проблеми. Психолог приймає їх у формі завдань і вирішує.

Неспеціаліст (тренер) зводить ці проблеми до типових, для яких вже вироблені стандартні рішення.

Далі психолог аналізує і розмежовує позицію іншого, диференціюючи його рольове і життєва поведінка.

Неспеціаліст (тренер) не розрізняє безлічі ролей.

Психолог орієнтує іншого в його цілях, відкриваючи інші типи взаємодії.

Неспеціаліст переслідує свій інтерес.

Позиція спортивного психолога заснована на професійній рефлексії,

позиція неспеціаліста - на його Я-концепції.

Виходячи з цього, психолог передає відрефлексувати інформацію іншому в адекватній для нього мовній культурі, дотримуючись при цьому етичні норми. Для неспеціаліста «немає проблем» як в одержанні, так і в передачі психологічної інформації. Найчастіше він використовує псевдокваліфіцірованний лексикон або перевантажує свою промову спеціальними термінами, підкреслюючи винятковість власного висловлювання.

У «Словнику практичного психолога» читаємо: «Психолог практичний - до його сфери діяльності відносяться діагностика, психологічна вироблення рекомендацій щодо зміни ситуації і безпосередня робота з людьми, заснована на використанні спеціальних психологічних технік». Дане визначення занадто функціонально, воно вказує на цілком конкретні етапи діяльності психолога. Але чи вичерпується дана позиція арсеналом цих дій? Чому не вказуються такі дії, як дослідження, консультування, корекція, використання «психологічних технік» і т.д.?

*Перед психологом у сфері фізичного виховання і спорту стоять цілком конкретні завдання, що визначають його практичну діяльність. Структурно їх можна представити у вигляді декількох досить умовних блоків.*

*Професійні знання*. Вони складають основу формування психолого-педагогічної культури. Вони включають мотиваційний ланка, ансамбль професійних дій діагностичного, розвиваючого, формуючого, терапевтичного, коректування та консультаційного характеру і, що дуже важливо, способи компенсації власних недоліків.

Знання спортивним психологом спільних рис, особливостей і конкретики своєї професійної діяльності, її структури, змісту і практики є необхідною передумовою її успішного здійснення.

*Професійні вміння*. Вони являють собою дії і «техніки» психолога. Вони виступають вихідними елементами цілісної технології роботи у відповідності з інтересами спортсмена, тренера, команди, а також прийоми мобілізації психічних станів, активізації психічних ресурсів. У числі базових компонентів можна виділити і здатність регулювати свою розумову діяльність, психічні стани, здійснювати весь комплекс діяльнісних елементів, що утворюють цілісну технологію продуктивного професійної праці психолога. Найбільш значущими психологічними якостями спортивного психолога є: самостійність суджень, проникливість, уміння адаптуватися до різних умов і факторів.

*Професійна позиція.* Вона являє стійку систему відносин спортивного психолога, що включає конкретні установки, систему особистих переваг і оцінок внутрішнього і зовнішнього досвіду. Професійна позиція виступає загальною детермінантою його активності.

Позиція висловлює спосіб самовизначення спортивного психолога, прийняття та реалізації ним власної професійно-діяльнісної та особистісної концепції.

*Акмеологические інваріанти*. Вони являють компоненти професіоналізму, які обумовлюють творчий потенціал. Вони включають передбачення, проникливість, домагання, мотивацію досягнення, саморозвиток і інші, незатребувані раніше, професійно значущі якості та індивідуальні особливості.

Бачення спортивним психологом стратегії досягнення вершин професіоналізму та слідування логікою просування до них передбачають проходження ряду етапів, кожен з яких означає взяття чергового рубежу компетентності.

Література:  
 1. Волков І.П. Завдання і форми психологічного забезпечення висококваліфікованих спортсменів до змагань / / Наукові дослідження та розробки в спорті. - 1994. - № 1. - С. 5-10.  
 2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорту. - М.: ФиС, 1986. - 182 с.  
 3. Некрасов В.П. Психорегуляція у підготовці спортсменів. - М.: ФиС, 1985.  
 4. Ложкін Г.В. Психолог спорту в зміні професійної підготовки / / Практична психологія та соціальна робота. - № 5. - 2003. - С. 1-3.

**Лекція 6.** ***Психологічні особливості спортивної групи.***

*Концепція групи в спортивній психології. Види груп у соціальній психології. Розвиток малої групи. Структура та динаміка малої групи. Спортивні команди як групи та колективи.* *Поняття «соціально-психологічного клімату» у спортивній команді.* *Формування психологічного клімату та згуртованості спортсменів в психологічному супроводі підготовки спортивної команди. Лідерство та керівництво в спортивній групі. Лідерство та його вплив на успішність діяльності спортивної команди. Діагностика стилю керівництва та лідерських якостей. Психологія великих груп. Психологія вболівальників.* *Аналіз психологічного клімату в групі, його формування та врахування у навчально-тренувальному процесі.*

Відповідно до термінології, прийнятої в антропологічних науках, *спортивна команда являє собою так звану малу групу.* Якщо простежити походження слова "група" (від іт. - Gruppo або groppo), то звертає на себе увагу наступне. Спочатку цим словом позначали кілька скомпонованих фігур в сюжеті мальовничого або скульптурного твору. Іншими словами, група передбачає не просто зібрання індивідів, а певним чином скомпонованих індивідів. У спортивній команді це проявляється особливо яскраво, причому не тільки в силу функціонального амплуа (наприклад, захисник або нападаючий в спортивних іграх), але і в силу психологічних особливостей того чи іншого члена команди, його статусу, вольового компонента та ін.

*У складі групи людина демонструє інші можливості, ніж працюючи в індивідуальному режим*і. Досить згадати знаменитий експеримент Н. Тріплетт (1897), який довів, що в групових заїздах велогонщики показують більш високий результат, ніж в індивідуальних змаганнях. У індивідів в групі починають по-іншому протікати психічні процеси: наприклад, при підвищенні сили м'язового напруги знижуються параметри обсягу і концентрація уваги. Подібні фактори можуть істотно вплинути на результативність діяльності, що змушує уважно вивчати особливості групової взаємодії.

*Людина живе, розвивається і діє у групі. Під її впливом відбувається становлення особистості – складається її спрямованість, формуються суспільна активність, воля, створюються умови для саморегуляції та розвитку здібностей.*

*Соціальна група* – певна спільність людей, які поєднані на основі відповідних загальних ознак, що стосуються спільної діяльності, на підставі якої виникають певні психологічні утворення (соціальне почуття, інтереси та ін.).

Проблеми функціонування соціальних груп досліджуються і вивчаються соціальною психологією та педагогікою. Педагогіка використовує ці дослідження з метою навчання та виховання.

**Класифікація груп**

*Групи класифікуються за певними ознаками.*

* ***За принципом формування***

*Умовні (номінальні)* групи – об’єднання людей за певною умовною ознакою (стать, вік, професія, освіта, етнічна, політична чи релігійна належність), в яких реальні особистості, що їх віднесли до умовної групи, не мають між собою реальних відносин та зв’язків і навіть можуть не знати один одного.

*Реальні групи* – реально існуюче в певному просторі і часі об’єднання людей, яке характеризується тим, що її члени поєднані між собою реальними відносинами та зв’язками.

* ***За величиною***

*Малі групи –*від 2 до 30 – 45 осіб у групі.

*Великі –* більше 30 – 45 осіб у групі.

* ***В залежності від умов формування***

*Природні групи* *–* створюються самі по собі, виходячи з потреб суспільства або людей, які входять в дані групи.

*Лабораторні групи* – створюються експериментатором з метою проведення певного наукового дослідження.

* ***В залежності від форми організації***

*Формальні групи –* об’єднання людей на підставі загальної діяльності, в рамках офіційно визнаних організацій. Цілі, структура та діяльність формальних груп мають нормативно визначений характер.

*Неформальні групи* – створюються та існують поза рамками офіційно визнаних організацій. Цілі, структура та діяльність неформальних груп визначаються на основі особистих інтересів її учасників.

Серед різних видів груп окремо виділяють референтну (еталонну) групу*.****Референтна (еталонна) група*** – це реально існуюча або уявна група, погляди, норми та цінності якої є взірцем для особистості. Під її впливом вона формує свої життєві ідеали, вивіряє власні дії та вчинки.

***Рівні розвитку груп***

Групи поділяються залежно від рівня розвитку.

* ***Дифузні*** – неорганізовані або випадково організовані групи (глядачі, екскурсія, натовп тощо).
* ***Асоціація*** – група, в якій відсутня об’єднуюча їх спільна діяльність, організація та управління і в якій взаємовідносини опосередковуються особисто значимими цілями спілкування (асоціація колекціонерів марок, приятелі тощо).
* ***Кооперація*** – група з реально діючою організаційною структурою, міжособистісні стосунки в якій носять діловий, формальний характер, підпорядкований досягненню необхідних результатів у певному виді діяльності.
* ***Колектив*** – соціальна група вищого рівня розвитку, з певною організаційною структурою, що поєднана цілями спільної суспільно-корисної діяльності і має складну динаміку формальних та неформальних стосунків. Діяльність членів колективу визначається особистісно значимими і соціально визнаними цінностями.
* ***Корпорація*** – група, об’єднана на основі внутрішніх, корпоративних, егоїстичних інтересів і намагається їх реалізувати “за будь-яку ціну”, в тому числі і за рахунок інших груп. Діяльність корпорації може носити асоціальний, а інколи антисоціальний зміст (група бізнесменів, банкірів, мафія).

**Мала група має певні ознаки.** У відповідності з описом А. І. Донцова члени малої групи:

* 1) регулярно і тривало контактують лицем до лиця, без посередників;
* 2) володіють спільною метою, реалізація якої дозволяє задовольнити їх значимі потреби та інтереси;
* 3) беруть участь в загальній системі розподілу функцій і ролей у внутрішньогрупової взаємодії;
* 4) поділяють спільні норми і правила взаємодії всередині групи і міжгрупових ситуаціях;
* 5) задоволені членством в групі і тому відчувають почуття солідарності та подяки групі;
* 6) володіють ясним і диференційованим поданням один про одного;
* 7) пов'язані стабільними емоційними відносинами;
* 8) представляють себе як членів однієї групи і аналогічно сприймаються з боку.

*Дуже важливим видається тут п'ятий параметр. Задоволеність членів команди приналежністю до неї сприяє більш ефективним* як тренувальних занять, так і виступам на змаганнях. Разом з тим задоволеність участю в гурті визначається і взаєминами з тренером (або тренерами). А, як показують результати досліджень, майже половина спортсменів високого рівня йшла, або коли-небудь хотіла піти від свого тренера.

Згідно з визначенням М. Р. Битяновой, *мала група* - це цілісний самостійний суб'єкт функціонування та розвитку, який:

* - Складається з обмеженого, невеликого числа людей;
* - Виникає в умовах об'єднання учасників спільною метою і міжособистісним спілкуванням;
* - Наділяє назв людей деяким когнітивним і емоційним змістом;
* - Визначає деякі особливості їхньої поведінки у внутрішньо-і міжгрупових ситуаціях.

*Особливості малої групи характеризують її композиція і структура.*

***Композиція*** - це сукупність індивідуальних особливостей кожного учасника групи, важливих і значимих для групи в цілому. Перелік цих особливостей складається в залежності від поставлених цілей. Так, наприклад, при підборі складу спортивної команди може звертатися увагу на вік, кваліфікацію, результативність і т.д.

***Структура групи*** - це система зв'язків між окремими членами або микрогруппам, що входять в групу. Структура може бути формальною (зовнішньої), яка визначається інструкціями, приписами, правилами, і неформальній (внутрішньої), заснованої на реально сформованих відносинах.

Параметром, що характеризує команду як групу, є ***згуртованість.*** Згуртована спортивна команда відрізняється здатністю до швидкої мобілізації, співпереживання успіхів і невдач, а також такими груповими соціально-психологічними феноменами, як єдине колективне настрій і колективне мислення. *Модель згуртованості спортивних команд, розроблена Альбертом Керрон і співавт. (2002), включає чотири групи факторів*: фактори середовища, управління, а також особистісні та командні фактори. На думку автора, найбільш значущими є саме командні фактори. Іншими словами, не найуспішніші в індивідуальному плані спортсмени, будучи членами злагодженої команди, здатні обіграти більш кваліфікованих "індивідуалістів".

**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, внутрішньокомандна 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 угрупування),так і до особистім контактам (неформальні дружні угрупування); 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* - намагається-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 кооперативнодіяльнісної 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 в любій 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 статус 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 адміністративногосподарських 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.

**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 негативі 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 почуває себе частинкою команди, задоволений своїм положенням в ній, готовий до самовіддачі заради спільних інтересів.

**Лідер** - член групи, який володіє необхідними організаторськими здібностями, займає центральне положення в структурі міжособистісних відносин членів групи, сприяючи своїм прикладом організації і управління групою і досягненню цілей найкращим шляхом для її членів.

Відповідно до загальноприйнятої трактуванні, **лідерств**о - це процес управління групою і організація поведінки людей, які здійснюють лідери.

*Хто може стати і реально стає лідером?*

Вихід людини в лідери - результат взаємодії між нею і групою.

Якщо індивідуальні особливості цієї людини, проявлені нею у спільній діяльності і спілкуванні з іншими членами групи, відповідають вимогам ситуації, що склалася, то в результаті він стає лідером. При зміні групових завдань і вимог ситуації лідером може стати інший член групи. Крім поняття лідерство в психології використовується інше поняття, що уточнює уявлення про лідерство - *стиль лідерства.*

Серед стилів лідерства виділяються авторитарний, демократичний і ліберальний.

*Авторитарний стиль лідерства* відрізняється яскраво вираженою владністю лідера, директивностью його дій, єдиноначальністю в прийнятті рішень, систематичним контролем за діями ведених. Такий лідер обмежує функції інших членів групи виконавськими: для нього ідеальний підлеглий - дисциплінований виконавець.

*для демократичного стилю лідерства* характерно, що лідер; постійно цікавиться думкою залежних від нього людей, радиться з ними, залучає їх до прийняття рішень, до співпраці в управлінні. Лідер цього типу приділяє велику увагу не тільки діловим, але й особистим взаєминам у групі.

*Ліберальний стиль лідерства* - Це така форма поведінки лідера, при якій він фактично уникає своїх обов'язків по керівництву групою і поводиться так, як ніби він не лідер, а рядовий член групи. Всі питання життєдіяльності групи вирішуються колективом, це приймається як закон і обов'язково не тільки для пересічних членів групи, але і для самого лідера.

Відповідно до прийнятої в психології класифікації сфер спілкування розрізняють **формальних та неформальних лідерів.**

**Формальний лідер** - людина, призначена керівництвом за наказом або розпорядженням для здійснення керівної функції в групі. Риси формального лідера втілює в собі тренер, хоча це не означає, що він в деяких життєвих ситуаціях не може бути неформальним лідером.

**Неформальний лідер** - один з членів групи, позиція якого завойовується, як правило, спонтанно, в ситуаціях, не пов'язаних з основною діяльністю, завдяки симпатіям і поваги більшості групи. Сприяти цьому можуть особистісні якості цієї людини, його знання, життєвий досвід і т. п.

Крім того, в групах можуть бути і *напівформальні лідери,* люди, які не призначаються зверху, а вибираються для керівництва більшістю голосів в самій групі. Такий лідер спонтанно висувається на роль неофіційного керівника в умовах певної специфічної, як правило, досить значущої ситуації, щоб забезпечити організацію спільної колективної діяльності і успішне досягнення мети (капітан команди, староста групи і т. Д.).

Крім лідерів, ієрархічну структуру спортивного колективу складають люди, яких можна віднести до категорії займають низький статус - **аутсайдери.**

**Аутсайдери** відрізняються від лідерів не тільки чисто спортивними, а й психологічними якостями. Так, лідери намагаються постійно і у всьому бути з групою, прагнуть до порозуміння. *Аутсайдерам* властиві такі якості, як незалежність, схильність до агресії, зневага до порад і допомоги товаришів, небажання користуватися підтримкою членів колективу.

Старанність на тренувальних заняттях, наполегливість, швидкість сприйняття нового в елементах техніки, дисциплінованість, вміння змусити себе працювати з повною віддачею сил - ці якості у лідерів на достовірному рівні оцінюються групою і тренером вище, ніж у аутсайдерів, проте самооцінки цих якостей у аутсайдерів не поступалися самооцінками у лідерів, за винятком такої якості, як вміння змусити себе тренуватися з повною віддачею сил.

*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 те, що лідер 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 товариськості 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 командир; 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 рішенню 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, коди 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. 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 угрупування, що звичайно, негативно впливає на спортивні досягнення команди.

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

- ведомих -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.

***Визначення стилю керівництва за допомогою різних діагностичних методів.***

Визначення стилю *керівництва є багатогранним процесом, тому можуть бути застосовані багато методик*, щи визначають як прямі так і непрямі показники.

1.ЗДАТНІСТЬ ДО ЛІДЕРСТВА (АВТОР Р. С. НЕМОВ) Методика призначена для оцінки здатності до лідерства. Випробуваний відповідає на 50 запитань, і за результативністю відповідей робиться висновок, чи володіє він персональними психологічними якостями, необхідними лідеру.

2.ЕФЕКТИВНІСТЬ ЛІДЕРСТВА (Р. С. НЕМОВ)Цей опитувальник, на відміну від попереднього, оцінює не лідерські якості людини, а його можливу практичну діяльність у ролі лідера з точки зору її потенційної ефективності.

3.ЯКИЙ ВИ КЕРІВНИК?Психологічний зміст загальної здібності управлінської діяльності безпосередньо пов'язано з ознаками керівника, до яких можна віднести наступні:\* Вміння відрізняти головне від другорядного;\* Вміння сконцентрувати сили на вирішальному напрямі; Особиста воля, відповідальність і вимогливість;\* Володіння моделюванням і оптимальна мобільність у виборі продуктивного варіанти дій;\* Раціональна технологічність в управлінні;\* Вміння вийти за рамки непродуктивних стереотипів-блокаторів та ін.

4. ОЦІНКА СТИЛЮ УПРАВЛІННЯ Точно визначити стиль управління за допомогою даного тесту досить складно. Тут потрібно не тільки самооцінка, але й аналіз практичної діяльності керівника. Тим не менш, підрахувавши номери відповідних тверджень і увійшовши в ключ-таблицю, можна визначити ступінь вираженості авторитарно-одноосібного, пасивно-попустительского або одноосібно-демократичного стилю управління.

5 Біполярна ОЦІНКА ЗДІБНОСТЕЙ ДО ЛІДЕРСТВА Метод біполярної оцінки здібностей до лідерства грунтується на вмінні бачити позитивні або негативні якості у людей, бути категоричним у своєму рішенні і принциповим у судженні про них. Якщо випробуваний схильний сприймати навіть поганих людей краще, ніж вони є насправді, або проявляти нерішучість в оцінці людей, то це може бути одним з ознак відсутності у них лідерських якостей.

6 ОЦІНКА СТИЛЮ Міжособистісного спілкування Стиль міжособистісного спілкування відображає звичні способи взаємодії людини з оточуючими в службове і вільний час. Для оцінки випробуваному пропонують відзначити кількість балів, найбільш точно відповідає відповіді на поставлені питання.

7 КЕРІВНИК ОЧИМА ПІДЛЕГЛИХ Успіх керівника багато в чому залежить від його вміння побудувати правильні відносини з підлеглими. Довіра до керівника, визнання його авторитету, хороший діловий контакт, близькість до людей забезпечують хороший клімат і дисципліну в організації. Перед керівником, особливо тільки початківцям працювати з цією організацією, завжди виникає необхідність об'єктивно оцінити стосунки, які складаються або склалися з підлеглими.

8 ЯКІ РІВЕНЬ ВАШИХ комунікативних і організаторських здібностей? Дана методика призначена для виявлення комунікативних та організаторських здібностей особистості (вміння чітко і швидко встановлювати ділові і товариські контакти з людьми, прагнення розширювати контакти, участь у групових заходах, вміння впливати на людей, прагнення проявляти ініціативу і т.д.)

9 ДІАГНОСТИКА РІВНЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ КЕРІВНИКА

10 Як ви справляєтеся з делегуванням повноважень?

11 ОЦІНКА особистих якостей керівника Ця тестова методика дозволяє дати аналітичну оцінку рівню деяких особистих якостей, необхідних керівникові.

12 ОЦІНКА Схильність до УПРАВЛІНСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Ця методика дозволяє отримати інформацію про схильність до управлінської діяльності, яка залежить від біологічно і генетично закріплених типологічних ознак. Методика передбачає проведення трьох проб:\* Визначення провідного ока.\* Переплетення пальців.\* Схрещування рук.

***Великі соціальні групи*** формуються на основі усвідомлення людьми об'єктивних умов свого буття, що живить та актуалізує їх фундаментальний інтерес їх справедливо вважають основними суб'єктами суспільного розвитку.

***Загальна характеристика великих соціальних груп***

Якою б не була роль малих соціальних груп та міжособистісного спілкування у становленні й розвитку особистості, самі по собі вони не створюють історично конкретних соціальних норм, цінностей та інших сутнісних елементів суспільної психології. Формуються ці елементи на основі узагальненого культурними та ідеологічними системами історичного досвіду великих соціальних груп, який передається індивіду через малу групу.

До них належать суспільні класи, етнічні об'єднання (нації, народності), які характеризуються тривалістю існування, закономірністю виникнення і формування; натовп, аудиторія та ін., що мають підґрунтям випадковість виникнення, короткочасність існування тощо.

*Класифікація великих соціальних груп*

*Як і будь-які соціальні суб'єкти, великі соціальні групи класифікують за* ***різними ознаками.***

*За характером зв'язку розрізняють два види великих спільнот людей:*

1) *соціальні класи, етноси тощо*. Основою їх є об'єктивні соціальні зв'язки. Належність людей до цих груп не зумовлюється їх волею, свідомістю, а є наслідком дії об'єктивних чинників;

2) *партії, громадські, професійні об'єднання* та ін. Людина вступає до них внаслідок свідомого прагнення до об'єднання на основі певних цілей і цінностей. За тривалістю існування виокремлюють більш тривалі (класи, нації) і менш тривалі (мітинги, натовп тощо) великі соціальні групи.

*За характером організованості великі соціальні групи поділяють на ті, що виникли стихійно* (натовп, публіка тощо), і ті, що *були організовані свідомо* (асоціації, партії тощо).

Соціальна психологія виокремлює також умовні (статево-вікові, професійні) і реальні великі групи.

Важливою ознакою класифікації є контактність і взаємодія. Так, до реальних великих груп з тісними контактами відносять передусім мітинги і збори. Великі групи можуть бути закритими і відкритими. Найпоширенішим є поділ великих груп на соціальні групи, які сформувалися у процесі історичного розвитку суспільства, відіграють певну роль у системі суспільних відносин і відзначаються тривалістю, стійкістю (етнічні, професійні, статево-вікові групи та ін.), і стихійно утворені спільноти, які є Нестійкими, короткочасними (натовп, публіка, аудиторія).

*Загальні ознаки великих соціальних груп*

Великі соціальні групи перебувають у сфері впливу специфічних регуляторів соціальної поведінки — звичаїв, традицій, моралі. Сформовані ці регулятори суспільною практикою, з якою пов'язана група. *Важливою характеристикою великих соціальних груп є мова*. Етнічні групи без неї не можуть існувати. Ознакою інших груп (професійних, вікових тощо) е жаргон як різновид мови.

Особливості життєвої позиції великих соціальних груп разом із регуляторами поведінки формують їх спосіб життя.

Спосіб життя великої соціальної групи — сукупність стійких типових форм життєдіяльності спільності.

Типові форми життєдіяльності народів, класів, інших соціальних груп, окремих індивідів виявляються в матеріальному і духовному виробництві, в суспільно-політичній і сімейно-побутовій сферах.

На основі способу життя можна визначити, як люди живуть, якими інтересами керуються, яким є їх мислення. Предметом аналізу при цьому можуть бути й особливі форми спілкування, тип контактів і відносин, інтереси, цінності і потреби. Спосіб життя спільності свідчить про її ставлення до суспільства, до праці, інших спільнот та індивідів. Оскільки кожен тип великих соціальних груп наділений тільки йому притаманними властивостями, суттєво відрізняється від інших (етнічна група відрізняється від професійної), то їх загальні характеристики повинні мати специфічний зміст. До вивчення великих соціальних груп залучають етнографію та етнопсихологію, порівняльні дослідження, соціологію, статистичний аналіз, психолінгвістику та ін.

*Структура психології великих соціальних груп*

*Структуру психології великих груп утворюють різні психічні властивості, психічні процеси і психічні стани.* Точніше виокремлення найважливіших елементів психології великих груп охоплює психічний склад як стійке утворення (національний характер, традиції, звичаї, смаки) та емоційну сферу як динамічне утворення (потреби, інтереси).

*Психічний склад групи* і психічний склад особистостей, які до неї належать, не одне і те саме, оскільки на формування психології групи впливає колективний досвід, міра засвоєння якого зумовлена індивідуальними психологічними особливостями.

Отже, психологічні характеристики групи не є простою сумою притаманних кожній особистості рис, а виражають типове, властиве всім індивідам.

*Методи дослідження психології великих соціальних груп*

Типові риси психології великих соціальних груп закріплені у моральності, традиціях і звичаях. Це спонукує соціальну психологію до використання *методів етнографії,* якій властивий аналіз окремих продуктів культури. Однією з форм використання цих методів є міжкультурні дослідження. Йдеться про порівняльні дослідження (порівнюють різні культури, соціальні групи).

Часто соціальна психологія при аналізі психології великих соціальних груп послуговується традиційними для соціології методами, особливо різними прийомами статистичного аналізу. Не рідкісними для соціальної психології є і прийоми з царини мовознавства, оскільки під час дослідження великих соціальних груп доводиться аналізувати знакові системи.

***Дослідження феномену вболівальника***

на сьогодні на жаль є в працях небагатьох учених, і їх типологія в основному співвідноситься з аспектами змагальної діяльності. Така класифікація наприклад дозволяє створити типологію уболівальників залежно від послуг населенню у наданні інформації.

*Професор П. А. Виноградов у своїх дослідженнях визначив наступні типи вболівальників:*

– реципієнти, які цікавляться тільки прагматичною інформацією (голи очки, секунди);

– персони, які шукають також методичну інформацію для власних занять фізичними вправами;

– спортсмени, які використовують матеріали з метою вдосконалення своєї спортивної майстерності;

– фахівці з фізичної культури, для підвищення свого педагогічного досвіду, організаторської й управлінської діяльності.

Дослідження П.А. Виноградова з типології уболівальників базується в основному на даних засобів масових комунікацій в цілому, а також сфери фізичної культури і спорту в період 60–80-х pp. XX ст. і соціалізації вболівальників теперішнього часу.

Крім того існує типологія вболівальників в залежності від обраного виду спорту. Так за К. Н. Зуєвим (2007):

вибірковий уболівальник – це вболівальник, що відображає соціально-економічне і духовне відношення до видів спорту, та цікавиться тільки певними видами спорту*. Їх можна розділили на три групи:*

1) уболівальник «естет», естетичні види спорту (художня гімнастика,синхронне плавання, спортивні танці, фігурне катання і ін.). Змагань за перерахованими видами спорту розгораються емоції унаслідок позитивно зарядженої енергетики, спрямованої від спортсменів до вболівальників. Яскравість, неповторність естетичного сприйняття на відміну від системи музичного шоу-бізнесу не вимагає спеціального «підігріву» публіки за рахунок використання шумових і освітлювальних ефектів, супроводу дії танцями і т. д. Внаслідок цього ефект сугестії забезпечується як би сам по собі: яскраво емоційно забарвлені переживання, одні миттєво передаються іншим, а тому спортивне видовище створює передумови естетичної інтеграції значних мас людей-вболівальників.

2) уболівальник «аматор» – престижні для даної персони види спорту(біатлон, деякі дисципліни лижних гонок, легкої атлетики, гірськолижний спорт,теніс і ін.). На змаганнях з цих видів спорту учасникам наданий великий ступінь імпровізації. В той же час уболівальник відчуває себе причетним до створення спортивного результату,який народжується на його очах, бо на початку змагання неможливо визначити, який буде хід і результат поєдинку. Слід підкреслити, що сьогодні часто зміна правил змагань у багатьох видах спорту має на меті переважно підвищення видовища змагань, тобто повніше задоволення емоційних потреб уболівальників.

3) уболівальник – «силовик» – єдиноборства, силові види спорту (всі види боротьби, боксу, східне єдиноборство, бої без правил, рукопашний бій і ін.) Специфічні особливості цих видів спорту і інші форми видовища в цій групі вболівальників, зміст спортивних поєдинків і умов сприйнять створили соціокультурний феномен уболівальників. У даній типології уболівальників є чинник опозиційності, емоційність сприйняття спортивного видовища на відміну від інших заходів системи шоу-бізнесу ґрунтується не стільки на штучному «підігріві» публіки, скільки на тому, що в системі такого видовища міститься як базовий момент чинник змагальності. В зв’язку з цим досить перспективним слід рахувати лише підхід, що розглядає контингент уболівальників з соціальнопсихологічних позицій – як представників певної соціальної групи з відповідними і властивими їй соціальними ціннісними установками.

Спорт (принаймні багато його видів) існує для глядачів і вболівальників. Що ж примушує людей ходити на спортивні змагання? Для цього є кілька причин.

1.Спортивне видовище з його інтригою, гостротою боротьби є хорошою можливістю для емоційної зарядки людей (у всіх нас є потреба в емоційних переживаннях – і не тільки позитивних). На змагання люди ходять, щоб похвилюватися, щоб емоційні переживання відкрито виразити (кричати, топати, ляскати, свистіти). Правда, особливо емоційних уболівальників з хворим серцем невдача улюбленої команди може привести до інфаркту і навіть смерть, що неодноразово траплялося на футбольних матчах у латиноамериканських країнах, темперамент уболівальників яких відомий всьому світу. Найбільш відомий випадок стався під час фінального матчу чемпіонату світу 1950 року з футболу, коли збірна Бразилії на очах своїх вболівальників програла вирішальний матч команді Уругваю, що спричинило декілька смертей прямо на стадіоні, а також низку самогубств після матчу.

2.Успіхи «своїх» (земляків або клубу, що відображає професійну приналежність уболівальника) дають можливість потішити свою місцеву професійну самолюбність, Яскравим прикладом такого відношення до спорту є вболівання на теренах колишнього Радянського Союзу, де поряд з національними ознаками, адже в одній лізі грали представники різних республік (Росії, України, Грузії, Білорусії, Литви та інші), відбувалося і відомче протистояння. Так клуби представники силових відомств Динамо (міліція), ЦСКА (армія) та частково Зеніта (високоточна та оборонна продукція) протистояли клубам профспілок та робітничим об’єднанням – Спартак, Торпедо, Локом отив, Шахтар та інші.

3.Для деяких вболівання є способом розрядки агресивності.

4.Спортивне видовище дає можливість випробувати відчуття спільності, єднання у вболіванні за своїх спортсменів. фізіологові професорові С. Ефімову, який проводив ще в кінці 1920-х і початку 1930-х років немало годин за вивченням, як він говорив, уявною, тобто вироблюваною у думках роботою, прийшла в голову ідея цікавого експерименту. Випробовуваного усаджували в зручне крісло і вимірювали пульс, кров’яний тиск, частоту дихання, газообмін, потім на очах хлопця, що спокійно сидить в кріслі, атлет починав вправлятися з штангою, багато разів вижимів її двома руками. У цей момент у випробовуваного знову підраховували пульс, вимірювали кров’яний тиск, дихання, газообмін. Всі показники збільшувалися. Звідси можна припустити, що під час «вболівання» у найбільш емоційних людей виникають реакції участі у спортивних змаганнях.

*Взагалі всіх вболівальників можна розділити на групи. Англійський вчений Дж. Лой визначив три таких групи:*

1) «первинні, основні» вболівальники надзвичайно активно цікавляться, спортом і відвідують змагання навіть в інших містах і за кордоном (фанати);

2)«вторинні» вболівальники, які регулярно стежать по радіо і телебаченню за спортивними змаганнями, але рідко їх відвідують;

3) «третинні» вболівальники, які лише обговорюють спортивні результати і стежать за ними, читаючи пресу.

Таким чином вболівальники приходять на стадіон, вже володіючи деякою єдиною «футбольною», «хокейною», «баскетбольною» і тому подібною свідомістю, що і визначає спільність їх емоційних реакцій. Емоційні реакції таких вболівальників захоплюють і нейтральних спочатку глядачів. Відбувається це завдяки характерній для натовпу особливій формі комунікації – так званій циркулярній реакції, що сприяє посиленню емоцій окремих індивідів і виникненню відчуття єдності зі своїми прихильниками. Іноді роль генератора емоцій виконують лідери скандування. Для уболівальників типова упередженість оцінок «своїх» і «чужих». «Місцеві» патріоти переконані, що їх команда грала краще, ніж суперник, і що програш улюбленої команди несправедливий, її просто засудили Тож успіхи або невдачі улюблених спортсменів знаходять сильне віддзеркалення у настрої уболівальників. Неодноразово зафіксовані факти падіння продуктивності праці на виробництвах унаслідок виниклої у вболівальників депресії після програшу улюбленої футбольної команди.

Так наприкінці 1940-х років керівнику Радянського Союзу Йосифу Сталіну донесли, що гравці футбольного клубу «Шахтар» Донецьк не працюють на шахті, що на той час суворо каралося законом. Зрозуміло яка доля чекала на футболістів після цього. Але керівнику Радянської вугільної промисловості Олександру Засядько, який не офіційно був і патроном донецького клубу, вдалося, з цифрами на руках, довести Сталіну, що перемога улюбленої команди на наступні дні суттєво збільшує продуктивність праці на шахтах і навпаки, поразка призводить до падіння ефективності праці. Через що гравцям, у виді виключення, було дозволено замість роботи займатися тренуванням.

***Дія вболівальників на ефективність діяльності спортсменів***

Взагалі не викликає сумнівів, що ті чи інші дії вболівальників впливають на дії спортсменів. У психології такий вплив зацікавлених спостерігачів на учасників змагання отримав назву *ефекту присутності (соціальною* фацілітацією). Оскільки самопочуття уболівальників залежить від успіхів спортсменів, за яких вони боліють, свою допомогу «своїм» спортсменам уболівальники бачать у тому, щоб надихнути їх і деморалізувати «чужих». Здійснюється це за допомогою банерів (полотнищ з надписами і малюнками), кричалок і шуму. Щоб підбадьорити свою команду, глядачі співають національні гімни, гімни своїх спортивних клубів, популярні національні пісні.

Прагнучи деморалізувати суперника шумом, використовують свистки, тріскачки, труби, барабани, файєри, вибухові пакети. За даними вчених, шум надає істотний вплив на показники працездатності спортсменів-стрільців і важкоатлетів, знижуючи її на 14%, і знижує точність рухів фехтувальників у середньому на 16%.

Механізм соціальної фацілітації був виявлений в експерименті, коли присутнім глядачам зав’язували очі і вони не могли оцінити дії спортсменів. У результаті не було виявлено жодного впливу присутніх глядачів на ефективність дій спортсменів – ні позитивного, ні негативного.

*Отже, присутність глядачів надає вплив на ефективність діяльності спортсменів* тому, *що глядачі сприймаються як люди, здатні оцінити діяльність спортсменів.* Саме очікування спортсменом оцінки, її боязнь створюють оцінну ситуацію і ефект соціальної фацілітації. Велике значення в цьому випадку мають психологічні особливості спортсменів.

Ще В.М*. Бехтерев* відзначав, що є люди соціально збудливі, соціально загальмовані та індиферентні. Присутність глядачів на змаганнях одних збуджує і стимулює, інших загальмовує, пригноблює, викликає страх, треті байдужі до присутності глядачів. Багато спортсменів уважають за краще виступати, коли на трибунах немає рідних, близьких і друзів. Очевидно, що їх присутність є сильним *емоціогенним чинником*. Присутність цих людей на змаганнях схвалюється спортсменами тільки у разі виступу їх на малозначимих змаганнях або коли змагання проходять в іншому місті, при вороже настроєних уболівальниках. Проте є спортсмени, для яких присутність глядачів («роззяв») необхідна навіть на тренуваннях. Один спортсмен, який, прийшовши на самостійне тренування дивився, чи є люди, які можуть за ним спостерігати. Якщо таких не було він, не приступаючи до тренування, йшов із спортивного майданчика. Як відзначає Б. Шеленберг, «позитивний» глядач у всіх випадках і на всіх легкоатлетів робить сприятливий вплив, це доводять результати виступу на змаганнях. Дія ж «негативного» глядача багатозначна. 28% спортсменів стверджували, що «негативний» глядач є для них стимулятором у досягненні високих результатів, 33% спортсменів сказали, що для них неістотно, як реагують присутні глядачі на стадіоні, а 39% спортсменів відзначили негативний вплив на них подібних глядачів. Втім зазвичай у присутності ворожих настроєних глядачів команда гостей зазвичай поводиться агресивніше (допускає більше порушень). Передбачається, що це пов’язано з неусвідомленим проявом агресивності не тільки проти команди суперника, але і проти глядачів.

Сильне емоційне збудження спортсменів у присутності глядачів може у спринтера призвести до фальстарту, у метальника і стрибуна – до порушення відчуття ритму, боксер може викластися у перших раундах бою і так далі.

*Чинники що впливають на стійкість спортсменів до дії глядачів.*

1. Статеві особливості. За даними І. П. Волкова (Спортивна акмеология. Спб., 2003), отриманим на плавцях 15–17 років, хлопці виявилися стійкішими до великого числа глядачів на змаганнях, чим дівчата. Останні вважають за краще змагатися при малому числі спокійних глядачів. Для дівчат чинник емоційної підтримки глядачів виявився стресогенним, тоді як хлопці проявили по відношенню до нього нейтральність. Дівчата частіше вважають за краще сподіватися тільки на себе і відкидають емоційну підтримку глядачів, як значущий чинник мобілізації їх можливостей.

2. Наявність досвіду. Недосвідчений спортсмен може випробовувати сильне перезбудження і виступити гірше, ніж зазвичай, тоді як досвідчений учасник змагань у присутності глядачів більшою мірою зберігає самовладання. Деякі досвідчені спортсмени відзначають, що негативні реакції глядачів навіть активізують їх, примушують грати краще. Є спортсмени, які негативно реагують на шум глядачів незалежно від того, чи була це з їх боку підтримка або недоброзичливі вигуки.

3.Індивідуальні особливості. За даними І.П.Волкова, більше реагують на глядачів спортсмени, які мають, навіюваність і нейротизм, а також екстернальний локус контролю, тобто вважають, що їх досягнення залежать в основному від зовнішніх чинників, а не від них самих. Б.Д.Кретті відзначає, що присутність глядачів позитивно впливає на спортсменів з вираженим мотивом досягнення і низькою тривожністю.

4. Міцність освоєних навичок. Вплив глядачів (позитивне або

негативне) залежить від ступеня складності та освоєння

спортсменами навичок. Таким чином, на освоєння техніки виконання спортивних дій вплив присутності глядачів негативний, а на виконання вже

сформованих навичок – позитивний.

*Аналіз психологічного клімату в групі, його формування та врахування у навчально-тренувальному процесі.*

*Психологічний клімат, порівняно зі згуртованістю, є найменш стійким,* найбільш мінливою характеристикою спортивної команди. Він характеризує загальну групову атмосферу в команді та розглядається як певний її стан, як загальний настрій її членів.

*Основними показниками психологічного клімату є такі:*

– наявність або відсутність конфліктів;

– постійність або зміна складу команди;

– задоволеність або незадоволеність справами в команді, заміна капітанів і керівництва команди;

– комфорт або напруження й недоброзичливість у відносинах членів команди.

*Відомо, що психологічний клімат суттєво впливає на ефективність навчально-тренувального процесу та виступу спортсменів на змаганнях, на їх самопочуття й працездатність.*

У психологічному кліматі виявляються емоційні стани групи й окремих спортсменів, міжособистісна сумісність, конфлікти між членами групи.

*Добрий психологічний клімат пов’язаний* із цілеспрямованою діяльністю команди, продуктивним просуванням до досягнення загальної мети, із подоланням перешкод, різних труднощів, із тимчасовими невдачами, помилками, непередбаченими обставинами. Потрібно зазначити, що кожен спортсмен робить свій внесок у психологічний клімат команди й відчуває на собі його вплив.

У спортсменів залежно від ступеня задоволеності, положення в команді, взаємин із партнерами й тренером виникає переважно настрій, який впливає на загальний емоційний настрій інших членів команди. Відомо, що в багатьох випадках емоційне життя команди залежить від особистості тренера, його вміння надихати, захищати, підбадьорювати, у міру радіти, заохочувати, засуджувати тощо.

*Психологічний клімат* – важливий показник сформованості команди як колективу. Однак, оцінюючи психологічний клімат команди, слід ураховувати не тільки емоційний бік життя, а й моральні норми та цінності, які існують у ньому. Наприклад, радість від перемоги, здобутої нечесним шляхом, не може свідчити про благоприємний психологічний клімат.

*Одним із важливих факторів, який впливає на згуртованість спортивної команди, є психологічна сумісність її членів. Сумісність членів спортивної команди слід розглядати на трьох рівнях*: соціальному, психологічному та психофізіологічному.

*У зв’язку з цим розрізняють соціальну, психологічну й психофізіологічну сумісність*.

*Соціальна сумісність* – це однакове розуміння членами команди соціальних норм і установок, правил та вимог, єдність мети, мотивів і потреб. Діяльність спортивної команди дуже залежить від психологічної сумісності всіх її членів. Проблема психологічної сумісності членів спортивної команди випливає із суті спортивної діяльності, яка постійно несе в собі багатогранні міжособистісні відносини. Однак, вступаючи в ці відносини, спортсмени можуть як досягати повної взаємодії, так і не досягати. Це залежить від внутрішньої суті процесу спілкування спортсменів, що виступає як їх узаємодія.

*Психологічна сумісність* – це здібність членів колективу до ефективної спільної діяльності внаслідок оптимального поєднання їх рис і характерів. Іншими словами, це схожість спортсменів за рівнем розвитку властивостей, уваги, мислення, пам’яті, інтелекту, емоційної врівноваженості й тривожності, екстраверсії – інтраверсії, а також низки інших психічних якостей. Вона є одним із визначних факторів у формуванні й підтримці соціально-психологічного клімату. Психологічна сумісність дає змогу встановити взаємозв’язок між членами спортивної команди, в основі якої – загальні ціннісні орієнтації, міцні відносини, обумовлені їх психологічними особливостями. Спільність ціннісних орієнтацій виявляється у ставленні до добра та зла, загальнолюдських норм моралі, збагачення тощо. Під час аналізу психологічної сумісності важливо враховувати типи комунікативної поведінки, які визначаються характерами спортсменів і їх психічними схильностями.

*Психофізіологічна сумісність* – це синхронність психологічних реакцій, однаковий руховий темп виконання дій, подібність членів команди за рівнем збудливості-гальмування, інертностірухливості, сили-слабкості нервової системи. Іншими словами, вона включає в себе темперамент та типологічні особливості проявлення властивостей нервової системи.

*Окрім того, цей рівень сумісності залежить від низки факторів*: це і чисто фізичні й фізіологічні особливості (ріст, сила, швидкість, витривалість, координація, здоров’я тощо), а також особливості пізнавальних психічних процесів.

*Деякі психологи виділяють ще фізіологічну й біологічну сумісність,* Правомірність існування цих видів сумісності не підлягає сумніву (навряд чи можна уявити собі успішний розвиток дитини в утробі матері без їх біологічної та фізіологічної сумісності). Однак їх потрібно віднести до медицини.

Міжособистісна сумісність розглядається як узаємне прийняття партнерів зі спілкування та спільної діяльності, яке ґрунтується на подібності чи взаємодії доповнюваності соціальнопсихологічних й індивідуально-психологічних характеристик: мотивів, інтересів, соціальних установок, характерів, темпераментів, ритму психологічних реакцій особистості тощо. Вона сприяє успішній узаємодії та співробітництву в навчально-тренувальному процесі й під час спортивних змагань. Критерієм її є суб’єктивна задоволеність параметрів процесом і результатом узаємодії, яка супроводжується взаємними симпатіями, узаєморозумінням, узаємоповагою. *Групова сумісність* – це показник згуртованості спортивної команди. Вона виявляється в узгодженості дій у спільній діяльності як результаті сформованих позитивних узаємин між членами команди. Для ефективної групової спільної діяльності необхідна спрацьованість, яка є наслідком узаємодії членів спортивної команди. Спортивна практика показує, що в умовах спортивної діяльності сумісність між членами команди виявляється зразу або формується після тривалих спільних дій і спілкування. Зазначимо, що природа виникнення сумісності в спортивних команда неоднакова. Швидке виявлення її за низкою соціальних, психологічних та психофізіологічних якостей у деяких членів команди свідчить про наявність у них однакових вроджених або раніше набутих сформованих якостей. Малознайомі члени команди після короткочасної спільної діяльності виявляють, що між ними є якась схожість, що в них є якості, які викликають односторонню або взаємну симпатію. Відомо, що при першому враженні про людини фіксуються вік, зовнішній вигляд, емоційний стан і риси характеру. Як правило, висока оцінка зовнішнього виду має кореляцію з оцінкою психічних якостей та позитивним ставленням до особистості. Подальше спілкування й спільні дії

**Лекція 7. Психологічні основи навчання у фізичному вихованні і спорті.**

***Психологічні основи фізичної підготовки.*** ***Психологічна характеристика фізичних якостей (рухових здібностей). Психологічні особливості виховання фізичних аспектів. Психологічні засади фізичної, технічної та тактичної підготовки.***

*Психологічна структура фізичної підготовки включає такі складові:*

1) спеціальні знання;

2) фізичні якості;

3) методи виховання фізичних якостей.

*Спеціальні знання*, у свою чергу, включають: поняття про *фізичні якості та уявлення про фізичні якості.*

1. *Поняття про фізичні якості* формуються у процесі вивчення спеціальної літератури та засвоєння спортивної термінології. У спортивній діяльності склалися загальні поняття про основні фізичні якості: швидкість, витривалість, сила, спритність, а також про похідні якості: динамічна сила, статична сила, загальна витривалість, спеціальна витривалість, швидкісна витривалість, вибухова сила та ін. Конкретизація фізичних якостей обумовлюється спец особливостями виду спорту.
2. *Уявлення про фізичні якості -* це відтворений у свідомості спортсмена образ фізичної якості у всьому різноманітті його елементів. До складу уявлень про фізичні якості входить таке: величина та ступінь диференціювання окремих елементів його структури, усвідомлювані функції організму, пов'язані з напругою та розслабленням м'язів, частота та глибина дихання та ін. Уявлення про фізичні якості не консервативні, вони змінюються у міру розвитку фізичних якостей у спортсмена і залежать від його функціональних можливостей та рівня тренованості.

*Спеціалізоване сприйняття фізичних якостей* - це складний процес відображення у свідомості спортсмена сутності кожної фізичної якості у його цілісному прояві. Комплексне відображення сутності фізичної якості та умов скоєних рухових дій входить до складу спеціалізованих сприйняттів спортсмена. Ці сприйняття виступають у вигляді особливого почуття - "*почуття сили поштовху*", "почуття сили стиснення", "почуття темпу руху" та ін. Вони формуються в процесі тривалих занять спортом і є своєрідною "опорою", за допомогою якої спортсмен орієнтується при виконанні рухів .

*У розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості) важливе значення має психологічний чинник.* Так, наприклад, при розвитку сили для осіб з різною силою процесів збудження та сама методика не дасть очікуваного результату. Спортсмену з великою силою процесів збудження оптимальною буде така вага, яку він може піднімати 1-3 рази в одному підході; з малою силою процесів збудження – 4-7 разів в одному підході. Різними будуть обсяг та інтенсивність і при розвитку швидкості та витривалості у осіб з різною силою процесів збудження.

Спортивні можливості визначаються фізичними, спортивно-технічними і тактичними здібностями, а також спеціальними знаннями і досвідом спортсмена. Готовність до досягнень характеризується ставленням спортсмена до спортивної діяльності і вимогам, що пред'являються тренуванням і змаганням. Здійснення підготовки спортсменів до спортивних досягнень - це складний педагогічний процес, який поділяється на освіту і виховання.

*У тренувальному процесі утворення і виховання нерозривно пов'язані.* Існуючі між ними взаємні зв'язки необхідно свідомо використовувати, щоб підвищити ефективність спортивної підготовки.

*Слід виділити основні компоненти тренувального процесу, які потрібно розглядати комплексно (див. Схему 4):*

1) *фізична підготовка* (головний зміст полягає в розвитку фізичних здібностей і індивідуальних якостей спортсмена);

2) *технічна підготовка* (сутність її полягає в тому, щоб спортсмен опанував раціональної технікою спортивної діяльності, що забезпечить йому економне і оптимальне використання фізичних здібностей і якостей);

3) *тактична підготовк*а (її головний зміст полягає в розвитку здатності застосовувати технічні навички і вміння в певних ситуаціях спортивної діяльності);

4) *психологічна підготовка* (спортсмен повинен вміти як на тренуваннях, так і в змаганнях реалізовувати свої фізичні здібності, тактичні концепції, технічні навички та вміння, незважаючи на постійно зростаючі рівні і щільність результатів у швидко мінливих умовах спортивної діяльності);

5*) виховання особистісних якостей (*для реалізації успішної спортивної діяльності та досягнення високих спортивних результатів спортсмен повинен володіти значним рівнем розвитку особистісних якостей).

Якщо проаналізувати цикл взаємозалежності компонентів в ході тренувального процесу (див. Схему 5), то легко помітити, що його основним ланкою є фізичні якості, які і визначають спортивні досягнення на всіх етапах підготовки спортсмена.

*На сучасному етапі розвитку теорії фізичного виховання розрізняють п'ять основних фізичних якостей: швидкість, сила, витривалість, спритність і гнучкість.*

*Ці фізичні якості мають свої психологічні характеристики:*

***швидкість*** - це здатність людини здійснювати рухові дії в мінімальний для даних умов відрізок часу.

З точки зору *психології швидкість* - це здатність керувати тимчасовими ознаками руху, відображення в свідомості спортсмена тривалості, темпу і ритму руху (Психологія: Учеб. для ІФК / Під ред. В. М. Мельникова. - М., 1987.)

*Швидкість* має вирішальне значення в спринтерських і стрибкових дисциплінах легкої атлетики, у велосипедному спорті. Вона становить важливу основу, необхідну для успіху в більшості спортивних ігор. Розвиток *швидкості залежить від трьох основних компонентів:*

*Рухливість нервових процесів*: тільки при дуже швидкій зміні збудження і гальмування і відповідної регуляції нервово-м'язового апарату можна досягти високої частоти рухів з оптимальним додатком сили; тривалість процесу сприйняття, т. е. передача інформації та початок у відповідь дії, становить основу швидкості рухової реакції.

*Напруга волі* - досягнення максимально можливої швидкості в певній мірі залежить від свідомого акту застосування зусилля над собою.

*Координаційні центрально-нервові фактори* в певній мірі впливають на частоту рухів. Але не менш залежною від них є швидкість окремого руху. До координаційним (центрально-нервових) чинників належить сукупність центрально-нервових координаційних механізмів управління м'язовим апаратом і механізмів внутрішньом'язової и міжм'язової координації. Механізми внутрішньом'язової координації визначають імпульсацію мотонейронів даної м'язи: їх число, частоту і зв'язок у часі. Міжм'язової координація відповідає за вибір м'язів-синергистов ( «потрібних для діяльності»), за обмеження активності м'язів-антагоністів ( «непотрібних для діяльності»).

*За допомогою координаційних факторів*, зокрема, регулюються скоротливі зусилля м'язів (групи м'язів), відповідні піку швидкості руху (дії).

Отже, прояв високих швидкісних якостей залежить від ступеня розвитку у спортсмена рухливості нервових процесів, волі і координаційних центрально-нервових чинників.

*Зазвичай виділяють три різновиди прояву швидкості:*

1) латентний час рухової реакції (мінімальний час, необхідний для початку дії у відповідь на певний подразник);

2) швидкість окремого руху;

3) частота рухів.

Ці форми прояву швидкості не залежать одне від одного. Кожна з них має свої особливості, які існують у тимчасових параметрах.

У першій формі прояву швидкості слід розглядати час, витрачений спортсменом на початок дії у відповідь на відоме йому певне роздратування, наприклад гудок старту (постріл зі стартового пістолета, свисток судді, команда судді-стартера: «Марш!» І т. Д.) . В даному випадку латентним часом рухової реакції буде час, витрачений спортсменом на сприйняття звукового сигналу, обробку отриманої інформації, передачу імпульсу до дії як відповідної реакції на подразник. Закінченням цього процесу вважається момент, з якого розпочато рухова активність спортсмена.

Швидкість окремого руху характеризується психічною організацією одиночного дії. Якщо ходьба людини складається з безлічі повторюваних рухів (кроків), то один крок - окреме рух.

Швидкість одного кроку - це швидкість окремого руху. Швидкість кроків - відповідно частота рухів.

***сил*а** - це здатність людини здійснювати дії з певними м'язовими напруженнями.

Для більшості видів спорту це одне з найважливіших фізичних якостей. Але в кожному з цих видів застосування сили висувають різні вимоги.

Сила, будучи один з компонентів структури фізичних здібностей, визначає працездатність спортсмена. Сила тісно пов'язана з витривалістю і швидкістю. Швидкісна сила і силова витривалість - найбільш типові силові характеристики в спорті, при цьому абсолютна сила мускулатури може розглядатися як фактор здатності до досягнення і як міра для оцінки частки максимальної сили в тому чи іншому змагальному дії.

*Максимальна сила* - це найвища сила, яку здатна розвинути нервово-м'язова система при максимальному довільному м'язовому скороченні. Вона визначає досягнення в таких видах спорту, в яких доводиться долати значні опори (важка атлетика, спортивна гімнастика, різноманітні види боротьби). Велика частка максимальної сили в поєднанні з високою швидкістю м'язових скорочень або витривалістю необхідна також в метанні молота, штовханні ядра, веслування на каное та т. Д. Значення максимальної сили для спортивного досягнення тим менше, чим менше подоланні опору і чим більше домінує швидкість м'язових скорочень або витривалість. Так, максимальна сила має більше значення для досягнень в легкоатлетичному спринті, ніж в бігу на довгі дистанції.

*Швидкісна сила -* це здатність нервово-м'язової системи долати опору з високою швидкістю м'язового скорочення. Швидкісна сила має визначальне значення для досягнень у багатьох рухах ациклічного і змішаного характеру (легкоатлетичні стрибки, стрибки з трампліну, спортивні ігри), в таких видах спорту, де результати залежать від швидкості виштовхування, викидання снаряда або відштовхування для виконання стрибка. Швидкісна сила значно впливає і на досягнення в певних рухах циклічного характеру. Вона становить основу швидкості спринтера-легкоатлета, спринтера-велогонщика, здатності до прискорення хокеїстів і футболістів і т. д.

*Силова витривалість* - це здатність організму чинити опір втомі при тривалій силовій роботі.

Силова витривалість характеризується поєднанням відносно високих силових здібностей зі значною витривалістю і визначає досягнення в першу чергу при необхідності долати великі опору протягом тривалого часу. Ці якості яскраво виражені в таких видах спорту, як академічне веслування, лижні гонки і плавання.

В основі прояву сили (як фізичної якості) лежить діяльність нервово-м'язового апарату, при цьому виконуються наступні обов'язкові умови: 1) активація виконавчої системи (периферичний нервово-м'язовий апарат); 2) здійснення режиму м'язової діяльності (нервових центрів, які керують м'язовою діяльністю; скорочувального апарату м'язових волокон; системи електромеханічного зв'язку м'язових волокон).

Зазвичай, коли говорять про м'язової силі людини, мова йде про максимальної довільної сили.

Дійсно, якщо говорити про силу, то здійснення м'язового дії протікає при довільному зусиллі і прагненні максимально скоротити необхідні м'язи.

Максимальна довільна сила залежить від двох груп факторів, що впливають на її величину: 1) м'язових; 2) координаційних.

До м'язових відносяться:

а) механічні умови дії м'язової тяги (плече важеля дії м'язової сили і кут додатку цієї сили до кісткових важелів);

б) довжина м'язів;

в) діаметр (товщина) активуються м'язів;

г) композиція м'язів (співвідношення швидких і повільних м'язових волокон).

К координаційним (Центрально-нервових) факторів належать:

а) центрально-нервові координаційні механізми управління м'язовим апаратом;

б) механізми внутрішньом'язової координації;

в) механізми м'язової координації.

Управляти м'язами, коли потрібно проявити їх силу, - дуже складне завдання для центральної нервової системи. Доведено, що максимальна довільна сила завжди нижче, ніж максимальна сила м'язів, яка залежить від числа м'язових волокон і їх товщини. Різниця між значеннями цих параметрів сили називається силовим дефіцитом.

*Силовий дефіцит тим менше, чим здійснено центральне управління м'язовим апаратом. Його величина залежить від трьох чинників:*

-перший фактор (Психологічний). При деяких емоційних станах людина може проявляти таку силу, яка набагато перевищує його максимальні можливості в звичайних умовах.

-другий фактор (Число одночасно активуються м'язових груп). Відомо, що при однакових умовах величина силового дефіциту тим більше, чим більше число одночасно скорочуються м'язових груп.

-третій фактор (Ступінь досконалості довільного управління). Роль його доводиться безліччю різних експериментів.

Для того щоб спортсмен міг розвивати значну м'язову силу під час виконання змагальної вправи, йому необхідно на тренуваннях удосконалювати довільне керування м'язами і, зокрема, механізми внутрішньом'язової координації та визначати найбільш оптимальні методи і засоби психологічного впливу для організації емоційних станів, що сприяють максимальному прояву сили. Це може бути досягнуто систематичним використанням в навчально-тренувальному процесі вправ, які вимагають прояву великої м'язової сили (не менше 70% від максимальної довільної сили спортсмена) з одночасним вирішенням тактичних завдань (досягненням певної мети).

Найчастіше сила проявляється в русі (Динамічна сила). Зусилля спортсмена не завжди супроводжуються рухом, в цьому випадку слід говорити про статичному режимі роботи (про статичної силі).

*Сила характеризується граничними, розподіленими і дозованими м'язовими зусиллями:*

-Граничні м'язові зусилля зустрічаються в тих випадках, коли спортсмен проявляє свої силові можливості повністю. Свідоме управління утруднено, тому що граничне прояв м'язових зусиль обмежено функціональними можливостями спортсмена.

-Розподілені м'язові зусилля - це зусилля в 1/2 або 1/4 або 2/4 максимальної сили, підлеглі свідомому контролю.

-Дозовані м'язові зусилля - це зусилля, що вимагають суворого диференціювання в їх прояві. Вони забезпечують точність рухових дій (в баскетболі - це кидок м'яча в корзину, в боксі - удар і т. П.) І підпорядковані повного свідомому контролю.

***Витривалість*** - це здатність людини до тривалого виконання діяльності без зниження її ефективності.

У повсякденній мові поняття витривалість вживається в дуже широкому сенсі. Під витривалістю розуміють здатність людини до тривалого виконання того чи іншого виду розумової чи фізичної діяльності. Характеристика витривалості як рухового якості людини дуже відносна. Вона становить певний вид діяльності. У фізичному вихованні під витривалістю розуміють здатність організму боротися з втомою, викликаним м'язової діяльністю.

*витривалість специфічна*: вона проявляється у кожної людини при виконанні певного виду діяльності, тому розрізняють загальну и спеціальну витривалість. загальною витривалістю називають здатність протягом тривалого часу виконувати роботу, вовлекающую в дію багато м'язові групи і пред'являє високі вимоги до серцево-судинної і дихальної систем.

Витривалість по відношенню до певної діяльності, обраної як предмет спеціалізації, називають спеціальної. Існує стільки видів спеціальної витривалості, скільки є видів спортивної спеціалізації (Силова, швидкісна, стрибкова і т. д).

*Прояв витривалості завжди пов'язане з поняттям втоми.*

*втома* - це суб'єктивне переживання ознак втоми. Вона настає або в результаті стомлення організму, або внаслідок монотонності роботи. Для розвитку витривалості важливо формувати у спортсменів позитивне ставлення до появи відчуття втоми і навчати психологічних прийомів його подолання.

*Залежно від типу і характеру виконуваної роботи розрізняють такі різновиди витривалості:*

1) статичну і динамічну;

2) локальну (за участю невеликого числа м'язів) і глобальну (за участю великих м'язових груп - більше 50% всієї маси);

3) силову;

4) анаеробну і аеробну (т. Е. Здатність тривало виконувати глобальну роботу з переважно анаеробним або аеробним типом енергозабезпечення).

У спорті, як правило, *витривалість* - це здатність тривалий час виконувати глобальну м'язову роботу переважно (часом виключно) аеробного характеру. Прикладом спортивних вправ, що вимагають прояву витривалості, можуть служити всі аеробні вправи циклічного характеру (Легкоатлетичний біг від 1500 м, спортивна ходьба, шосейні велогонки, лижні гонки, плавання на дистанціях від 400 м і ін.).

У процесі вдосконалення витривалості, крім змін до структурно-функціональної, кисневотранспортной, кисневоутилізуючої і інших фізіологічних системах, протікає становлення центрально-нервової і нейрогуморальної (ендокринної) регуляції діяльності цих систем. У практиці прийнято вибирати засоби і методи для тренування витривалості згідно очікуваному фізіологічного впливу. Але також необхідно враховувати психічні чинники.

Деякі експериментальні дані показують, що при безперервних тривалих інтервальних навантаженнях до вольових якостей спортсмена пред'являються принципово різні вимоги. Відомо, що без вольових якостей неможливо прояв або розвиток витривалості. У зв'язку з цим виникають певні психологічні рекомендації про вибір методів тренування витривалості.

Безперервні тривалі навантаження розвивають вольові якості, що мають значення для стаєрській витривалості. В даному випадку спортсмен долає внутрішні і зовнішні труднощі рівномірно-сильним, стійким напругою волі.

Інтервальні навантаження вимагають і розвивають імпульсивну концентрованість вольового зусилля. Спортсмен долає труднощі щодо короткочасними, але інтенсивними, повторюваними зусиллями.

Прояв волі носить імпульсивний інтервально-варіативний характер. Отже, інтервальне тренування розвиває вольове зусилля специфічної структури, потрібне для досягнень в дискретних вправах і малоефективне для досягнень в тривалих змагальних вправах.

Спостереження показують, що необхідні в змаганнях вольові якості повинні розвиватися адекватними тренувальними методами і засобами. Для вирішення завдань по тренуванню витривалості існує безліч різних способів. Розвиток і вдосконалення витривалості можна проводити за принципом безперервної тривалої роботи, інтервального роботи і за змагальним принципом.

Слід зазначити, що для кожного спортсмена існують відповідні станом його тренованості раціональні межі завдань, які змінюються разом з підвищенням працездатності його організму. Величини завдань повинні постійно зіставлятися з індивідуальними можливостями спортсмена. Цей процес забезпечується за допомогою контролю за досягненнями і тренувальних програм.

***спритність -*** це здатність людини швидко опановувати новими рухами і швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог мінливої обстановки . В даному випадку об'єктом пізнання виступають руху і дії, що здійснюються з граничною точністю просторових, тимчасових і силових параметрів. Серед фізичних якостей: спритність, з точки зору психології, займає особливе становище. Вона проявляється тільки в комплексі з іншими фізичними якостями. Спритність - специфічна властивість, по-різному проявляється в різних видах спорту. Людина може відрізнятися високим ступенем розвитку спритності в гімнастиці, але недостатньою для спортивних ігор. Спритність тісно пов'язана з руховими навичками і тому носить найбільш комплексний характер.

Дотримуючись загальноприйнятій думці, спритність - це, по-перше, здатність опановувати складними руховими координаціями; по-друге, спортивними рухами і вдосконаленням їх; по-третє, відповідно до мінливою обстановкою швидко і раціонально перебудовувати свої дії.

Як відомо, В. М. Зациорский \* Пропонує кілька критеріїв спритності, які дають можливість кількісно оцінити цю здатність:

1. Координаційна складність рухового завдання.

2. Точність виконання (відповідність просторових, тимчасових і силових характеристик рухової задачі).

3. Час освоєння (навчальний час, який потрібен спортсмену для оволодіння необхідною точністю руху або виправлення його).

У видах спорту, для яких характерна швидка зміна умов діяльності і велика мінливість дій, важливо скоротити час між сигналом до виконання і початком виконання руху. В якій швидко змінюються необхідна велика спритність для того, щоб реагувати швидко, доцільно і послідовно. Тут критерієм оцінки спритності може служити здатність до швидкої адаптації (Винахідливість).

*Спритність* - важлива передумова до розвитку і вдосконалення спортивної техніки і тому має першорядне значення в видах спорту, де пред'являються високі вимоги до координації рухів. Вона відіграє велику роль в тих видах спорту, в яких необхідна здатність пристосовуватися до швидко мінливих ситуацій в змаганнях (спортивні ігри). Така спритність проявляється в доцільному виборі попередньо набутих навичок і свідомому коригуванні рухів.

Спритність потрібна і при реактивних рухах, коли спортсмену доводиться рефлекторно (Миттєво) відновлювати порушену рівновагу (при зіткненні, послизнувшись і т. П.).

*У психології спорту прийнято* розмежовувати *загальну спритність* (що проявляється в різноманітних сферах спортивної діяльності) і *спеціальну*(Здатність до освоєння і варіативного застосування спортивної техніки).

Спритність, як зазначалося вище, може проявлятися тільки в комплексі з іншими фізичними якостями. У цьому полягає одна з основних передумов розвитку спритності - фізичні здібності людини.

*Іншою причиною, яка впливає на розвиток спритності, є запас рухів.* Кожне досліджуване рух частково спирається на старі, вже вироблені координаційні поєднання, які разом з новими утворюють нову навичку. Чим тонше, точніше і різноманітніше була діяльність рухового апарату, тим більше у спортсмена запас умовно-рефлекторних зв'язків, тим більшим числом рухових навичок він володіє, легше засвоюючи нові форми рухів, краще пристосовуючись до існуючих і умов, що змінюються діяльності, - тим більше його спритність.

*Діяльність аналізаторів - т*ретя основна передумова для розвитку спритності. Поряд з певною роллю раніше придбаного рухового досвіду велике значення в розвитку і прояві спритності грає обробка поточної інформації (зорових, слухових, кінестетичних, тактильних і вестибулярних сигналів). Відповідна поточна інформація сприймається з допомогою аналізаторів. Сумарні дані всіх аналізаторів дають можливість більш детально пізнавати процес руху, точніше забезпечуючи його аналіз, щоб швидше оволодіти ним і при необхідності перебудовувати його.

Все свідчить, як велика залежність спритності від функціональних можливостей центральної нервової системи.

*Формування спритності в спорті передбачає виховання наступних здібностей:* 1) швидко освоювати складні по координації рухові дії; 2) перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог мінливої обстановки; 3) чітко сприймати просторові, тимчасові і силові параметри руху.

***гнучкість*** (Рухливість суглобів) - це властивість пружною розтягуємо ості тілесних структур (м'язові і сполучні), що визначає межі амплітуди рухів ланок тіла.

*Гнучкість -* це елементарне умова якісного і кількісного виконання рухів. Недостатньо розвинена рухливість суглобів веде за собою:

1) неможливість придбати певні рухові навички;

2) уповільнення в темпі засвоєння і вдосконалення рухових здібностей;

3) виникнення пошкоджень;

4) затримки в розвитку сили, швидкості, витривалості і спритності;

5) обмеженість амплітуди рухів;

6) зниження якості управління рухами.

Від розтяжності суглобових зв'язок, сухожиль і сили м'язів, що проходять близько того чи іншого суглоба, залежить, яку амплітуду дії може використовувати спортсмен. Еластичність (розтяжність) зв'язок можна збільшити за допомогою систематичного вправи. Однак з огляду на те, що зв'язковий апарат повинен виконувати захисну функцію, таке збільшення можливе тільки до певної міри. Гнучкість спортсмена обмежується насамперед еластичністю м'язів. Сутність цього обмеження полягає в наступному: в різних вправах скорочення певних м'язів супроводжується розтягуванням їх антагоністів. При рухах з максимальною амплітудою рухливість в суглобах залежить від здатності антагоністів досить розтягуватися, причому слід пам'ятати, що існує певна межа їх здатності повертатися у вихідне положення, так що, спеціальні вправи при тренуванні гнучкості необхідно поєднувати з вправами на силу. Силові якості спортсмена - це важливий компонент при тренуванні з розвитку гнучкості.

Часто через недостатню силу м'язів атлет не в змозі досягти необхідної амплітуди рухів.

*У людини можна виділити дві основні форми прояву гнучкості:*

1) рухливість при пасивних рухах (здійснюється в результаті дії сторонніх сил);

2) рухливість при активних рухах (виконується за рахунок роботи м'язових груп, що проходять через суглоб).

показники активної гнучкості характеризуються не тільки здатністю м'язів-антагоністів розтягуватися, а й силою м'язів, що виконують рух.

Отже, гнучкість визначають еластичні властивості зв'язок, суглобів, м'язів, будова суглобів, силові характеристики м'язів і, головне, центрально-нервова регуляція. В силу цього реальні показники гнучкості залежать від здатності людини поєднувати довільне розслаблення розтягуваних м'язів з напругою м'язів, що проводять рух. Крім того, слід зазначити досить міцну взаємозв'язок гнучкості з іншими фізичними якостями.

Розвиток гнучкості неможливо без відповідного розвитку сили м'язів. У той же час велика здатність до рухливості в суглобах сприяє збільшенню точності, координованості і швидкості виконання рухової дії. Спортсмен, що володіє запасом рухливості в суглобах, може виконувати руху з більшою силою, виразністю і легкістю.

**Психологічні засади фізичної, технічної та тактичної підготовки.**

*Технічне вдосконалення* є одним з найважливіших видів підготовки спортсмена, адже за допомогою хорошої техніки рухів у змаганні можна компенсувати не тільки показники антропометричних даних (зріст, вага, довжина кінцівок), але часто і зниження рівня фізичних можливостей: сили, швидкості, гнучкості, витривалості, пов'язане, наприклад, з віком, стомленням або травмою.

*Технічна підготовленість у різних видах спорту допомагає вирішити різні завдання:* в швидкісно-силових видах дозволяє досягти максимуму в головній фазі вправи, в циклічних видах економить сили для вирішального ривка, в єдиноборствах і спортивних іграх дає можливість реалізувати тактичні задуми, а в сложнокоордінационних видах є одним з основних критеріїв оцінки виступу! Тому інтерес до освоєння і вдосконаленню техніки виправданий з боку всіх учасників навчально-тренувального процесу.

У теорії та методиці спортивного тренування технічній підготовці спортсменів приділяється багато уваги. Розроблено загальні принципи навчання техніці рухів, виявлені біомеханічні особливості різних вправ і фізіологічні механізми їх реалізації. На підставі загальних закономірностей в кожному виді спорту конкретизовані цілі і завдання технічної підготовки, форми, засоби і методи вдосконалення майстерності. У спортивній психології теж є чимало теоретичних положень і практичних рекомендацій для підвищення ефективності технічної підготовки спортсменів, яким і присвячений матеріал даного розділу.

*Як і всі інші види, технічну підготовку спортсмена можна умовно розділити на дві частини - загальну і спеціальну.* Критерієм поділу доцільно використовувати ступінь відповідності виконуваного вправи змагальної. Але при цьому аналізувати слід не тільки метричні показники руху (відстані, кути, амплітуди), але також динамічні (співвідношення силових зусиль) і енергетичні (біохімічні та фізіологічні механізми забезпечення м'язової роботи). Тому в кожному виді спорту технічна підготовка здобуває свою специфіку, на яку, в свою чергу, впливають психологічні особливості спортсмена, тренера, умов тренування, змагальних завдань і т.д.

Неоціненний внесок у вивчення біомеханічних і психофізіологічних механізмів управління рухом вніс Н. А. Бернштейн (1896-1966). І хоча результати багатьох його досліджень були повноцінно видані лише в 1990-х рр., Виявлені ним закономірності лежать в основі практично всіх існуючих методик навчання і вдосконалення руху (М. М. Боген, А. А. Тер-Ованесян та ін.).

*Техніка руху* - це система рухових актів, що сприяють найбільш раціональному його виконанню.

Схема управління довільними рухами людини в цілому виглядає так:

Мета- рухова задача-програма руху-рух.

З цих чотирьох обов'язкових фаз будь-якого руху три перші є повністю психічними актами, тобто не мають зовнішніх проявів, але саме вони фактично визначають результат. Тому при будь-якої технічної помилково не нога чи рука спортсмена діють неправильно, а саме його мозок подає помилкові сигнали м'язам.

*Спортивна техніка - ц*е спосіб вирішення рухових завдань спортивного змагання, який може розглядатися як:

- Ідеальний зразок (модель) руху;

- Характеристика майстерності спортсмена (технічна підготовленість);

- Оцінка виконання руху (рівень якості);

- Сукупність рухів, дозволених правилами змагань (техніка виду спорту).

Для кожного виду спорту зазвичай існує базова техніка, яку спортсмен освоює на початку занять, і яка описується в підручниках. У різних тренерів базова техніка, якою вони навчають своїх учнів, може мати принципові біомеханічні особливості, що з подальшою індивідуалізацією техніки дає можливість говорити про різні "школах". Будь міжнародні змагання наочно демонструють різноманітність технічної майстерності спортсменів, а найбільш ефективні прийоми стають черговим зразком для наслідування. *Абстрагуючись від індивідуальності спортсмена, для техніки конкретного виду спорту можна виділити наступні характеристики:*

• раціональність - визначається простотою і логічністю способу досягнення результату;

• економічність - характеризується кількістю енергії, необхідної на виконання технічного прийому;

• інформативність - проявляється в точності прогнозу подальших дій спортсмена. Для вирішення тактичних завдань буває необхідно як приховати свої наміри (наприклад, в єдиноборствах), так і навпаки - показати їх своїм партнерам для ефективного групової взаємодії (наприклад, у спортивних іграх).

*Технічна підготовка* - процес освоєння і вдосконалення спортивної техніки.

Як випливає з визначення, технічна підготовка поділяється на процес навчання прийомам і процес вдосконалення технічної майстерності.

*Технічна підготовленість* - ступінь володіння спортивною технікою, тобто системою рухів, відповідних особливостям конкретного виду спорту і спрямованих на досягнення високих спортивних результатів.

Технічна підготовленість є як показником майстерності спортсмена, що виражається його кваліфікацією (наприклад, майстер спорту знає більше прийомів, ніж першорозрядник, і виконує їх ефективніше), так і компонентом його загальної готовності до змагання, наприклад, поточна швидкість і точність виконання "коронних" прийомів .

*До характеристик технічної підготовленості можна віднести:*

• обсяг - визначається кількістю дій, які вміє виконувати або виконує спортсмен. Виділяють загальний (характеризується сумарною кількістю дій, які освоєні спортсменом) і змагальний обсяг (оцінюється по числу різних дій, що виконуються в умовах змагань);

• різнобічність - характеризується ступенем різноманітності рухових дій, якими володіє спортсмен і які він застосовує у змаганнях;

• варіативність - здатність змінювати виконання дії, пристосовуючи його до мінливих умов змагання;

• ефективність володіння технікою - це ступінь близькості реально виконуваних спортсменом рухів до найбільш раціонального варіанту.

Розрізняють абсолютну (відповідність рухів ідеальної моделі), порівняльну (еталон - техніка висококваліфікованих спортсменів) і реалізаційну (зіставлення досягнутого результату з потенційною можливістю).

*Освоєність техніки - оцінка результату навчання. Для добре освоєних рухів типові:*

1) стабільність при виконанні його в стандартних умовах;

2) стійкість (як порівняно мала мінливість) результатів при виконанні в змінених умовах, в емоційному збудженні;

3) автоматизированность виконання;

4) збереження рухового навику при перервах в тренуванні.

*Психологічні особливості вдосконалення техніки*

Час, витрачений на вивчення технічного прийому, визначається складністю його біомеханічної та ритмічної структури. Якщо у спортивних іграх, єдиноборствах і сложнокоордінационниє видах вдосконалення технічної майстерності орієнтоване на розширення змагального арсеналу прийомів, то в циклічних і швидкісно-силових видах переважно коригуються окремі особливості технічного виконання змагальних вправ.

*У роботі з виправлення помилок в техніці рекомендується орієнтуватися на такі прийоми:*

1) акцентувати увагу спортсмена на неправильній фазі руху з установкою виконати її без помилки в рамках цілісно виконуваного вправи ("часткова деавтоматизації");

2) використовувати вправи, за допомогою яких помилкова фаза руху коригується окремо від інших. Потім заново сформувати рухову програму цілісно-конструктивним методом;

3) використовувати ефект "забування" помилок при навмисних перервах у роботі над даним руховою дією. Це призводить до порівняно більш швидкого згасання з'явилися помилкових компонентів рухової програми в порівнянні з більш міцною правильної основою техніки.

На якість технічного виконання змагальних вправ, тобто на технічну майстерність спортсмена, впливає велика кількість чинників. На рис. 4.1 наведено класифікацію перешкод діяльності, які повинні моделюватися в тренувальному процесі для формування завадостійкості техніки спортсмена.

*Рис. 4.1. Класифікація перешкод діяльності спортсмена*

*Перешкоди діяльності*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Об»єктивні перешкоди* | | *Суб»єктивні труднощі* | |
| *Зовнішні* | *Внутрішні* | Зовнішні | Внутрішні |
| *Погодні умови* | *Травма, втома* | Поведінка глядачів, судді | Страх, хвилювання |

***Психологічні основи тактичної підготовки***

Згідно з визначенням Л. П. Матвєєва тактика полягає у використанні таких способів ведення змагання, які дозволяють спортсменові з найбільшою ефективністю реалізовувати *свої можливості* (фізичні, технічні, психологічні) і з найменшими витратами подолати опір суперника. Тут в основі визначення лежать поняття "способів" (ведення боротьби) і "ціни" ("найбільша ефективність" на тлі "найменших витрат").

В. Н. Платонов замість "способів" застосовує термін "кошти", куди відносить технічні прийоми і способи їх виконання. Крім цього, він виділяє форми тактики (індивідуальні, групові і командні дії) і її види (наступальна, оборонна та контратакуюча тактика).

Пропонується таке визначення тактики в спорті.

*Тактика* - це сукупність способів застосування технічних прийомів відповідно до завдань змагання.

*Термін "тактика"* спочатку з'явився у військовій справі. Малося на увазі застосування засобів подолання задумів противника на підставі знань його і власних можливостей. У разі застосування обмежених військових сил у відносно невеликому просторі і у відносно короткий час вживається вираз "тактика" ("тактика бою"), в протилежному випадку - "стратегія" ("стратегія ведення бойових дій"). У другій половині XX ст. спортивні журналісти стали часто вживати ці терміни, поряд з "атакою", "контратакою", "обраний", і вони стали широковживаними. Пізніше в теорії спортивного тренування їм надали методичне підставу.

Є випадки, коли близькі за духом терміни по-різному застосовуються в різних видах спорту. Так, якщо один із спортсменів виконує атаку, а інший в той же час - свою (за задумом) атаку, то в боксі подібна дія називається "контратакою у зустрічній формі", а у фехтуванні це буде просто "контратакою". Якщо ж спортсмен спочатку відіб'є атаку суперника, а потім завдасть удару у відповідь, то в боксі це вже буде "контратака у повторній формі", а у фехтуванні - "парад-ріпосто" (в пер. З франц. Яз. - "Захист-відповідь ").

По відношенню до спорту тактика спрямована на доцільну реалізацію сил і можливостей спортсмена (команди) і на максимальне використання недоліків, промахів суперника.

Оскільки спортивна діяльність містить психічний (целеформуючий) і моторний (виконавчий) компоненти, то тактика є реалізація целеформуючої діяльності через моторну.

У ході змагальної боротьби кожен спортсмен має свою певну мінливу лінію поведінки, мета якої - завуалювати власні наміри від суперника і одночасно розкрити його тактичні наміри, створити сприятливі умови для вирішення конкретних змагальних завдань.

Поєдинок спортсменів або команд - це ланцюг послідовних рішень і дій, неоднозначно випливають одне з іншого. Кожна дія, виконане спортсменами в конфліктній ситуації, завжди пов'язано не тільки з справжнім моментом, але і дає поштовх для подальших тактичних задумів і рішень.

Тактика в спорті - це складний механізм поведінки спортсмена і застосування ним коштів, спрямованих на подолання опору конкретного супротивника.

У процесі тактичної діяльності спортсмен не тільки складає план дій проти певного супротивника, але і в ході самого змагання коригує його з урахуванням наявної ситуації і її імовірнісного розвитку.

*Змагальна боротьба в спорті здійснюється за допомогою широкого кола різноманітних тактичних дій, які можна розділити на три класифікаційні групи:*

1) дії з тактичного аналізу, прогнозування і програмування;

2) рухові дії;

3) дії змагального поведінки.

Усі три види дій виступають в єдності, знаходяться в тісному взаємозв'язку взаємозалежності, і тому їх роздільне розгляд носить багато в чому умовний характер, хоча кожен з видів дій і має відносно самостійне значення.

*Тактична діяльність -* це вирішення завдань, що виникають у процесі контрдії (взаємодії) з суперником (партнером).

*Фактори, що впливають на процес тактичної діяльності та на її ефективність, можна розділити на об'єктивні і суб'єктивні.* Серед *об'єктивних чинників -* власне структура тактичної діяльності, що містить найбільш суттєві елементи, які можуть бути певним чином пов'язані в систему. Основні елементи цієї системи - тактичні дії та операції. *Суб'єктивні чинники* - це ті індивідуальні особливості спортсмена, які безпосередньо визначають ефективність тактичної діяльності, а також особливості індивідуального стилю змагальної діяльності, який більше проявляється в її процесуальних, а не результативних характеристиках.

У процесі тактичної діяльності відбувається компенсація деяких когнітивних (інтелектуальних) якостей, що дозволяє різним людям прийти до високого спортивній майстерності своїм шляхом. У реальному розумової діяльності два компоненти мислення - неусвідомлювана моделювання мозком умов конфлікту і свідоме рішення взаємодоповнюють один одного і утворюють єдину тканину оперативного інтелекту.

*Тактична підготовка в спорті*

Тактична підготовка увазі вдосконалення раціональних прийомів вирішення завдань, що виникають в процесі змагання, і розвиток спеціальних здібностей, що визначають ефективність вирішення цих завдань.

*Удосконалення прийомів і розучування спеціальних якостей -* взаємопов'язані і взаємообумовлені сторони тренувального процесу, мета якого - оптимізація тактичної діяльності спортсмена або команди. Оскільки тактична діяльність - це вирішення завдань, що виникають у процесі контрдії (взаємодії) з суперником (партнером), необхідно насамперед розглянути поняття завдання. Завдання відповідає певним умовам боротьби; самі ці умови, з точки зору психолога, щодо тактичної діяльності становлять проблемну ситуацію.

Поняття "задача" у загальній психології та психології спорту дещо різниться. Це пояснюється специфікою спортивної діяльності, для якої важко знайти аналог в інших видах діяльності.

С. Л. Рубінштейн визначав проблемну ситуацію, в якій є щось імпліцитно (приховано) в неї включающееся, передбачуване, але в ній не визначене, не відоме, експліцитно (явно) НЕ дане, а лише заданий через своє ставлення до того, що в ній дано.

Ситуація може розглядатися як проблемна до тих пір, поки людина не усвідомлює основних її рушійних моментів. Повністю усвідомлена проблемна ситуація виступає вже як завдання.

Трохи інакше співвідносяться поняття "проблемна ситуація" і "завдання" в психології спорту. У спортивній діяльності людина практично не стикається з принципово невідомими умовами, які визначають проблемну ситуацію. Він завжди знає свою мету, знає, яка в загальних рисах буде ситуація спортивної боротьби. Невідомо тільки, які конкретно дії, вчинені на противагу конкретних дій суперників, принесуть перемогу. Тому по відношенню до спортивної діяльності проблемною ситуацією доцільно називати обстановку даного - змагання, що характеризується невідомістю конкретних шляхів досягнення мети. Фехтувальник стоїть перед проблемною ситуацією: обіграти даного суперника. Ця ситуація має стадійний характер і видозмінюється хоча б у силу того, що у фехтуванні бій триває найчастіше до п'яти уколів. Отже, проблемна ситуація за рахунку 4: 0 і 0: 0 буде різною. У першому випадку прихованим, імпліцитним, є спосіб нанесення лише одного уколу, а в другому - ціла система дій, коли, скажімо, тактичний прийом, що дозволив завдати укол, не можна повторити, тому що суперник знайшов проти нього "протиотруту".

Приватні компоненти проблемної ситуації, коли спортсмен виявляється в певних умовах взаємодії з суперником, визначають тактичну задачу. Діючи в проблемній ситуації, спортсмен вирішує ряд приватних завдань, що мають конкретну мету, не обов'язково кінцеву. Якщо продовжити приклад з фехтування, то завданням можна назвати ситуацію складною атаки суперника. Спортсмен повинен вирішити: спробувати чи відразу контратакувати з виграшем темпу або в самому кінці атаки суперника взяти захист і завдати у відповідь укол. Більше того, у відповідь на складну атаку спортсмен може просто розірвати дистанцію, тоді рішення конкретної задачі не призведе до кінцевої мети - нанесенню уколу.

Специфіка спортивної діяльності полягає в тому, що спортсмен практично постійно діє в умовах вкрай жорсткого ліміту часу і, як правило, одна дія не призводить до остаточного "зняття" конфліктної ситуації, а тільки змінює її або викликає нову ситуацію. У спортивному дії аналіз поточного стану (ситуації) і вибір виконавчого акту йдуть безпосередньо один за іншим або навіть суміщені в часі. Це відрізняє спортивні дії від трудових, "рознесених" у часі.

Таке зближення моментів виникнення тактичної ситуації та виконання дії призводить до того, що у спортивній діяльності, особливо в іграх і єдиноборствах, вирішальну роль набувають сенсомоторні реакції. Значний відсоток тактичних завдань вимагає не тільки миттєвого, але й шаблонного рішення, причому вибір найчастіше обмежується двома-трьома альтернативами і багато в чому ґрунтується на неусвідомлюваних компонентах. У цьому випадку спортсмен діє, використовуючи механізми сенсомоторного реагування та не виконуючи практично ніяких інтелектуальних операцій. Нерідко, спостерігаючи за спортсменами, майже неможливо диференціювати операції як продукт мислення та операції як продукт сенсомоторного реагування. З одного боку, це визначає труднощі експериментального дослідження тактичного мислення спортсмена, а з іншого - показує роль сенсомоторних здібностей в ефективній тактичної діяльності.

Завдання в спорті вирішуються на тлі безперервної зміни умов боротьби по ходу самого рішення, при необхідності його реалізації в обмежений час, при великій щільності моторних дій. Ефективність вирішення визначається, отже, рівнем психічних якостей у сфері перцепції, інтелекту і психомоторики. Перцептивні якості (широта поля зору, швидкість сприйняття зміни ситуації) забезпечують всі операції, пов'язані зі сприйняттям інформації, інтелектуальні (швидкість оперативного мислення, точність оперативної пам'яті) - з оцінкою обстановки та прийняттям рішення, психомоторні (швидкість і точність сенсомоторних реакцій, точність сенсомоторної координації , швидкість рухів) - із здійсненням цього рішення, незважаючи на протиборство суперника.

У тактичної діяльності особливу роль відіграє прогнозування основних варіантів зміни ситуації, а також вибір прийомів і засобів вирішення тактичного завдання і їх вміле використання при збиває впливі сильної психічної напруженості, фізичного стомлення. Іноді правильне, здавалося б, рішення не дає потрібного ефекту, якщо воно прийняте без урахування того, що в даний момент спортсмен, скажімо, сильно збуджений і тому не може виконати дію, що вимагає холоднокровності і ювелірної точності.

Один з варіантів прогнозування грунтується на здатності до імовірнісного прогнозом, тобто побудови такої стратегії поведінки, коли враховуються найбільш ймовірні дії суперників або партнерів. Цікаво відзначити, що стосовно здатності прогнозувати ймовірність подій велика перевага мають представники спортивних ігор і єдиноборств, причому "ігровики" краще пророкують імовірність більш рідкісної події, а "єдиноборці" - більш частого. Тактика гри більш різноманітна в порівнянні з тактикою єдиноборства, тому у "ігровикам" постійно формується установка на очікування не тільки типових, але і в принципі несподіваних подій.

У спеціальному моделируючому експерименті зіставлялися показники вирішення тактичних завдань велосипедистами - майстрами спорту та майстрами спорту міжнародного класу. Спортсмени знаходилися на закріплених у верстатах велосипедах, які переміщалися за допомогою моторів, що включаються експериментатором. Так змінювалося взаємне розташування суперників. Їхні дії прискорення, підводячись на педалях, фіксувалися за допомогою спеціальних датчиків. В одному випадку спортсмен, що знаходиться на другій позиції, виконував ривок, як тільки при зміні взаємного розташування суперників переднє колесо його велосипеда доходило до рівня каретки велосипеда суперника (ривок "на каретці"), причому ривок можна було зробити зліва чи справа; в іншому випадку рішення приймалося з попередженням залежно від переміщень "суперника", атакуючого з другої позиції (ривок "на передньому колесі"); в третьому випадку експеримент був побудований таким чином, що одне з тактичних дій "суперника" мало високу ймовірність. У всіх цих випадках майстра спорту міжнародного класу випередили майстрів спорту по швидкості вирішення завдань, але найбільшого переваги вони домоглися в другому випадку, коли найважче прогнозувати дію суперника і передбачити найближчим за часом зміна тактичної ситуації.

Як ні велика роль сенсомоторних реакцій у вирішенні завдань, основне значення мають розумові операції, які визначають тактичне мислення спортсмена.

Тактичне мислення в спорті має ті ж характеристики, що й так зване оперативне мислення, хоча об'єкти у них різні. Нерідко ці вирази вживають навіть як синоніми. Підкреслюються загальні моменти двох видів мислення: безпосередній характер, умови ліміту часу, образно-дієвий характер. Безсумнівно, що спільним є і особливо точне прогнозування зміни ситуації "в найближчому майбутньому".

Оперативне мислення - це процес вирішення практичних завдань, який здійснюється на основі моделювання людиною об'єктів трудової діяльності та який призводить до формування в даній ситуації моделі передбачуваної сукупності дій (плану операції) з реальним об'єктом і процесами.

При тактичному мисленні, в спорті вищих досягнень вибір рішення здійснюється при виконанні ряду пізнавальних і перетворюючих операцій, коли отримана інформація створює у спортсменів образ тактичної обстановки. У такому випадку мислення грунтується на "баченні з місця" всього рішення з початку до кінця.

Специфіка тактичного мислення в спорті визначається тим, що воно носить наочно-образний і дієвий характер; об'єднує ж його з оперативним мисленням те, що в кожному з двох цих видів мислення можна виявити такі інтелектуальні операції, як структурування, динамічне впізнавання і формування алгоритму рішення.

Перш за все, наочно-образний характер мислення увазі те, що велику питому вагу набувають інтуїтивні рішення. Інтуїція - це образне відображення дійсності без словесних оцінок; при інтуїтивних рішеннях досвідчений спортсмен, використовуючи минулий досвід, як би "перестрибує" через кілька проміжних ходів і відразу приходить до самого кінця рішення. У той же час інтуїтивні рішення не виключають словесних оцінок в тактичному мисленні. Наприклад, бігун міркує: "Зараз зроблю прискорення метрів на 30, здається, противник виснажений, а потім перед останнім колом на час пропущу його вперед". Тут і орієнтує (оцінка обстановки), і регулююча (корективи в діях) функції мови в тактичному мисленні.

Одне і те ж дію супротивника спортсмен може розцінювати як створює сприятливі умови для реалізації власних задумів або як зривають тактичний план. Миттєві оцінки ситуації та прийняття рішень, спрямованих на створення сприятливих ситуацій, виконання доцільних операцій безпосередньо в процесі рішення визначають дієвий характер тактичного мислення. Він виявляється і в тому, що на відміну від оперативного вирішення завжди має зовнішнє вираження у вигляді операцій, спрямованих на подолання активного опору.

*В. Н. Пушкін виділяв три компоненти оперативного мислення:*

1) структурування - освіту більших одиниць дій на основі зв'язування елементів ситуації в структурне ціле;

2) динамічне впізнавання - виявлення частин кінцевої ситуації у вихідній, проблемною, ситуації; цей процес проходить динамічно - від пізнавання підзадач до пізнавання кінцевого еталона;

3) формування алгоритму рішення - вироблення принципів вирішення, визначення послідовності дій.

Як ці компоненти визначають тактичне мислення, можна зрозуміти на прикладі баскетболу.

Структурування. У грі спортсмен об'єднує елементи ситуації (м'яч, кільце, партнери, суперники) в єдине ціле. Наприклад, саме по собі розташування його партнера в кутку майданчика ще не характеризує ситуацію, але якщо відомо, що наступним ходом буде постановка йому заслону, а напрям передачі не перекрито захисниками, то гравець, який володіє м'ячем, оцінить дану структуру як сприятливу для виконання передачі.

Динамічне впізнавання. Оскільки кінцева мета - "взяття" кільця суперника, гравець завжди вибирає хід, максимально наближує цю мету. Так, вигравши м'яч при відскоку від свого щита, він, насамперед, оцінює ситуацію як можливу для організації швидкого прориву. Партнер, що рухається до кільця суперника, створює ту динамічну структуру, яка визначає рішення задачі. Відстань між партнером і кільцем - не головне умова вирішення; саме почався "відрив" -динамічні елемент завдання, що дозволяє гравцеві з м'ячем прийняти правильне рішення.

Формування алгоритму рішення. Гравець, який дає партнеру передачу, подумки формує алгоритм: він вважає, що після передачі доцільно переміститися в кут майданчика і повести за собою одного суперника; за цим повинна послідувати передача центровому в утворився "коридор". При індивідуальних діях, коли, наприклад, гравець намагається переграти суперника веденням, він теж заздалегідь формує найбільш ймовірні його відповідні дії.

У тактичній підготовці представників єдиноборств особлива увага приділяється вдосконаленню вміння своєчасно розпізнавати сильні і слабкі сторони суперника. Наприклад, у боксі вдосконалення в тактиці йде за двома основними напрямками. По-перше, це - вдосконалення власної індивідуальної тактики, вміння нав'язати свою манеру ведення бою, проводити свій тактичної план; по-друге, вдосконалення вміння розгадувати, розпізнавати манеру бою суперника, його сильні і слабкі сторони і протиставляти свій тактичний план дій, спрямованих на нейтралізацію цих його сильних і використання слабких сторін.

У тактичній підготовці представників спортивних ігор враховують інші психологічні закономірності, пов'язані З особливостями міжособистісних спілкувань в команді, психологією лідерів і ведених, особливостями взаємодій різних ланок і поєднання гравців. Тому тактична підготовка у спортивних іграх передбачає вдосконалення психологічної сумісності між гравцями, чіткий розподіл не тільки ігрових функцій, але і функцій, пов'язаних з повсякденним життям команди.

Поряд з цим певні психологічні проблеми виникають при виборі тієї методичної основи, яка характеризує загальний ігровий "почерк" команди. Як правило, у спортивних іграх існують у зв'язку з цим два основних напрямки тактичної підготовки команди: а) гравці "вписуються" в схему, точно визначені комбінації, які у змаганнях легко виконуються (особливо у випадку сильного стомлення), так як усі твердо знають їх ; б) гравців привчають ініціативно діяти на майданчику, знаходити в конкретній ситуації найраціональніше рішення, тобто творча самостійність гравця зв'язується з його оперативним мисленням. У першому випадку основна увага приділяється "награвання" типових ігрових рішень, у другому - вдосконаленню тактичних якостей спортсменів.

Для класної команди завжди було проблемою знайти правильне співвідношення між імпровізацією і грою за заздалегідь визначеною схемою. Воно можливе лише в тих випадках, якщо основні "імпровізатори" знають допустиму грань ризику: коли є сенс "взяти гру на себе", а коли - підпорядкувати свої дії суворої схемою.

***Засоби і методи тактичної підготовки***

Тактична підготовка спортсмена не обмежується розвитком спеціальних якостей і вдосконаленням тактичних прийомів. З цими завданнями тісно пов'язана регуляція психічних станів, управління поведінкою спортсмена в тренуваннях і змаганнях.

Спортсмен, як правило, приймає рішення в умовах психічної напруженості, в гострих ситуаціях боротьби з суперниками, при постійній загрозі помилковим дією звести нанівець зусилля багатьох тренувань.

У різні моменти змагальної боротьби "вартість" одного і того ж тактичного ходу різна. Баскетболіст, який виграв м'яч у свого щита, може прийняти рішення організувати швидкий прорив. Це, як правило, ризикована операція, яка може закінчитися перехопленням м'яча суперниками, тому одна справа зважитися на неї при великому запасі очок, а інша - коли рахунок рівний і до кінця гри залишається кілька секунд. В останньому випадку умови сильного емоційного збудження накладають відбиток і на процес прийняття рішення. Ризикована ситуація змушує спортсмена миттєво перебрати всі варіанти дій і прийняти єдино правильне ефективне рішення. Ось чому тактична підготовка передбачає не тільки створення умов для оптимізації психічних станів спортсменів, а й розвиток у них певних вольових якостей, насамперед ініціативності та самостійності. Засоби розвитку цих якостей можна вважати супутніми засобами тактичної підготовки (на відміну від основних, спрямованих на розвиток інтелектуальних і сенсомоторних якостей і оволодіння тактичними прийомами).

У будь-якому виді спорту, навіть командному, тактична підготовка повинна бути індивідуалізованої. Необхідно враховувати фізичні можливості спортсменів, їх особистісні особливості, схильність до тих чи інших тактичним рішенням, рівень розвитку психічних якостей. Особливу роль відіграють типологічні особливості вищої нервової діяльності. Інертні спортсмени зазвичай відчувають труднощі в швидких перебудовах, тому повинні досконало заучувати шаблонні варіанти, щоб мати готове рішення в будь-якій ситуації. Спортсмени з неврівноваженою нервовою системою нерідко "заграються", видають бажане за дійсне, проявляють тактичну відсталість. Їх тактична підготовка повинна бути спрямована на вдосконалення вміння постійно ретельно аналізувати будь-яку ситуацію, критично оцінювати кожну власну дію.

Спортсменка ризикнула на кидок. Тільки через мить стане ясно:

Спортсменка ризикнула на кидок. Тільки через мить стане ясно: "два очки" або "втрата м'яча"

Індивідуалізація тактичної підготовки увазі необхідність враховувати схильності спортсменів до тієї чи іншої стратегії поведінки в тактичній боротьбі. Можна виділити кілька типів стратегій.

До першого типу відносяться дії в основному по "жорсткої" програмі. Якщо спортсмен вирішив заздалегідь "зловити" суперника на певному прийомі, значить, обов'язково буде вичікувати момент для застосування цього прийому, навіть на шкоду іншим відповідним варіантам. Недоліки такого типу стратегії очевидні, а гідність - ефективна установка на майбутню діяльність, що полегшує готовність до потрібного прийому.

Другий тип стратегії поведінки - кілька "заготовок" в попередньої тактичної моделі. Установка на дія зазвичай здійснюється за принципом "або - або". За гнучкістю програми цей тип краще першого.

Третій тип стратегії поведінки найбільш гнучкий. Спортсмен нерідко взагалі не задумує заздалегідь вирішального ходу (якщо його важко прогнозувати) і діє в залежності від ситуації, дій суперника, як кажуть фехтувальники, "з відкритими очима".

Здавалося б, третій тип стратегії поведінки найбільш привабливий. Але свої плюси і мінуси є у кожного типу, хоча очевидно, що у першого мінусів більше. Звідси загальні рекомендації за індивідуальною тактичній підготовці спортсменів, схильних до першого типу, зводяться до збільшення в тренувальних заняттях питомої ваги дій "від суперника", без заздалегідь обраного жорсткого плану. Для тих, хто віддає перевагу третій тип стратегії, навпаки, краще заздалегідь обмірковувати комбінацію і домагатися її здійснення. А для другого типу гарні обидва прийоми, чередуемие в тренувальних заняттях.

У єдиноборствах виділяються дії, які можна віднести до категорії типових варіантів сполучення фізичних і тактичних дій.

1. Придушення - дії, що мають на меті створити або використовувати перевагу над супротивником (у фізичної, технічної, психологічної, інтелектуальної підготовці).

2. Маневрування - пересування з метою створення сприятливої ситуації для виконання технічних дій і вирішення тактичних завдань.

3. Маскування -Дії, що вводять супротивника в оману і викликають відповідні реакції (загроза, виклик). Наприклад, загроза використовується для того, щоб змусити противника застосовувати дії захисту.

4. Виклик має на меті примусити супротивника провести атаку.

До цих дій привчає тренер своїх учнів.

На ефективності бойової діяльності єдиноборця істотно відбиваються такі психологічні чинники, як реакція на успіх або неуспіх у поєдинку. Наприклад, у фехтуванні на рапірах в виграних поєдинках прийоми нападу використовуються в більших обсягах, ніж у боях, що закінчилися поразкою.

Парні фехтувальні вправи з протидіючим партнером спрямовані на підвищення завадостійкості техніко-тактичної дії щодо обмеженої кількості збивають факторів, в основному просторово-часового, а пізніше і тактичного характеру.

До таких перешкод можна віднести: своєчасні спроби партнера відступити; несподівані зближення; запізнілі спроби відступити або відхилитися; ухили, вольти, присідання; запізнілі захисту; зустрічні, несвоєчасні нападу; передчасні захисні реагування.

Послідовність введення кожної перешкоди залежить від адаптації до неї, її складності, етапу підготовки фехтувальників, ступеня їх адаптації до менш складним перешкод.

Вправи "в контрах" з регламентованим противником спрямовані на вдосконалення техніко-тактичних дій в конкретних умовах бойових взаємодій. Фехтувальники ведуть поєдинок, застосовуючи заданий тренером набір техніко-тактичних дій, реалізуючи певну тактичну схему в ситуаціях з додатковими елементами труднощі. Ступінь обмеження можливих протидій супротивника залежить від того, наскільки фехтувальник опанував заданими діями і способами їх підготовки.

Вирішуються наступні завдання: вдосконалення техніко-тактичних дій; підвищення їх ефективності при впливі просторово-часових і тактичних перешкод; оволодіння способами тактичної підготовки.

Вправи з противником в навчальних боях дозволяє вирішувати наступні завдання: вдосконалення техніко-тактичної репертуару бойових дій та підвищення змагальної надійності.

При наявності тих же завдань і умов, які пропонуються фехтувальникам у вправах "в контрах", дана робота носить виражений бойовий характер і здійснюється або на рахунок, або з нарахуванням (або зняттям) очок за виконану дію.

Особливо корисна система очок на етапі початкової спеціалізації, коли важливо (але важко!) Змусити юних спортсменів вести бій за завданням. У цьому випадку можуть застосовуватися такі методи стимулювання:

- При успішному виконанні заданого тренером дії воно оцінюється в 3 очки;

- Спроба виконати цю дію, за умови, що в ньому була допущена незначна неточність (недійсний укол), а противник теж не завдав результативного укол, оцінюється в 2 очки;

- Успішне виконання не задані дії - 1 очко;

- Спроба виконання забороненого тренером дії призводить до зняття одного очка (-1 очко).

Таким чином, тактична підготовка спортсменів повинна будуватися з урахуванням психологічних механізмів прийняття рішення: і направлятися як на вдосконалення тактичних прийомів, так і на розвиток спеціальних "тактичних" якостей. Недооцінка такого паралельного підходу в тактичній підготовці спортсменів вищого класу знижує ефективність їхніх дій і надійність у відповідальних змаганнях.

**Лекція 8.** ***Психологічні основи процесу навчання рухових дій.***

*Система управління та побудови рухами за М.О. Бернштейном. Психологічна структура рухової дії. Руховий досвід, його психологічні особливості, основні етапи та закономірності формування. Роль психічних процесів у формуванні рухової навички. Спеціалізовані сприйняття у спорті. Роль ідеомоторних актів у регуляції рухових процесів. Методика проведення ідеомоторного тренування у спорті. Психологічні особливості, види та структура рухових реакцій.*

**Система управління рухами (за М.О. Бернштейном)**

   Загальні уявлення про багаторівневу ієрархічну систему координації рухів були сформульовані М.О. Бернштейном.

Під рівнями в цій теорії розуміються морфологічні відділи нервової системи: спинний і довгастий мозок, підкіркові центри і кора великих півкуль.

*У системі управління рухами виділені такі п'ять рівнів:*

*Рівень А* - рубро-спинальний рівень центральної нервової системи, починає функціонувати з перших тижнів життя людини. Це найбільш давній рівень. Самостійного значення в людини він не має, але визначає м'язовий тонус і бере участь у забезпеченні будь-яких рухів разом з іншими рівнями. Керовані ним рухи - плавні й витривалі. Дії цього рівня цілком не довільні.

*Рівень В* - таламо-палідарний рівень, починає функціонувати на другому півріччі життя дитини. Він забезпечує перероблення сигналів від м'язово-суглобних рецепторів, що повідомляють про взаємне розташування частин тіла. Для рухів цього рівня характерне значне залучення м'язів у синергію, відсутність необхідності обліку особливостей зовнішнього простору, схильність до стереотипів, періодичності.

Прикладом можуть бути довільні рухи обличчя і тіла.

*Рівень С* - пірамідно-стріарний рівень. Оскільки в забезпеченні функціонування цього рівня бере участь кора головного мозку, його дозрівання продовжується починаючи з першого року життя і до юності. На рівень С надходить інформація про стан зовнішнього середовища від екстерорецепторних аналізаторів (відносяться відчуття, що зв'язані з рецепторами, що знаходились на поверхні тіла: зорові, слухові, нюхові, смакові і шкірні відчуття), тому він відповідає за побудову рухів, пристосованих до просторових властивостей об'єктів (усі види локомоції, тонка моторика рук і т.ін).

*Рівень D* - рівень предметних дій. Оскільки функціональні можливості цього рівня забезпечуються різними зонами кори мозку (тім'яними, премоторними й ін.)і його розвиток в онтогенезі визначається динамікою дозрівання цих зон і віковими особливостями міжзональної взаємодії. Рівень забезпечує організацію дій із предметами, усі види дій із знаряддями і маніпуляторних рухів.

*Рівень Е -* вищий рівень організації рухів. Оскільки нейрофізіологічні механізми цього рівня забезпечуються вищими інтегративними можливостями кори, як і на попередньому рівні, його розвиток в онтогенезі визначається динамікою дозрівання цих зон. Рівень забезпечує рухові дії, що мають інтелектуальний характер (виконання рухів при письмі, артикуляційні рухи при вимові слів тощо).

Основними особливостями багаторівневої системи управління рухами є складний поділ праці між рівнями і їхній поділ на провідний і фонові рівні у залежності від поточної рухової задачі й умов її реалізації.

**Психологічна структура рухових навичок у спорті**

Формування рухових дій є однією з ведучих завдань фізичного виховання, спирається на відповідні закономірності.

*Р у х* як моторна функція організму є зміною положення тіла або його частин. *Елементарний рух* є складовою рухової дій. З допомогою зв'язаних між собою елементарних рухів здійснюється рухова дія. *Наприклад, певна система рухів ніг, рук, тулуба, голови дозволяє учню виконати дію у вигляді стрибка. Таким чином руховою дією називають цілеспрямований ряд рухів для вирішення конкретного рухового завдання.* Нагадаємо, що фізичною вправою називаються рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям.

Згідно теорії управління засвоєнням знань кожна дія являє собою єдність трьох частин - орієнтовної, виховної і контрольно-корекційної. *Орієнтовна частина* виконує функції програми дій, на основі якої здійснюється виконавча частина; паралельно з виконанням здійснюється контроль: результати дій співставляються з завданням програми і оцінюються просуванням до мети. Якщо виявляється неузгодженість між орієнтовною і виконавчою частиною дій, то в останню відносяться корекції, якщо ці частини дій узгоджені, але просування до менш незадовільне, то коректується орієнтовна частина (мал. 1). Навчання найбільш ефективне, якщо вчитель керує формуванням орієнтовної частини дій.



*Рухові уміння і навички* - це певні функціональні утворення, які виникають у процесі і в результаті засвоєння рухових дій.

*Рухове вміння* - це такий рівень володіння руховою дією, який характеризується необхідністю детального свідомого контролю за діями, невисокою швидкістю виконання, нестабільністю та неекономічністю рухів, нестійкістю до дій збиваючих факторів, наявністю зайвих рухів.

*Рухова навичка -* це такий ступінь володіння технікою дій, який характеризується мінімальною участю свідомості при контролі за дією (дія виконується автоматизовано), високою швидкістю, стабільністю, стійкістю до збиваючих факторів, міцністю запам’ятовування.

Як вже зазначалось вище, формування рухової дії спираються на цілий ряд закономірностей. Далі зупинимося на них більш детально.

Навчання починається з формування навчальної мотивації учня. Якщо учень не відчуває потреби в оволодінні предметом навчання, то навчання буде малоефективним. Безпосереднє оволодіння руховою дією починається з формування знання про суть рухового завдання і шлях його розв'язання. Знання це формується на основі спостереження зразка і коментарю, який супроводжує показ. Вчитель повинен звернути увагу учня власне на ті елементи рухової дії, від яких залежить успішність його виконання. Це не тільки особливості рухової дії, але і особливості умов рухового завдання: жорсткість опори, властивості снарядів, поведінка партнера чи суперника і т. ін.

*Об'єкти, що вимагають концентрації уваги при виконанні дій, називають основними опорними точками* (ООТ), а їх сукупність, яка складає програму дії, називають орієнтовною основою дій (ООД). ООД повноцінна тільки в цьому випадку, коли вона містить необхідну і достатню інформацію. Критерій необхідності і достатності передбачає формування у я в и про рухову дію по кожній з ООТ. Уява повинна включати зоровий образ рухового завдання і спосіб його розв'язання, оснований на спостереження, логічний образ, оснований на пояснення; кінестезичний образ способу розв'язання оснований на раніше сформованих уявленнях (накопичений руховий досвід) або на відчуттях, які виникають в спробах розв'язати рухове завдання. Коли на кожній ООТ сформовані необхідні знання і повноцінні уявлення стає можливим практичне виконання дій в цілому на повній ООД. Особливості формування дій від знань і уяви до умінь і навичок приведені на рис. 2. Перші спроби виконуються повільно, учень детально контролює всі рухи, шукає адекватного способу виконання рухової дії в цілому. Перші спроби, як правило, виконуються з підвищеним напруженням і зайвими рухами, вимушеними і зайвими рухами, вимушеними затримками між окремими операціями, скуто і сповільнено.

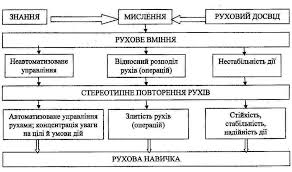


Рис. 2 Перехід знання в уяву, вміння, навичку

Це обумовлено відсутністю міцних зв'язків між ними.

У цей період на виконання рухової дії негативно впливають різноманітні несприятливі фактори: умови виконання, тривалі перерви між вправляннями та ін. Рухові уміння мають велику дидиктичну цінність, оскільки їх формування вимагає від учня активної участі в навчальному процесі, привчає аналізувати сутність поставлених завдань, умови виконання, керувати власною розумовою, відчуттєвою і руховою діяльністю. У ряді випадків матеріал шкільної програми засвоюється саме на рівні вміння. Багаторазове систематичне повторення рухової дії призводить до того, що вміння переходить у рухову навичку. Всі операції, які входять до складу рухової дії відпрацьовуються, стають звичними, а зв'язки між ними міцними. Характерні ознаки навички: автоматизація рухів, варіативність навички, стабільність. Сформовані і достатньо закріплені в практичній діяльності навички не зникають навіть при тривалих перервах у їх застосуванні. Розглядаючи механізми і закономірності формування рухових умінь і навичок, не можна обминути явище, яке отримало назву "перенос навички". Незважаючи на те, що конкретні механізми їх переносу вивчені далеко не в усіх випадках і недостатньо детально, однак достеменно відомо, що будь-яке рухове вміння або навичка формуються не на порожньому місці, а завжди включають в себе ті, або інші компоненти інших, раніше сформованих умінь і навичок, які певним чином впливають на становлення і прояв нового вміння або навички. Наприклад, володіння навичкою метання малого м'яча значно полегшує навчання метання гранати, а згодом і метання списа. В наведеному прикладі діє так званий "позитивний перенос". "Позитивний перенос" навичок - це така взаємодія навичок, при якій раніше сформована навичка полегшує формування наступної навички. Ймовірність позитивного переносу тим більша, чим значніша стійкість змістовної основи і головних ланок рухової дії. Виходячи з цього, навчальний матеріал потрібно добирати і послідовно розподіляти вивчення рухових дій з урахуванням їх змістовної основи. Перенос навички може мати і негативний характер. "Негативний перенос" навичок - це така взаємодія навичок, при якій раніше сформована навичка ускладнює вивчення наступної навички. Наприклад, навичка подолання перешкоди стрибком заважає засвоїти техніку бар'єрного бігу та ін. Своєрідним різновидом є перехресний (симетричний) перенос навички. Це явище - при Знання про рухову дію Зоровий образ Логічний образ Кінестезичний образ Уява про рухову дію Рухове вміння Рухова навичка 4 якому сформована навичка в одну сторону (або однією рукою, ногою) має вплив на формування аналогічної навички, але в іншу сторону (або іншою рукою, ногою).

**Психологічні особливості формування рухових навичок**

У процесі оволодіння фізичними вправами на основі спеціальних знань в учнів формуються насамперед необхідні рухові навички і уміння.

*Усе це і становить психологічну суть технічної підготовки спортсмена.*

В уявленнях спортсмена знаходять своє відображення всі основні ознаки рухового акту – форма, напрям, амплітуда, темп, ритм. Особливе місце в спорті займають *рухові уявлення*. Які виступають у вигляді образів власних рухів та дій. Вироблені поняття і створені уявлення спортсмена є лише передумовою його рухової активності, а сама активність ґрунтується на рухових навичках і уміннях. Цю практичну форму знань спортсмен набуває під час тренування; вона виступає у вигляді вдосконалення способів виконання рухових дій.

Поняття, уявлення, рухові навички й уміння перебувають у взаємозв'язку і становлять органічну єдність, спрямовану на вирішення завдань технічної підготовки.

Успішне виконання завдань технічної підготовки в спорті передбачає додержання ряду психологічних вимог до цього складного процесу:

а) технічна підготовка повинна здійснюватися на фоні підвищеної активності психічних процесів спортсмена і насамперед пізнавальних процесів у вигляді відчуттів, сприймань, пам'яті, мислення уваги;

б) для досягнення досить повних і правильних спеціальних знань та навичок потрібно відшукувати найраціональніші способи навчання технічних прийомів;

в) особливу увагу слід звертати на міцність спеціальних знань і варіативність рухових навичок, досить стійких до суперечливих факторів;

г) потрібно виробити певну систему в нагромадженні спеціальних знань і формуванні рухових навичок з урахуванням виду спорту та індивідуальних особливостей учнів;

д) технічну підготовку здійснювати на фоні позитивних емоцій, які активізують пізнавальну діяльність спортсмена.

Крім того, у процесі технічної підготовки необхідно розвивати в спортсменів глибокі та стійкі спортивні інтереси, виробляти суспільно значимі потреби.

Психологічна структура рухових навичок і умінь дуже складна. Вона включає велику кількість різноманітних образів основних властивостей та ознак рухових дій.

*Звичайно розрізняють три групи основних ознак руху:* просторові, часові та силові.

*До просторових ознак* відносимо форму, напрям і амплітуду руху. Оволодіння ними потребує створення чітких зорових образів про форму, напрям і амплітуду руху, використання спеціальної апаратури, для уточнення зорових уявлень; створення рухових образів на основі неодноразових повторень рухів і дій під час рухового контролю.

*Основним змістом часових ознак* є швидкість, тривалість, темп і ритм руху. Їх засвоєння потребує чіткого визначення часу руху за допомогою уявлень про всі його параметри, використання спеціальної апаратури (секундомірів, хронометрів тощо) для уточнення уявлень і застосування додаткових орієнтирів в оцінці часових ознак руху (лічба про себе, простукування заданого темпу, ритму тощо).

*До змісту силових ознак* входить величина і тривалість м'язових зусиль, що розвиваються. Оволодіння цими ознаками включає насамперед практику диференційованих м'язових зусиль, а також розподілених м'язових зусиль із застосуванням контролю у вигляді динамометрії, динамографії тощо.

Характеристика психологічної структури рухових навичок і вмінь не вичерпується з'ясуванням повноти та точності чуттєвих образів головних ознак руху. Рухові навички виступають у вигляді образу суцільної рухової дії, мають цілісний характер.

*Рухові навички* – не елементи дій, як стверджували окремі психологи. Кожна навичка, в свою чергу, складається з елементів, які логічно поєднані між собою. *Отже, спортивне тренування спрямоване на усвідомлення рухових дій у цілому, чітких логічних рухових структур, а не окремих компонентів дії.*

Для рухової навички характерні високий ступінь досконалості у виконанні засвоєної рухової дії, глибоке усвідомлення всіх її компонентів на основі чуттєвого і логічного відображення, наявність автоматизованих елементів. Тому можна вважати, що рухові навички – це удосконалені способи виконання завчених дій.

*У процесі оволодіння новими руховими діями формуються не тільки навички, а й виробляються уміння*.

За своєю психологічною структурою уміння значно відрізняються від навичок. Якщо рухові навички пов'язані з конкретним рухом і дією, то уміння спираються на здатність спортсмена застосовувати набуті знання на практиці.

За допомогою умінь спортсмен дістає можливість розв'язувати найрізноманітніші рухові завдання в умовах рухової діяльності, що весь час змінюються. Слід мати на увазі, що проблема умінь є однією з найскладніших у психологічному обґрунтуванні процесу оволодіння руховими діями

*Свідомі та автоматизовані компоненти рухових навичок.* Усі завчені рухи, які стали руховими навичками спортсмена, включають у себе як свідомі, так і автоматизовані компоненти. До *свідомих компонентів* рухових навичок слід віднести усе те, що дістало відображення в слові. Для прикладу можна навести такі компоненти набутої рухової навички у виконанні акробатичного перекиду вперед: присідання, опускання рук в упор, перевертання на спині, групування, вставання в основну стійку. Ці ланки дії спортсмен чітко розуміє і вони перебувають під контролем його свідомості.

*До складу автоматизованих компонентів* рухової навички входять ланки дії, які не відображаються в слові. У наведеному прикладі рухової навички виконання перекиду вперед автоматично відбувається згинання ніг на заданий кут під час присідання, сила поштовху ногами перед перекиданням, тривалість захоплення ніг руками в групуванні та ряд інших рухів, що входять до структури цілісної дії.

*Природу усвідомлення і не усвідомлення рухів у завчених діях розкрив І. М. Сєченов*. Він показав, що вся різноманітність рухів, які входять до цілісної дії, може бути глибоко усвідомлена тоді, коли окремі рухи стають конкретним об'єктом пізнання, коли їм приділяється досить велика увага. Завдяки цьому вони стають завченими. Тільки завчені рухи підвладні нашій свідомості. У зв'язку з цим І. М. Сєченов писав, що усі елементарні форми рухів рук, ніг, голови і тулуба, так само як і всі комбіновані рухи, що завчаються в дитинстві, – ходьба, біг, мова, рухи очей під час розглядання та інші – стають підпорядкованими волі вже після того, як вони завчені. Повнота і глибина усвідомлення рухів залежать від ступеня їх засвоєння. Тому чим більш завчений рух, тим легше підпорядковується він волі і навпаки.

Цілком очевидно, що в практиці фізичного виховання основним показником ефективності рухових навичок повинен бути ступінь засвоєння рухів, повнота усвідомлення найбільшої кількості їх компонентів.

Визначивши значення ступеня засвоєння рухів у процесі перетворення їх у факт свідомості, І. М. Сєченов водночас показав, що наша свідомість не завжди спроможна керувати самим механізмом завченого руху. Влада свідомості поширюється тільки на початок або на імпульс до акту і на кінець його, так само, як і на підсилення чи ослаблення руху, а сам рух відбувається без усякого подальшого втручання волі, будучи повторенням того, що робилося вже тисячі разів у дитинстві, коли про втручання волі в акт не могло бути й мови.

Знання цього положення дає змогу нам вважати, що в усіх випадках глибоко усвідомлюється лише завдання дії, а сама дія в її механічному вияві виконується автоматизовано. Через те, що конкретним завданням дії визначається суть її техніки, можна вважати, що в процесі формування рухових навичок усі елементи техніки рухів перетворюються у факт свідомості. Щодо внутрішньої суті руху, його внутрішніх механізмів, то всі вони функціонують автоматизовано.

Проте на них поширюється контроль нашої свідомості. Вона втручається у виконання рухів щоразу, коли механізм дії, що розпочалась, порушується. Свідомість здатна уточнити рух, змінити характер зусиль, тощо.

Цілком очевидно, що для здійснення такого контролю потрібно певну увагу спрямувати на механізм виконуваного руху. За певних умов автоматизовані компоненти рухів можуть перетворюватися в усвідомлювані. На цій основі досягається високий рівень спортивної майстерності у виконанні фізичних вправ.

*Динамічні стереотипи рухових навичок*

Фізіологічною основою процесу формування рухових навичок є утворення і закріплення динамічного стереотипу в корі великих півкуль головного мозку. Динамічний стереотип – порівняно стійка система тимчасових умовно рефлекторних зв'язків у корі головного мозку; утворюється в процесі життєдіяльності людини при багаторазовому повторенні одних і тих же впливів зовнішнього середовища.

*І. П. Павлов виділив три найважливіші умови утворення динамічного стереотипу.*

*Першою* умовою виникнення динамічного стереотипу є наявність подразників, які спричинюють певну активність центральної нервової системи. У зв'язку з цим І. П. Павлов писав, що у великі півкулі як із навколишнього світу, так і з внутрішнього середовища самого організму безперервно надходять численні подразнення різної якості та інтенсивності. Одні з них тільки досліджуються, а інші спричинюють різноманітні безумовні та умовні дії. Усе це зустрічає взаємодію і повинне нарешті систематизуватися, зрівноважитися, так би мовити, закінчитися динамічним стереотипом. Таким постійним подразником під час формування рухових навичок є безпосередньо виконувані рухові дії з їх зовнішніми ознаками та внутрішньою суттю.

*Другою умовою* утворення динамічного стереотипу є наявність зовнішнього стереотипу (об'єкт пізнання), що становить комплексну систему подразників у їх взаємозв'язку і взаємообумовленості. І. П. Павлов зазначав, що точні й постійні ефекти подразників у системі можуть утворитися найлегше і найшвидше тільки при тих самих проміжках між подразненнями, якщо вони застосовуються у точно визначеному порядку, тобто при зовнішньому стереотипі.

Характер і зміст зовнішнього стереотипу під час формування рухових навичок визначається технікою рухів і дій та методикою навчання. У зв'язку з цим можна вважати, що в осіб, які займаються різними видами фізичних вправ, складаються різні динамічні стереотипи.

Трудність утворення динамічного стереотипу залежить від складності техніки рухів і дій, що вивчають.

*Третьою умовою* виникнення динамічного стереотипу є необхідність активної функції аналізаторів, що опрацьовують сигнали як навколишніх, так і внутрішніх подразників. В аналізі і синтезі інформації беруть участь різні аналізатори, до того ж один з них виступає в ролі провідного. У процесі формування рухових навичок найчастіше провідним виступає руховий аналізатор, дещо відмінний від інших. Своєрідний склад рухового аналізатора зумовлюється специфікою його роботи. Основним призначенням його є аналіз і синтез внутрішніх подразнень, що виникають у руховому апараті під час безпосереднього виконання рухової дії. Активність усіх ланок цього аналізатора залежить від інтенсивності фізичного навантаження і чіткості виконуваних рухів та дій. Динамічні стереотипи, що лежать в основі рухових навичок, не є постійними. Вони дуже рухливі і варіативні. Завдяки цьому спортсмен має можливість будувати різні варіанти рухового акту, зберігаючи основу набутої рухової навички.

Структура динамічних стереотипів, що лежать в основі рухових навичок, залежить від змісту рухових дій. Багатство техніки рухів спричиняє різноманітність динамічних стереотипів і структурних груп рухових навичок. У кожному виді спорту рухові навички мають свої особливості, знання які сприяють продуктивнішому навчанню рухових дій. Так, до рухових навичок в спортивній гімнастиці належать насамперед високий ступінь досконалості у виконанні рухів, у легкій атлетиці – глибоке усвідомлення внутрішньої суті рухової дії, у спортивних іграх – гранично висока варіативність і рухливість завчених дій та ін.

*Особливості формування рухових навичок на різних стадіях*

Формування рухових навичок є фазовим процесом. У ньому можна виділити три взаємозв'язані і взаємообумовлені стадії.

Перша стадія – стадія первинного засвоєння структури руху – це ознайомлення з новою руховою дією, тобто створення чітких зорових уявлень і глибоке усвідомлення її мети та призначення, спроба самостійного виконання дії. У цей час визначаються шляхи створення рухових уявлень про нову дію.

Друга стадія – стадія оволодіння навичкою – включає оволодіння найраціональнішими прийомами виконання рухових дій. Спортсмен виявляє рухову активність, під час якої аналізує нові дії, усвідомлює їх компоненти; на цій стадії створюються правильні та повні рухові уявлення. Успішне самостійне виконання дії свідчить про завершення другої фази формування рухових навичок.

Третя стадія – стадія закріплення і вдосконалення навички – це тривалий період наполегливого тренування спортсмена для уточнення засвоєних рухів з метою досягнення спортивної досконалості. На цій основі значно підвищуються спортивні результати, набувається високий рівень спортивної майстерності. У роботі викладача фізичного виховання, тренера найбільше часу займає саме ця стадія. До змісту третьої стадії формування рухових навичок входять насамперед уточнення рухових уявлень, вироблення прийомів та формування здатності видозмінювати завчені рухи відповідно до нових завдань. У цей час досягається гранично висока точність рухів, формується гнучкість і варіативність рухової навички.

Особливості формування рухових навичок в учнів Поряд із спільними положеннями у формуванні рухових навичок у школярів різного віку можна виділити ряд особливостей.

Наявність їх зумовлюється різним запасом практичних знань, різним рівнем розвитку сенсомоторних функцій, а також особливостями емоційно-вольової сфери.

*Для дітей молодшого шкільного* віку характерне засвоєння рухових дій в ігрових ситуаціях. Рухові навички в них формуються у вигляді системи ігрових дій. У них найменше виділяються окремі властивості руху, що вивчається. Оволодівають вони переважно вправами в цілому, чим і створюють стійкий фон для нагромадження рухового досвіду.

Формування навичок у *підлітків* набирає глибоко усвідомленого характеру. В окремих видах фізичних вправ (фігурне катання, художня гімнастика, акробатика тощо) підлітки можуть досягати високого рівня спортивної майстерності. Водночас із ними необхідно проводити певну виховну роботу для вироблення стійких і глибоких інтересів до оволодіння руховими діями. Підліткам потрібно пояснювати значення рухів і дій, що вивчаються, показувати роль формування рухових навичок у загальній системі їх розвитку, звертати увагу на практичне значення рухових навичок, яких вони набувають. Велика питома вага в процесі формування рухових навичок у підлітків повинна відводитись виразному показу вправ і чіткому поясненню техніки руху. Зважаючи на те, що підлітки некритично ставляться до своїх рухових можливостей, слід суворо дозувати завдання і не допускати граничних фізичних напружень в оволодінні технікою рухів.

*Учням старшого шкільного віку* під силу успішно оволодівати руховими навичками в усіх видах спортивної діяльності. Дуже важливо, щоб вони чітко уявляли мету і завдання майбутньої спортивної діяльності, глибоко усвідомлювали суспільне значення та індивідуальну необхідність рухових навичок, розуміли перспективи подальшого активного удосконалення своєї спортивної майстерності.

**Психологічна характеристика процесу формування рухових навичок**

Відомо, що процес вироблення рухових навичок здійснюється з різною швидкістю залежно від кількості повторень рухової дії та затраченого часу, який іноді вимірюється роками. Щоб навчити стрибати у висоту через планку, яка встановлена на невеликій висоті, не потрібно багато часу. А для оволодіння гранично високим стрибком потрібно затратити багато років.

*Виходячи з цього, можна сформулювати такі положення:*

* 1 Швидкість формування рухових навичок залежить від об'єктивних умов виконання рухової дії, урахування яких допоможе правильно орієнтуватися в розподілі часу на вивчення дій різного ступеня трудності.
* 2 Швидкість і точність формування рухових навичок залежить від вікових особливостей спортсмена.
* 3 Продуктивність процесу формування рухових навичок залежить від стану вищої нервової діяльності спортсмена.
* 4 Свідоме ставлення спортсмена до оволодіння новими руховими діями є важливою умовою підвищення ефективності процесу формування рухових навичок.
* 5 Формування правильного ставлення до своєї спортивної діяльності є необхідною умовою підвищення її результативності, прискорення процесу формування навичок.
* 6 Ефективність дій спортсмена під час формування рухових навичок залежить від впевненості його в своїх діях.
* 7 Під час формування рухових навичок потрібно створювати умови, які сприяють виникненню стенічних (позитивних) емоцій і усувати причини астенічних (негативних).
* 8 Формування рухових навичок і подолання захисних рухових реакцій - дві сторони єдиного процесу оволодіння руховими діями.
* 9 Формування рухових навичок залежить від індивідуальних особливостей спортсмена.
* 10 Для ефективного формування рухових навичок вирішальне значення має раціональна методика навчання.

**Стадії формування рухових навичок**

Формування рухових навичок є фазовим процесом. У ньому можна виділити три взаємозв'язані і взаємообумовлені стадії.

**Перша стадія** - стадія первинного засвоєння структури руху - це ознайомлення з новою руховою дією, тобто створення чітких зорових уявлень і глибоке усвідомлення її мети та призначення, спроба самостійного виконання дії. У цей час визначаються шляхи створення рухових уявлень про нову дію.

**Друга стадія** - стадія оволодіння навичкою - включає оволодіння найраціональнішими прийомами виконання рухових дій. Спортсмен виявляє рухову активність, під час якої аналізує нові дії, усвідомлює їх компоненти; в цій стадії створюються правильні та повні рухові уявлення. Успішне самостійне виконання дії свідчить про завершення другої фази формування рухових навичок.

**Третя стадія** - стадія закріплення і вдосконалення навички - це тривалий період наполегливого тренування спортсмена для уточнення засвоєних рухів з метою досягнення спортивної досконалості. На цій основі значно підвищуються спортивні результати, набувається високий рівень спортивної майстерності. У роботі викладача фізичного виховання, тренера найбільше часу займає саме ця стадія.

До змісту третьої стадії формування рухових навичок входять насамперед уточнення рухових уявлень, вироблення прийомів та формування здатності видозмінювати завчені рухи відповідно до нових завдань. У цей час досягається гранично висока точність рухів, формується гнучкість і варіативність рухової навички.

**Реакції та їх значення в спорті**

За своєю психологічною структурою спортивна діяльність є дуже багатогранна. Одним із істотних її елементів є реакція, що проявляється в різноманітних діях та рухах.

*Реакцією називається* свідома дія, що є відповіддю на заздалегідь відомі спортсмену подразнення. Прикладом реакції може бути момент старту за сигналом, дія боксера і фехтувальника у відповідь тощо.

Реакції спортсмена мають короткочасний характер. Вони обмежені відповідною системою рухів, у міру виконання яких реакція закінчується.

У найзагальнішому вигляді процес реакції складається з сприймання заздалегідь відомого подразника, усвідомлення його і відповідної рухової активності.

**Сприймання подразника** - це сенсорний момент реакції. Усвідомлення подразника - центральний момент, і відповідний рух - моторний момент реакції. Різні спортсмени мають неоднаковий перебіг процесу реакції. У одних найбільшого значення набирає сенсорний момент (сенсорний тип реакції), у інших - моторний (моторний тип реакції). Перші найбільш виразно сприймають подразнення в усіх його деталях, другі - всю увагу зосереджують на рухах, які треба виконати у відповідь на подразнення.

**Схема простої рухової реакції:**

* сенсорний тип;
* нейтральний тип;
* моторний тип.

Крім цих типів реакції, є ще й нейтральна реакція, при якій рівномірно розподіляється увага спортсмена на очікувані подразники і на підготовку майбутнього руху.

Спеціальними дослідженнями встановлено, що швидкість перебігу сенсорної, моторної та нейтральної реакцій різна. Тривалість моторної реакції звичайно не перевищує 120 сигм (сигма - тисячна частка секунди); нейтральної - 150 сигм; а сенсорної досягає 175 - 200 сигм. Отже, найшвидше реагують спортсмени, які мають реакцію моторного типу. Пояснюється це тим, що при моторному типі в свідомості спортсмена є чітке уявлення руху, який він повинен виконати. Попереднє своєрідне настроювання рухового апарату на виконання майбутньої дії в певних умовах і забезпечує необхідну швидкість реагування.

При сенсорному типі реагування виконання руху дещо запізнюється, бо після сприйняття подразника потрібний певний час на підготовку моторної групи до майбутнього руху.

Залежно від умов виникають прості чи складні реакції.

**Проста реакція** відбувається тоді, коли у відповідь на знайомий спортсмену постійний подразник виконується тільки один, заздалегідь відомий і добре вивчений рух. Прикладом типової простої реакції є старт за сигналом.

Ця дія виконується дуже швидко з великими м'язовими та вольовими зусиллями. Гранична чіткість дій за типом простої реакції, є показником високої майстерності спортсмена.

**Складна реакція** відбувається тоді, коли діють різні подразники (може бути декілька), у відповідь на які необхідно виконати різні рухи. Спортсменові не відомо, яке саме буде подразнення і яким рухом потрібно відповісти на нього. Прикладом складної реакції є дії боксера, борця, ігровика. На ситуацію, що весь час змінюється, спортсмен повинен відповідати найефективнішими рухами.

Складна реакція відбувається значно повільніше від простої, що пов'язане насамперед з тим, що тут потрібно не просто сприйняти подразнення, а й усвідомити його і вибрати потрібний рух. Тобто затрачається додатковий час на центральний момент реакції.

Спеціальними дослідженнями встановлено, що коли тривалість простої реакції на зоровий подразник у футболістів не перевищує 180 сигм, то складної - досягає 270 сигм.

Швидкість простої та складної реакції може змінюватися під впливом регулярних занять спортом. Наприклад, на звуковий подразник у легкоатлетів, особливо в бігунів на короткі дистанції, тривалість простої реакції може скорочуватись до 100 сигм, у баскетболістів - до 140, у футболістів - до 160 сигм.

Наведені дані показують, що **швидкість простої реакції значно збільшується під впливом занять легкою атлетикою і баскетболом.**Як проста, так і складна реакції розвиваються в процесі тренування із застосуванням спеціальних вправ. Збільшення швидкості реакції спортсмена має велике значення в спортивній діяльності, бо дії спортсмена стають набагато ефективнішими. Швидкість реакції підвищується внаслідок поліпшення рухливості нервових процесів збудження та гальмування, що є насамперед необхідною умовою для прискореного усвідомлення подразника. Збільшення швидкості реакції - одне з найважливіших завдань спортивно-технічної підготовки спортсмена.

На підвищення швидкості реакції сприятливо впливає попередня розминка, особливо спеціальна, яку проводять з урахуванням специфіки виду спорту. Наприклад, у боксі - це "бій з партнером". На збільшення швидкості реакції сприятливо впливають позитивні емоції спортсмена. У цих умовах значно збільшується силовий компонент рухової реакції.

**Спеціалізовані сприйняття в спорті.**

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

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

1) спеціалізація різної функції одного чи сукупності аналізаторів;

2) обумовленість сприйняття особливостями середовища, у якому діє спортсмен, чи особливостями предметів, з якими (на який) виконуються рухові дії;

3) обумовленість просторовим розташуванням супротивників і партнерів;

4) лабільність (нестійкість), що вимагає постійної вправи;

5) високий рівень розвитку почуття, що з’являється в результаті високого рівня тренованості.

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

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

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

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

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

**Роль ідеомоторних актів у регуляції рухових процесів. Методика проведення ідеомоторного тренування у спорті.**

**Ідеомото́рний акт** (від [дав.-гр.](https://www.wiki-data.uk-ua.nina.az/%D0%94%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D1%8C%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0.html) ἰδέα — ідея, образ, [лат.](https://www.wiki-data.uk-ua.nina.az/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0.html) *motor* — що приводить в рух і actus — дія) — мимовільні, частіше слабкі м'язові рухи, що виникають у людини в результаті уяви про цей чи інший рух.

На принципі розшифрування ідеомоторних актів ґрунтується ефект «читання думок», коли завдяки надзвичайно тонкій чутливості деякі люди здатні, перебуваючи в контакті з іншою людиною, сприймати слабкі сигнали її ідеомоторних актів і «вгадувати», який предмет та в кого з присутніх сховав реципієнт.

Ідеомоторними актами як засобами ідеального моделювання дій, які належить виконати, широко користуються спортсмени, танцюристи та інші. Тренери рекомендують своїм вихованцям перед виконанням вправи виконати її подумки, уявивши її від початку до кінця. Таке «програмування» поліпшує результати її реального виконання.

***Ідеомоторне тренування у спорті***

Між думкою і рухом існує зв’язок – думка про нього викликає сам рух. У наукових працях І. Сеченова, І. Тарханова, В. Бехтерева, І. Павлова є низка прикладів того, як яскраве уявлення і самонавіювання впливають на судиннорухову систему, різні тілесні і вегетативні процеси. При уяві морозу навіть в теплі з’являється гусяча шкіра, від згадки про жахливе тремтіння.

Поступовий поворот очного яблука при думці про предмет, що знаходиться поза полем зору, ледь помітний рух пальців у піаніста, виділення поту і почастішання серцебиття можна побачити при переживанні або в умовах стресових ситуацій, нав’язлива думка про невдачу перед виступом у артиста або спортсмена, мікро рух тіла і обличчя прагнучого приховати свої бажання, все це викликається ідеомоторними актами, мимовільними рухами, автоматично виникаючими слідом за уявленням про них. Уявлення викликає хоч і слабке, але реальне скорочення м’язів.

Численні дослідження показують, що в період безпосередньої підготовки до майбутньої діяльності під впливом тільки рухових уявлень змінюється функціональний стан багатьох систем організму. Подання про дію збільшує кровообіг, двохвилинна уявна робота провокує збудливість і лабільність периферичної нервової системи в бік підвищення. Біоелектрична активність м’язів при ідеомоторному збудженні за кількісними показниками і за формою кривої схожа з біоелектричною активністю м’язів при виконанні реальних рухів.

Технічна майстерність спортсмена багато в чому залежить від того, наскільки він вміє користуватися законами, яким підкоряється психічний процес-уявлення.

Основні з них такі:

- чим точніше уявний образ руху, тим точніше, «чистіше» виконується рух;

- ідеомоторним називається лише таке уявлення, при якому уявний образ руху пов’язаний з м’язово-суглобовим почуттям спортсмена.

Спортсмени часто орієнтуються лише на зорові уявлення, які мало ефективні. Коли спортсмен мислить ідеомоторно, «пропускає» уявлення про рух «через себе», в його м’язах досить чітко видно мікро скорочення і мікро розслаблення;

- ефект впливу уявних уявлень помітно зростає, якщо їх наділяти в точні словесні формулювання. Треба не просто представляти рух, а одночасно і проговорювати його суть про себе або пошепки;

- при вивченні нового елемента, треба представляти його виконання в уповільненому темпі. Потім можна чергувати швидкість уявлень – повільне і швидке;

- при оволодінні новим елементом подумки його представляти краще в тій позі, яка близька до реального стану. Тут дуже корисні тренажери;

- неправильно думати про кінцевий результат безпосередньо перед виконанням вправи. В цьому випадку домінуюче становище займає турбота про результат, а не про те, як досягти цей результат.

Основу ідеомоторного акту складають рухові уявлення, як несвідомо виниклі, так і свідомо викликані. Повторне свідоме порушення певних нервових центрів як при виконанні реальної роботи, так і при уявному її відтворенні підкріплює і підсилює міжцентральний зв’язок, що сприяє більш швидкому утворенню рухового стереотипу.

Можна виділити чотири основні елементи механізму ідеомоторного акту:

1) попереднє сприйняття руху і пов’язане з ним порушення нервових центрів;

2) виникнення образу рухового уявлення і пов’язаного з ним порушення, аналогічного тому, яке мало місце при сприйнятті;

3) порушення в моторних нервових центрах, що виникає на основі тимчасових зв’язків;

4) передача збудження до м’яза і відповідна робоча реакція. Ідеомоторні акти при налаштуванні до дії. Безпосередня підготовка до спортивної дії повинна нести в основному психологічну спрямованість, так як сама психічна готовність в короткий час безпосередньої підготовки в більшій мірі схильна до змін, ніж функціональна і технічна.

Саме зміни в психічній готовності стають причиною порушення технічної та функціональної готовності спортсмена.

У безпосередній підготовці до виконання спортивної дії виділяються дві частини. Завдання першої частини (загальної розминки) поліпшення функціональних можливостей і працездатності організму, усунення негативного впливу передстартового стану, встановлення необхідної координації дій різних частин тіла. Як засоби тут застосовуються ходьба, біг, стрибки та інші фізичні вправи, подібні за структурою з майбутніми вправами. Завдання другої частини (спеціальної розминки) встановлення оптимальних взаємовідносин між структурою майбутнього руху і діяльністю центральної нервової системи.

В результаті правильного проведення спеціальної розминки повинно з’являтися відчуття повного оволодіння руховим апаратом, почуття своєрідного настрою на майбутню дію, що виражається в появі спеціалізованих сприйнять: почуття води, снаряда, дистанції, м’яча.

У період навчання вправам і вдосконалення техніки спортсмени в переважній більшості (98%) виконують спеціальну розминку на снаряді, використовуючи при цьому велику кількість пробних спроб. Дорослі спортсмени проробляють в середньому 1,6 підходу, початківці 5,4. Недоцільність механічних повторень пояснюється тим, що вони самі по собі не вдосконалюють рухову діяльність. Без ретельного м’язово-рухового і зорового контролю, без урахування допущених помилок не можна навчитися виконувати рух правильно. Нерідко при механічному повторенні виникають грубі помилки, які поступово закріплюються. При цьому рухові уявлення спотворюються, послаблюються. Тривалість зосередження спортсменів перед виступом залежить від кваліфікації: майстри спорту – 48 с, кандидати в майстри спорту – 20 с, розрядники – 10 с, спортсмени юнацьких розрядів – 4 с. Це виявлено у гімнастів. Такий час характерно як для тренування, так і для змагання. Юні спортсмени віддають перевагу руховій настройкі, досвідчені спортсмени - ідеомоторній (А. А. Бєлкін, 1983). Уміння максимально зосередитися на майбутній дії сприяє більш повному використанню фізичних і технічних можливостей спортсмена.

У розумовій діяльності в більшості спортсменів центральне місце займає уявлення про майбутній рух і тактичну дію. Це уявлення служить еталоном реальних рухів і є ланкою системи контролю та корекції в процесі їх виконання.

Висококваліфіковані спортсмени мають чіткі уявлення про техніку добре освоєних рухів.

У зміст цих уявлень входять: уявлення загального контролю рухів в цілому, просторові параметри (напрямок, амплітуда), тимчасові (швидкість, тривалість, одночасність, послідовність), просторовочасові (темп, ритм) і силові (напруга, розслабленість, ступінь зусилля).

Більшість спортсменів перед стартом прагнуть представити основні моменти майбутньої дії, акцентуючи увагу на точності відтворення силових і м’язоворухових зусиль заданої програми.

Гімнасти і акробати найчастіше представляють важкі елементи, початок, кінець або всю комбінацію. Штангісти при поданні основної фази ривкапідриву викликають м’язові відчуття «натягу спини», правильного її положення.

Ідеомоторні тренування в основному застосовують висококваліфіковані спортсмени, які прийшли до переконання їх необхідності в результаті тривалих емпіричних пошуків. Спортсмени низький розрядів не мають навичок такого проведення. Вони подумки відтворюють вправу тільки візуально, в зорових образах, які не дають належного ефекту.

Суть ідеомоторного методу полягає в умінні свідомо, навмисно викликати уявлення – комплекс тих відчуттів і сприйнять, від яких залежить успіх виконання реальної дії. Використання ідеомоторного настрою перед змаганнями протягом 10 - 15 занять готує спортсмена до успішного виступу. Все це відбувається тільки в тому випадку, якщо спортсмен шляхом посиленого тренування розвиває у себе здатність в потрібний момент викликати м’язево-рухові уявлення про рух.

Цьому сприяють такі прийоми:

- систематичне індивідуальне планування майбутніх дій;

- промовляння завдань; - уявне виконання вправ із застосуванням вольових зусиль, м’язевою напругою і розслабленням, імітаційними рухами;

- вміння розділяти рух на частини і знаходити в них основні фази рухових дій;

- порівняння та аналіз м’язево-рухових відчуттів реальної дії з уявними; - навіювання та самонавіювання;

- виконання вправи після скороченої спеціальної розминки.

При цьому процес навчання ідеомоторного методу треба будувати на основі загальновідомих дидактичних принципів: послідовності, доступності, систематичності, індивідуалізації та ін. Крім цього необхідно враховувати і такі спеціальні принципи:

1. Принцип цільової зацікавленості, що передбачає прищеплення спортсменам серйозного ставлення до методу.

2. Принцип універсальної ефективності. Ідеомоторна підготовка ефективна в багатьох аспектах: навчанні техніці, налаштуванні на виступ, вихованні психічних, вольових, інтелектуальних якостей, вихованні творчого ставлення до тренувального процесу.

3. Принцип домінуючої ефективності. Найбільшою мірою тренуючий ефект проявляється в оволодінні просторовими характеристиками руху, потім тимчасовими і певною мірою силовими. Чим складніше з координацією дії, тим більше необхідна ідеомоторна підготовка.

4. Принцип відстроченого ефекту. Перші заняття за цим методом не дають результату. Це відбувається через відсутність програм уявлення руху і зв’язків в корі головного мозку.

5. Принцип індивідуальності. Варіанти ідеомоторної установки залежать від індивідуально-психологічних відмінностей спортсмена. Спортсмени з сильною нервовою системою зазвичай починають ідеомоторні виконання руху безпосередньо перед стартом. Особи зі слабкою нервовою системою проробляють це набагато раніше, і використовують її частіше і набагато ефективніше. Індивідуальна також і змістовна сторона ідеомоторної програми.

6. Принцип змістовної ефективності. Найбільший реальний ефект, що тренує уявлення руху який досягається при ідеомоторному відтворенні в м’язово-рухових образах вузлових моментів дії, його результативної суті.

7. Принцип вербалізації. Обговорювання або чітке словесне позначення (вголос або про себе) основних моментів дії підсилює ефект, що тренує уявлення руху.

8. Принцип дозування. Багаторазове (уявне) повторення руху стомлює нервові центри. В результаті рухові уявлення втрачають ясність і чіткість, стають невпорядкованими, що знижує результативність ідеомоторної підготовки. Доцільно думкою повторювати завдання 5 разів, а складні завдання одноразово.

*Методичні рекомендації по ідеомоторному тренуванню.*

При організації ідеомоторного тренування зі спортсменами вирішуються наступні завдання:

Завдання 1 – створити у того, хто займається стійкий інтерес до ідеомоторного тренуванні, прагнення повноцінно використовувати її в тренувальному процесі.

Засіб – бесіди.

Методичні вказівки: роз’яснити тим, хто займається, що якість виконуваної вправи залежить в основному від того, який спосіб руху складається в свідомості людини. Головна причина помилок в техніці – неправильне або розпливчасте уявлення про рухи. Спортсмени, які не вміють зосереджувати свою увагу на деталях техніки руху, не здатні «прислухатися» до свого тіла, не можуть викликати в потрібний момент необхідні м’язоворухові відчуття, ледь оволодівають новими вправами, відчувають незрозумілий застій при оволодінні технікою рухів. Тренування у них зводиться до бездумного механічного повторення вправ.

Засіб – аналіз тренувальних занять. Методичні вказівки: необхідно з’ясувати, як розуміє спортсмен спрямованість і значимість кожного заняття і виконуваних вправ. Предметом обговорення повинні бути доцільність кожного повторного виконання вправи, прийнятність того чи іншого варіанту техніки. Спортсмен повинен зрозуміти, що при механічному, бездумному повторенні руху в ньому нерідко закріплюються помилки, що віддаляються від уваги. Згодом їх число збільшується. Уявлення спотворюються. Треба навчити спортсмена прислухатися до себе, відчувати свої м’язи, контролювати свій стан. Такому спортсмену не страшні майбутні зриви, невдачі.

Засіб – аналіз спеціальної розминки. Методичні вказівки: спортсмену повинно бути ясно, що дуже часто вони виконують її метушливо і поспішно, не завжди є час для пробних спроб. Треба вказати на необхідність планування спеціальної розминки з обов’язковим включенням ідеомоторної підготовки. Це дозволить уникнути нервозності і зривів на старті.

Засіб – порівняння сформованих рухових уявлень з оптимальним еталоном руху. Методичні вказівки: нагадати про те, що суб’єктивні м’язово-рухові уявлення тільки тоді сприяють успішному формуванню навичок, коли вони відповідають оптимальному варіанту техніки.

Помилки в поданні руху неминуче призводять до Завдання 2 - навчити спортсменів знаходити в русі основні моменти. Засіб – пояснення з аналізом кінограм, графічних замальовок та інших наочних посібників. Показ і самостійне виконання дій. Моделювання (дротова, пластмасова моделі).

Завдання 3 – розвиток у тих, які займаються умінь викликати м’язоворухові уявлення і відчуття. Засоби – самоаналіз, самоконтроль. Уявне виконання вправ і дій. Ідеомоторне відтворення з акцентуванням уваги на силових компонентах уявлення руху. Ідеомоторне відтворення з акцентуванням уваги на тимчасових компонентах уявлення руху. Ідеомоторне відтворення з акцентуванням уваги на просторові характеристики руху. Ідеомоторне відтворення з переказом рухових уявлень і відчуттів руху. Вторинний аналіз рухових уявлень і відчуттів руху відтворення реального виконання.

**Лекція 9.** ***Планування та корекція психологічної підготовки.***

*Значення та місце психологічної підготовки у загальній системі підготовки спортсменів. Основи планування психологічного супроводу навчально-тренувального процесу. Психологічна підготовка спортсмена до тривалого тренувального процесу. Загальна та спеціальна психологічна підготовка спортсмена. Безпосередня психологічна підготовка спортсмена до виконання спортивної вправи. Аналіз календаря змагань як основа планування спеціальної психологічної підготовки. Моделювання майбутніх змагань в умовах тренувального процесу. Планування змагального результату та його врахування у спеціальній психологічній підготовці. Створення ритуалу передзмагальної та змагальної поведінки.*

***Термін психологічна підготовка***найчастіше використовується для позначення широкого кола дій тренерів, спортсменів та менеджерів, які спрямовані на формування і розвиток психічних процесів та якостей особистості спортсменів і є необхідними для успішної тренувальної діяльності та виступів на змаганнях.

При цьому розуміється, що *психологічна підготовка сприяє* ефективному проведенню інших видів підготовки (загальнофізичної, спеціальної фізичної, теоретичної, тактичної, технічної), а також є умовою успішного виступу на змаганнях.

Рідше цей термін застосовується для характеристики педагогічної діяльності тренерів, які вирішують задачі **підвищення психічної готовності спортсменів.**

*Під психічною готовністю спортсмена* розуміють стан спортсмена, набутий у результаті підготовки (також і психологічної), і який дозволяє досягти певних результатів у змагальній діяльності.

**Психологічна підготовка** - один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів та методів для підвищення ефективності спортивної діяльності. У зв'язку з цим психологічна підготовка щільно пов'язана з підвищенням психологічної культури спорту, з міждисциплінарною взаємодією наук про спорт.

Нарешті, досить суттєвим *понятійним компонентом психологічної підготовки в спорті є* взаємодія **видів підготовки** (психологічної, фізичної спеціальної, технічної, тактичної, теоретичної). Найчастіше *психологічна підготовка розглядається як один із видів підготовки*. У цьому випадку їй, поряд з іншими видами, відводиться певна роль у плануванні тренувального та змагального процесів, назначаються відповідні цілі, форми і методи.

Такий підхід спрощує вирішення організаційних завдань і структурування підготовки, проте є проблематичною для вирішення задач системної взаємодії різних її видів.

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

**Отже, психологічна підготовка - це формування, розвиток і вдосконалення властивостей психіки, які потрібні для успішної діяльності спортсменів та команд.**

*Психологічна підготовка* є складовою частиною всієї системи управління процесом підготовки спортсмена і входить у комплекс заходів для його забезпечення. У загальному вигляді психологічна підготовка становить процес розвитку й удосконалення найбільш значущих проявів психіки спортсмена, що **відповідають вимогам тренувальної й змагальної діяльності.**

Психологічна підготовка спрямована на формування в особистості необхідних для спортивної діяльності психічних якостей, професійно важливих знань, умінь і навичок і досягнення такої їхньої стійкості, що забезпечить можливість вирішення поставлених завдань під час змагань.

**Психологічна підготовка має ряд істотних особливостей**:

¬ Це завжди підготовка до визначеного виду діяльності (може бути підготовкою до тренувального процесу, а також і до змагання). З цієї причини психологічна підготовка спортсмена і тренера за своїм змістом принципово відрізняються, тому що мета, зміст, уся специфіка їх діяльності мають істотні відмінності.

¬ У ході такої підготовки потрібно цілеспрямовано формувати ті властивості й якості психіки спортсмена, що забезпечують високу результативність спортивної діяльності.

¬ Психологічна підготовка тісно пов'язана з процесом виховання, навчання і тренування спортсмена і спрямована не тільки на формування і розвиток окремих сторін психіки, а й на вдосконалення важливих для спорту позитивних властивостей особистості спортсмена.

¬ У процесі психологічної підготовки спортсмена знаходить відображення класична схема розвитку психіки на основі вдосконалення основних трьох груп психічних явищ - процесів, станів і властивостей особистості спортсмена.

Викладене свідчить, що **метою психологічної підготовки спортсмена є розвиток** психологічних якостей, необхідних для досягнення високого рівня спортивної досконалості, психічної стійкості й готовності до змагальної діяльності.

*Розглядаючи психологічну підготовку в її загальному вигляді за допомогою системного аналізу, в ній виділяють такі рівні*:

• психофізіологічний;

• власне психологічний;

• соціально-психологічний.

Кожен із названих рівнів має свою мету, вирішує завдання, пов'язані зі специфікою підходу, та свої технології психологічної допомоги спортсмену в процесі його підготовки.

Так**, психофізіологічний рівень** дає можливість здійснити певні спортивні прогнози, бо виявляє ставлення людини до власних анатомо-фізіологічних можливостей, і складається з декількох функціональних блоків.

**На психологічному рівні** предметом вивчення є як знання, вміння, навички, звички та різноманітні психічні функції, так і самосвідомість спортсмена, його самооцінка, світогляд і свідомість, тобто ті прояви, що відображають ставлення до самого себе як особистості. Разом з тим врахування даного рівня під час психологічної підготовки спортсмена дає змогу виявити саме ті його властивості та якості, які забезпечують здатність ефективно виконувати спортивну діяльність.

**Соціально-психологічний рівень** забезпечує вирішення питань, пов'язаних зі специфічними впливами змагань, коли зустрічаються як "супротивники" різні тактики, техніки, впроваджені власне двома командами.

На цьому етапі предметом вивчення стають стосунки, мікроклімат та атмосфера в команді, вплив команди на розвиток особистості спортсмена і різноманітні її зміни, роль особистості в команді, її вплив на формування спортивного колективу тощо, але одночасно відбувається порівнювання можливостей техніки, тактики та фізичних якостей спортсменів команди.

**Психологічна підготовка** — це також і педагогічний процес, успішність якого залежить від урахування ряду загальних дидактичних принципів: свідомості й активності, систематичності і послідовності, доступності, індивідуальності, міцності та ін.

***Стосовно процесу психологічної підготовки ці принципи є основою його раціональної побудови і практичного здійснення***

Глибше зрозуміти сутність психологічної підготовки допомагає аналіз її основних напрямів:

¬ Перший напрям припускає формування функціональної *надійності психіки спортсмена*, що досягається шляхом удосконалення спеціалізованих форм пізнавальної діяльності. У результаті формуються спеціальні знання, практичні уміння і навички, специфічний руховий досвід.

¬ Другий напрям пов'язаний із формуванням *емоційно-вольової стійкості*, психологічної надійності спортсмена. Це передбачає розвиток здатності керувати своєю поведінкою в екстремальних ситуаціях спортивної діяльності, ефективно діяти під час змагань.

¬ Третій напрям передбачає формування *психічної готовності* до змагань в умовах міжособистіспого і групового суперництва. Тут важливо своєчасно психологічно адаптуватися до мінливих обставин змагальної боротьби, подолати психологічні суб'єктивні бар'єри, знати сильні й слабкі сторони суперника, його тактики та ін.

¬ Четвертий напрям *психологічної підготовки* обумовлений досягнутими на змаганнях результатами й особливостями післязмагальної діяльності. Особливо це актуально в ситуації, коли атлет закінчує спортивну кар'єру, активні заняття спортом і має потребу в підтриманні оптимального рівня психічної працездатності, адаптації до нових умов діяльності.

*Напрями психологічної підготовки тісно пов'язані, для їх реалізації потрібне ретельне попереднє планування*. Всі заходи щодо психологічної підготовки плануються заздалегідь, відповідно до вимог конкретного періоду спортивного тренування, і здійснюються з урахуванням загального плану підготовки спортсмена (команди).

Окремі плани психологічної підготовки тренер не складає, оскільки розроблено єдину програму підготовки.

**Існує кілька видів планування психологічної підготовки**:

• оперативне (на гру, турнір, зустріч, конкретне змагання);

• поетапне (на місяць, етап чи період підготовки, навчально-тренувальний збір тощо); • поточне (на річний цикл підготовки);

• перспективне (на кілька років, наприклад, па олімпійський цикл підготовки).

**Планування** — важливий елемент раціональної побудови психологічної підготовки, який передбачає її цілеспрямований характер і таким чином дозволяє уникнути стихійності.

*Плануючи психологічну підготовку, необхідно враховувати як спрямованість* певних навчально-тренувальних занять, так і відповідних циклів і періодів підготовки спортсмена.

Особливу увагу рекомендується звернути на розвиток і вдосконалення тих умінь та якостей психіки спортсмена, котрі визначають результативність тренувальної і змагальної діяльності. Це можуть бути необхідні спеціалізовані сенсорно-перцептивні, інтелектуальні, емоційні, вольові якості, характерологічні та інші властивості особистості спортсмена, що відповідають вимогам конкретного виду спорту.

*Вирішення завдань психологічної підготовки здійснюється за допомогою відповідних засобів і методів*.

**Загальними засобами психологічної підготовки спортсмена** є фізичні вправи, засоби техніки і тактики даного виду спорту.

**Спеціальні засоби** — психологічні вправи (дії на зразок завдань з чіткою настановою і психологічною спрямованістю, наприклад, на розвиток вольових якостей, підвищення емоційної стійкості спортсмена та ін.), а також психологічні впливи. Це можуть бути психологічні засоби і прийоми регуляції й саморегуляції, способи відновлення спеціальної працездатності, різноманітні тренінги тощо.

Відмітна риса психологічної підготовки полягає в тому, що цей розділ взаємозалежний і органічно включений в інші види підготовки спортсмена – фізичну, технічну, тактичну та ін. Практично будь-який засіб чи метод підготовки спортсмена так чи інакше допомагає досягненню мети психологічної підготовки, якщо вони певним чином «психологізовані».

Тому в основу практики психологічної підготовки спортсмена покладено так звані психологічні вправи, багаторазове виконання яких сприяє розвитку важливих функцій і якостей психіки, які надалі визначають результативність спортивної діяльності.

Різні засоби і прийоми психологічної підготовки об'єднуються в методи. ***Виділяють три основні групи методів***: наочні, вербальні й практичні. Залежно від вирішення завдань їх можна використовувати в різних варіантах.

Психологічна підготовка спортсмена є багатогранним педагогічним процесом. Вона здійснюється на базовому рівні в підготовчому періоді тренування і на спеціальному — у змагальному періоді та на етапі безпосередньої підготовки до змагань, що дозволяє визначити її основні види.

**Психологічна підготовка до конкретного змагання** передбачає формування настанови (націленості) на досягнення запланованого результату на фоні певного емоційного збудження, залежно від мотивації, рівня потреби спортсмена в досягненні мети та суб’єктивної оцінки вірогідності досягнення запланованих результатів.

Змінюючи емоційне збудження, регулюючи рівень потреби, рівень суспільної та особистої мети, а також суб’єктивну вірогідність успіху, можна формувати необхідний стан психічної готовності до змагання.

**Види психологічної підготовки**

В психології фізичного виховання і спорту прийнято умовно розділяти психічну підготовку на два види: **загальну і спеціальну.**

Під **загальною психологічною підготовкою** розуміють процес виховання психічних якостей, які притаманні всім спортсменам, тобто такі без яких не можливо здійснювати спортивну підготовку в будь-якому виді спорту і досягати позитивних спортивних результатів на змаганнях.

**Під спеціальною психологічною** підготовкою розуміють процес виховання таких психічних якостей, які необхідно виховати у представників конкретного виду спорту і вдосконалювати їх до рівня необхідного для досягнення перемоги на змаганнях із спортсменами рівної і вищої спортивної кваліфікації.

*Психічна підготовка як процес теж умовно відокремлена від інших розділів спортивної підготовки*: фізичної, технічної, тактичної, які не можливі без участі психіки людини і які в свою чергу впливають на формування всього комплексу психічних якостей, розвиток яких дозволяє підвищувати і рівень інших сторін підготовленості.

Оптимальний рівень розвитку всіх сторін підготовленості дозволяє спортсмену досягати високих результатів у змагальній діяльності.

Крім того, основним засобом всіх сторін підготовки у спорті є рухлива і в методологічному плані пов’язує психічну підготовку із іншими розділами.

**Напрямки психічної підготовки спортсменів**

**І в загальній і в спеціальній психічній підготовці** існують такі напрямки, або розділи, які мають свої методологічні особливості і вплив на інші з цих розділів, хоча в кожному виді спорту застосовується комплексний розвиток всіх напрямків з певним акцентом на деякі з них на різних етапах і періодах **навчально-тренувального і змагального процесів.**

**В рамках психологічної підготовки існують такі напрямки:**

1. інтелектуальна або розумова підготовка,
2. моральна, або емоційно-вольова,
3. вольова, або емоційно-вольова,
4. сенсомоторна

Наприклад, Для спортивної боротьби характерною ознакою психічної підготовки є комплексність всіх розділів.

***Сучасні види планування психічної підготовки***

Не торкаючись специфіки підготовки кожної із сторін психіки, сучасна спортивна психологія пропонує **3 види планування цього розділу в навчально-тренувальному процесі.**

*І вид планування базується на підборі спеціальних вправ для розвитку конкретних психічних якостей*. Контроль за динамікою розвитку обраних психічних функцій ведеться по кількості успішно виконаних вправ із загально- тестової кількості із поступовим підвищенням складності їх виконання.

*ІІ вид планування полягає в тому, що на визначений проміжок часу* виділяються як домінуючі від 2 до 4 ознак якостей особистості і працюють над їх створенням і вдосконаленням до певного рівня. В наступні періоди і етапи навчально-тренувального процесу визначають інші домінуючі якості з всіх спеціальних психічних якостей на протязі перших 3-х етапів багаторічної підготовки.

*ІІІ вид планування ґрунтується на тому, що кожна рухова дія є вихідною одиницею психіки, її народженням, розвитком і вдосконаленням*. У зв’язку з цим з’являється можливість планомірного, природного розвитку психорегуляції рухової активності шляхом поступового ускладнення способу рішення рухової задачі за рахунок внесення в цей процес додаткового напруження в окремі його компоненти, або структури. Створюється алгоритм ускладнення.

Перший вид планування доцільно застосовувати на І етапі багаторічної підготовки. На ІІ і ІІІ етапах, а також на ІУ частково застосовують ІІ вид планування.

Третій вид планування є основою для створення багаторічної програми спортивного вдосконалення з урахуванням поступового ускладнення завдань у зв’язку із підвищенням вимог “Єдиної спортивної кваліфікації” на кожному етапі спортивного вдосконалення.

Який вид планування психічної підготовки не застосовувався би тренером-викладачем необхідно обов’язково враховувати вікові особливості розвитку різних аспектів психіки, і разом з тим реалізовувати принцип поступовості і систематичності - “від простого до складного, від загального до конкретного”.

**Вправи в структурі загальної психологічної підготовки спортсменів до змагань**

Дієву допомогу в здійсненні психологічної підготовки спортсменів до змагань надає [такий](https://ua-referat.com/%D0%A2%D0%B0%D0%BA%D0%B8%D0%B9) прийом, як використання в процесі тренувань **спеціальних вправ, що дозволяють поступово звикати до змагальних умов.**

Дійсно, найефективнішим способом психологічної підготовки спортсмена до успішного виступу в змаганнях є **участь у змаганнях**. Для того щоб вирішити цю суперечливу задачу, необхідно реалізувати змагальні умови в навчально-тренувальному процесі. Відомо, що змагальні вправи досить часто й ефективно використовуються тренерами в ході підготовки спортсменів: як при здійсненні технічної та фізичної підготовок, так і при передачі спеціальних знань.

**Існують**[**методи навчання**](https://ua-referat.com/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8_%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F)**і тренування спортсменів з метою підготовки їх до виконання цілісної змагальної діяльності:** навчальні ігри в [баскетболі](https://ua-referat.com/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB), [футболі](https://ua-referat.com/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB) і т.д.

***Крім того, необхідно використовувати наступні способи психологічної підготовки спортсменів до змагань:***

1) збір достатньої і достовірної інформації про умови майбутнього змагання і особливо про супротивників;

2) поповнення та уточнення інформації про тренованості, можливості спортсмена або команди до початку змагання;

3) правильне визначення та формулювання мети участі у змаганні;

4) формування суспільно значущих мотивів виступу в змаганні;

5) ймовірне [програмування](https://ua-referat.com/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) змагальної діяльності;

6) спеціальна підготовка до [зустрічі](https://ua-referat.com/%D0%97%D1%83%D1%81%D1%82%D1%80%D1%96%D1%87) з змагальними перешкодами різного ступеня труднощі (особливо несподіваними) і вправу в їх подоланні;

7) передбачення прийомів саморегуляції можливих несприятливих внутрішніх станів;

8) відбір і використання способів збереження нервово-психічної свіжості до початку змагання, відбудова її в ході змагання.

Ми розглянемо лише деякі моменти цієї підготовки.

***Перед змаганням в організмі спортсмена відбуваються складні зміни, виділяється 3 основні форми передстартових реакцій.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Готовність до боротьби** | Стартова лихоманка | Стартова апатія (еаторможенность) |
| **Фізіологічні показники** | Всі [фізіологічні](https://ua-referat.com/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F) [процеси](https://ua-referat.com/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81) протікають нормально | Сильне порушення, гострі вегетативні зрушення (значне почастішання пульсу, потіння, позиви до сечовипускання, тремтіння, [відчуття](https://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D1%87%D1%83%D1%82%D1%82%D1%8F) слабкості в нижніх кінцівках) | Мляві, сильно загальмовані руху, позіхання |
| **Психічні показники** | Легке збудження, нетерпляче очікування змагання, оптимальна здатність до концентрації, самовладання в поведінці, відчуття сили | Сильна нервозність, не контрольовані рухи, неуважність, забудькуватість, невпевнену поведінку, квапливість, необгрунтована метушливість | Млявість, повільність, боязкість, занепад настрою, [бажання](https://ua-referat.com/%D0%91%D0%B0%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) відмовитися від змагання, втому, нездатність почати роботу |
| **Дії під час змагання** | Організоване, узгоджене з тактичним планом включення до змагання, ясна орієнтація, чіткий [контроль](https://ua-referat.com/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C) ситуації, всі сили тактично правильно вводяться в дію, що очікувався змагальний результат досягається або перевищується | Діяльність спортсмена частково дезорганізована: він бореться «Безголового», втрачає тактичну лінію, почуття темпу, передчасно видихається; не володіє рухової координації, при високих технічних вимогах множаться помилки; сильна скутість | Не ведеться енергійна боротьба, акгівность волі швидко падає, спортсмен не здатний мобілізувати сили; після змагання залишається невитрачений запас сил, оскільки всі дії виконувалися на недостатньо якісному рівні |

Спортсмен повинен знати, що змагальна [лихоманка](https://ua-referat.com/%D0%9B%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B0) та пов'язані з нею симптоми оволодіють їм. Тренер, як правило, прагне зробити позитивний вплив на формування передстартової реакції, вдаючись до різних заходів в останні дні і безпосередньо перед змаганнями.

Ранні передстартові стани починаються з моменту повідомлення спортсмена про його участь в даному змаганні. Ознаки хвилювання з'являються в залежності від важливості старту.

 Навіть [думка](https://ua-referat.com/%D0%94%D1%83%D0%BC%D0%BA%D0%B0) про змагання призводить до почастішання пульсу, може з'явитися безсоння, пропасти апетит, позначитися різка реакція на жарти друзів. Спортсмен не повинен постійно думати про змагання. Тренування в останні дні повинні бути цікаві, спрямовані на те, щоб спортсмен повірив у свої сили.

*Велике значення мають засоби відволікання* (захоплююча [література](https://ua-referat.com/%D0%9B%D1%96%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0), улюблена справа).

Передстартовий стан виникає у зв'язку з безпосередньою підготовкою до змагань у дорозі та після прибуття на місце їх проведення. Стартове збудження починається з моменту старту і може досягти апогею під час проходження спортсменом дистанції.

Регулювання передстартового [стану](https://ua-referat.com/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%83) сприяє розминка.

 Спортсмени з сильно вираженою «передстартової лихоманкою» повинні проводити розминку [спокійно](https://ua-referat.com/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D0%BA%D1%96%D0%B9); різка розминка необхідна для схильних до апатії.

Спортсмен, що знає симптоми «передстартової лихоманки», може взяти себе в руки і домогтися поліпшення результатів за допомогою самонавіювання: «Я добре тренований, результати останніх змагань хороші, моя сприйнятливість підвищиться завдяки невеликому збудження». Таке самонавіювання досягається порівняно просто. Для більш глибокого оволодіння основами самонавіювання рекомендуємо ознайомитися з основами психорегулюючий тренування, розробленої радянськими фахівцями .

**Завершальним етапом всієї психологічної підготовки до змагань служить безпосередня підготовка до виконання змагальних вправ:**

***1. Контрольні заходи.***

Проводяться у вигляді змагань у певному спортивному [колективі](https://ua-referat.com/%D0%9A%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2) (внутрішньогрупові змагання), для яких характерні такі елементи психологічної напруженості: спортивна [конкуренція](https://ua-referat.com/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%8F), прагнення кожного спортсмена до перемоги, змагальний дух, бажання показати високі спортивні результати і т.п.

Важливо, що присутні на цих змаганнях сторонні [люди](https://ua-referat.com/%D0%9B%D1%8E%D0%B4%D0%B8) (батьки, знайомі, друзі спортсменів, [керівники](https://ua-referat.com/%D0%9A%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA) спортивної організації), що підвищує значимість заходу в очах спортсменів-учасників. Також слід дотримуватися основних для даного виду спорту традиційні ритуали, правила ведення спортивної боротьби.

***2. Товариські зустрічі.***

Проводяться у вигляді змагань у певній спортивній групі із [запрошенням](https://ua-referat.com/%D0%97%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F) спортсменів з інших спортивних [колективів](https://ua-referat.com/%D0%9A%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2) (міжгрупові змагання) у присутності інших людей і з дотриманням всіх правил і ритуалів з ​​метою забезпечення високої значимості заходи для спортсменів-учасників.

***3. Психофізичні вправи.***

Ці вправи характеризуються виконанням певних тактичних завдань при наявності фізичного навантаження і сприяють розвитку і вдосконаленню не тільки адаптаційних можливостей спортсмена до екстремальних умов, а й вихованню її вольових і фізичних якостей.

Використання психофізичних вправ вимагає:

1) постановки та вирішення конкретної тактичного завдання;

2) наявності фізичного навантаження (у якості «перешкоди» для вирішення психологічної задачі). Наприклад, перед легкоатлетом ставиться тактична задача, пов'язана з проходженням дистанції (1 / 2 - бігти в середньому темпі, потім у максимальному), при цьому на спортсмена одягається спеціальний пояс, що збільшує його вагу (вага пояса залежить від тренованості спортсмена).

***4. Психотехнічні вправи.***

В їх основі лежить виконання певних [психологічних](https://ua-referat.com/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F) завдань в умовах максимальної точності технічних дій змагального характеру.

*Здійснення цих вправ вимагає:*

1) постановки та вирішення досить складних (в залежності від рівня майстерності спортсмена) психологічних завдань;

2) використання для вирішення поставленого завдання основних технічних змагальних дій. Наприклад, боксер повинен за [сигналом](https://ua-referat.com/%D0%A1%D0%B8%D0%B3%D0%BD%D0%B0%D0%BB) тренера виконати певний удар (або серію ударів), причому оцінюється і швидкість реакції спортсмена на [сигнал](https://ua-referat.com/%D0%A1%D0%B8%D0%B3%D0%BD%D0%B0%D0%BB) тренера, і швидкість і точність технічних дій. Або боксер повинен за 10 з нанести максимальну кількість ударів, а оцінюватися при цьому будуть технічне виконання, кількість та сила ударів.

**5. Інтелектуальні задачі** (безфізічні навантаження і технічних дій).

Цей прийом вимагає:

1) розробки спеціальних завдань, що включають в себе теоретичні описи змагальних ситуацій (екстремальних),

2) рішення їх спортсменом за певний час (термін залежить від досвідченості спортсмена), 3) подальшого обговорення прийнятого спортсменом рішення (ефективність, раціональність, оптимальність передбачуваних дій).

**Моделювання умов змагань.**

Щоб допомогти спортсменам понизити тривогу змагання, доцільно на тренуваннях моделювати деякі ситуації, властиві змаганню. Наприклад, тренерові можна несподівано для спортсмена провести тренування або контрольну гру в незнайомому спортивному залі, запросити на тренування батьків або дівчину спортсмена, уболівальників нібито команди суперника, щоб ті обсвистували вихованців тренера, і т. д.

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.*

**Створення ритуалу передзмагальної та змагальної поведінки.**

*Спортсмени оволодівають методикою формування стану бойової готовності до змагань, удосконалюють методики саморегуляції психічних станів і разом з тренером розробляють індивідуальний комплекс налагоджувальних і мобілізаційних заходів* ***(передзмагальні та змагальні ритуали).***

**Ритуал** - це певна поведінка або дія, яку спортсмен виконує з упевненістю, що ці поведінки мають певну мету або силу, щоб впливати на їхню роботу. Багато спортсменів вважають, що виконують певний ритуал, перед тим, як змагання покращить їхню ефективність. Ці обряди варіюються від одягу, який вони носять, до їжі, яку вони їдять або п'ють; прогрівання вони виконують або навіть музику, яку вони слухають.

**Ритуал** - це детермінована послідовність дій, регулярне виконання яких призводить до певного психічного стану.

При цьому різноманітність використовуваних дій та їх тривалість обумовлені лише метою та умовами застосування, а результатом є зміна психічного стану та міжособистісних взаємин. Зовні ритуал може виглядати і як коротка, практично непомітна дія, наприклад, окремі рухи в процесі прийняття бойової стійки в єдиноборствах, і як тривала в часі комплексна процедура з використанням зовнішньої атрибутики та інших людей — дії гравців команди у певні моменти гри: забитий чи пропущений гол, тайм-аут, випадкова пауза у матчі тощо.

*Основними ознаками ритуалу* слід вважати регламентованість дій (аж до уявного промовляння словесних формул), їх обумовленість ситуацією змагання (в однакові моменти — однакові дії) і цілісну смислову спрямованість: відновити оптимальний баланс емоцій, сконцентрувати увагу на конкретних об'єктах, "відключитися" від зовнішніх .

У класифікації методів психорегуляції В. П. Некрасова створення та використання ритуалу слід віднести до наївних чи найпростіших методів, залежно від механізму впливу на психіку.

Наприклад, талісмани, "щасливі" місця, номери або сторони, способи шнурівки взуття, послідовність одягання спорядження тощо, які можуть суворо контролювати спортсмена, несуть в собі елемент віри в надприродні сили, удачу або долю, що є принципово неперевіреним і дозволяє назвати ці методи психічного впливу наївними, попри їх значущість стану спортсмена.

**Найпростішими методами психорегуляції** є стандартизовані послідовності дій, які мають психофізіологічне обґрунтування: певний ритм дихання, закривання очей (або погляд "у нікуди") для уявного повторення дії, конкретні рухи тощо.

*Ритуал у спорті може бути створений для вирішення різних завдань, серед яких найчастіше можна виділити такі:*

1) формування адекватного емоційного настрою виконання змагальної спроби;

2) формування конкретної установки на виконання наступної дії, прийому, підходу;

3) підготовка функціональних систем організму до подальшого виконання дії змагання;

4) формування впевненості в успішному завершенні майбутньої дії та всього виступу в цілому;

5) закріплення отриманої інформації, створення психологічної "опори" у процесі навчання (у психології цьому є ще одна назва: психологічний "якір", техніка "якоріння");

6) деактуалізація негативних наслідків невдалої спроби, прийому чи дії як протилежність попередньому завданню з єдиною метою відновлення емоційного балансу до оптимального рівня.

*Таким чином, виконання ритуалу є переважно засобом регуляції психічного стану перед виконанням діяльності. Таку оптимізацію готовності людина проводить практично перед будь-якою запланованою дією, але свідоме ставлення до цього процесу дозволяє суттєво підвищити її ефективність.*

**Ритуал може стихійно** виникнути у процесі діяльності як захисний чи регуляційний механізм, і здійснюватися навіть усвідомлення її виконання, але здебільшого має місце свідомо виконувана послідовність дій. У процесі створення та використання ритуалу можна виділити окремі етапи, кожен з яких може стати "ключовим" у роботі з ритуалом та має свої особливості.

З позиції особливостей практичного використання рекомендують виділяти створення ритуалу, його освоєння, усвідомлення обмежень, подолання та усвідомлення подолання обмежень як своєрідний цикл життя ритуалу.

**Створення ритуалу** - це один із найтворчіших етапів роботи психолога, коли слід врахувати безліч різних факторів: мета, можливості та умови виконання, індивідуальні особливості спортсмена і т.д. Ритуали створюються та освоюються у межах загальної психологічної підготовки, а конкретизуються і вдосконалюється під час підготовки до певних умов майбутніх змагань, тобто. у процесі спеціальної психологічної підготовки.

**Зміст ритуалу обумовлено** психологічною проблемою, яку потрібно вирішити. Існування проблеми може не усвідомлюватись спортсменом і навіть тренером чи психологом, але вона може бути виявлена ​​шляхом аналізу змагальної діяльності, психодіагностичних досліджень чи емпірично за підсумками виступів. У процесі створення ритуалу важливо виявити справжні причини та розробляти послідовність дій для цілеспрямованої зміни їхньої негативної дії на психічний стан.

*Наприклад,* перехід спортсмена від " передстартової лихоманки " у стан " передстартової апатії " , тобто. емоційне "перегорання" від сильних переживань безпосередньо перед змаганням, яке буває результатом індивідуальних особливостей спортсмена, високої значущості змагань, непередбачених зовнішніх умов та інших факторів, може не мати явних зовнішніх проявів та не усвідомлюватись самим спортсменом. Для кожного з цих випадків потрібен свій ритуал, виконання якого буде можливим за будь-яких умов і, якщо необхідно, із зовнішньої команди тренера чи психолога.

**За формою послідовність дій, що становить ритуал, що створюється, може бути:**

• зовнішня - конкретні рухи, мімічні вправи, маніпуляції з об'єктами та ін;

• внутрішня – згадка чи уява потрібних ситуацій, концентрація уваги на відчуттях тощо.

**За механізмом формування послідовність дій може:**

• бути "скопійовано" з інших виконавців, наприклад, з більш результативних спортсменів;

• бути передана з іншими знаннями та вміннями (у системі конкретної тренерської "школи", традицій команди чи клубу, у формі порад старших товаришів);

• виникнути стихійно в результаті емпіричного аналізу накопиченого досвіду, у прагненні повторити "вдалий" збіг обставин або "щасливі" умови минулої перемоги;

• бути цілеспрямовано розроблена для вирішення конкретних завдань психологічної підготовки до майбутньої діяльності змагань: розминка або її окремі елементи, навмисні дії, заплановані тайм-аути.

Окремо слід виділити взаємодію групи, коли за виконанні однакових дій ритуал урізноманітнюється тим, кожен член групи вносить свої корективи у форму виконання дії.

**За характером взаємодії у разі можна назвати:**

• групові – вся група самостійно або за допомогою зовнішніх команд синхронізує свої дії; передбачається наявність лідера, який задає послідовність та темп виконання дій;

• парні (підгрупові) — група поділяється на окремі підгрупи або пари, дії в яких виконуються незалежно від інших підгруп, але синхронізуються всередині, наприклад, рукостискання або обійми, бавовна по долонях, перепасування м'яча;

• індивідуальні – кожен член групи робить дію (послідовність дій) самостійно та незалежно від інших, як, наприклад, це відбувається при індивідуальній розминці.

*Слід розрізняти:*

1) індивідуально-одночасні - купання, пробіжка, самостійна розминка під музику;

2) індивідуально-послідовні - вихід з автобуса, роздягальні, вручення нагород, перекличка.

**За типом дій ритуали можуть бути:**

• вербальні - певні слова та фрази (наприклад, "Зберись!", "Я готовий!", "Спокійно..."), які за відсутності співрозмовника можуть вимовлятися самому собі, дзеркальному відображенню, портрету, причому багато слів або цілі фрази нічого не означають для непосвяченого, тоді як спортсмена в одному слові міститься цілий перелік асоціативних вказівок;

• невербальні - жести, міміка, звуки, пози тіла: наприклад, знизування плечима, здивування, вигуки, потирання долонь, потягування або погладжування тощо;

• змішані - коли в ритуалі об'єднані вербальні та невербальні дії: зазвичай рішуча фраза-команда супроводжується таким самим різким та швидким рухом.

***Слід зазначити, що послідовність дій відразу переходить у ритуал, коли стає частиною арсеналу спортсмена для психологічної настройки, лише тоді, коли:***

1) стандартизується, тобто, конкретизується в алгоритмі та доводиться до автоматизму шляхом багаторазового повторення, при цьому формується індивідуальний ритмічний рисунок виконання дії;

2) стає цілісною дією, тобто. є прагнення до завершення всієї послідовності після виконання початкових елементів і з'являється загальна для всіх елементів мета, яка може і не усвідомлюватись;

3) асоціюється з конкретними видами діяльності та конкретними ситуаціями, коли слід використовувати даний ритуал, а також призводить до очікуваного результату незалежно від можливих зовнішніх перешкод.

Після створення ритуал апробується в тренувальних умовах та його виконання удосконалюється протягом наступного етапу.

**Лекція 10.*****Мотиваційна сфера спортсмена та особливості її розвитку у фізичному вихованні і спорті.***

**Сутність понять «потреба», «мотив», «мотивація». Психологічні особливості прояву мотивації в спортивній діяльності.** Аналіз мотиваційних теорій в спортивній психології. Динаміка мотивів спортивної діяльності на етапах багаторічної підготовки. Динаміка мотивації в змагальному та тренувальному періоді. **Мотиви досягнення та уникнення невдачі в різних видах спорту.** Поетапність мотивації спортсмена щодо ефективної спортивної діяльності. Гендерні відмінності мотивів заняття спортом.

***Потреба в спортивній діяльності***- Відображення потреби спортсмена в певних умовах, яких бракує для розвитку і вдосконалення його психічних і фізичних якостей. Будь-яка потреба пробуджує пошукову активність, спрямовану на пошук способу її задоволення. В основі вибору спортивної діяльності лежать різні потреби: в активності, в діяльності, в русі, в суперництві, в самоствердженні, в спілкуванні, в нових враженнях, потреба бути в групі (*Г. Д. Горбунов, 1986*).

***мотив***- Це психічне явище, що стає спонуканням до дії (*К. К. Платонов, 1982*). Спортивна діяльність ініціюється різними мотивами, деякі з них домінують, деякі підкоряються. Ієрархія мотивів може бути стійкою, а може змінюватися. *мотиви* можуть бути неусвідомленими, напівусвідомлених або усвідомленими. *мотиви* спортивної діяльності виникають і формуються під впливом загального розвитку особистості, а також із зростанням спортивної майстерності.

*Існує тісний зв'язок мотивів і потреб:* потреби реалізуються в поведінці і діяльності при посередництві мотивів. Спортсмена спонукає до діяльності не один, а кілька взаємозалежних мотивів, сукупність яких називається ***мотивацією.***

*Для пошуку відповідей на питання «чому?» і «заради чого?» психологами був введений конструкт «мотивація»*.

Вивчення мотивації дозволяє проаналізувати причини і фактори, які ініціюють активність людини, а також направляють, підтримують і приводять до завершення певний поведінковий акт.

*Найважливішою особливістю мотивованого дії є наявність інтенції* - наміри до його виконання. Можна сказати, що *мотив* - це внутрішнє спонукання особистості до того чи іншого виду активності (діяльність, спілкування, поведінка), пов'язане із задоволенням певної потреби.

*Серед мотивів можуть виступати* ідеали, інтереси, переконання, соціальні установки, цінності. Однак при цьому за всіма цими причинами все одно стоять потреби особистості у всьому їх різноманітті (від вітальних, біологічних потреб, до вищих, соціальних потреб).

*Термін «мотивація*» являє собою більш широке поняття, ніж термін «мотив».

**Поняття «мотивація»** використовується в сучасній психології в *двоякому сенсі*: як що означає систему чинників, що детермінують поведінку (сюди входять, зокрема, потреби, мотиви, цілі, наміри, прагнення і багато іншого), і як характеристика процесу, який стимулює і підтримує поведінкову активність на певному рівні. *Мотивацію,* таким чином, можна визначити як сукупність причин психологічного характеру, що пояснюють поведінку людини, його початок, спрямованість і активність. Виходячи із сучасних психологічних уявлень про мотивацію, під мотиваційною сферою особистості розуміють сукупність стійких мотивів, що мають певну ієрархію і виражають спрямованість особистості.

***Термін «мотивація» в психології спорту*** вживається в широкому і вузькому значенні. *У широкому сенсі* він означає фактори і процеси, які спонукають людей до дії або бездіяльності в різних ситуаціях. *У більш вузькому сенсі* дослідження мотивів припускає детальний аналіз причин, що пояснюють, чому люди воліють один вид діяльності іншому, чому при вирішенні певних завдань вони діють з достатньою інтенсивністю і чому вони продовжують роботу або будь-які дії протягом тривалого часу.

Становлення спортсмена неможливо без цілеспрямованого формування мотивів спортивної діяльності. У психології спорту накопичений досвід оцінки мотивів і мотивації спортивної діяльності. Широко використовуються проективні і анкетні методи, бесіди, інтерв'ю, методи опосередкованої оцінки сили спонукань, проводяться дослідження в рамках концепції досягнення цілей та уникнення невдачі.

Опустивши обговорення теоретичних концепцій природи і механізмів мотивів і мотивації, *зупинимося на істотно важливих моментах розуміння і діагностики мотивації спортивної діяльності.*

*Б.Г.Ананьев* відносив мотивацію поведінки, на відміну від мотивів діяльності, до вторинних властивостей особистості і підкреслював, що на *формування мотивації накладають відбиток індивідуально-типологічні властивості,* соціальні умови і ціннісні орієнтації, рівень розвитку психофізичних функцій. У цьому виявляється рухливість, динамічність спрямованості й активності мотивації поведінки.

*У вивченні мотивації поведінки в спортивній діяльності* слід виділяти стійкі властивості і динамічні особливості, тобто регуляторне прояв властивостей. Стійкі компоненти являють собою структури мотивів, заломлені через ціннісні орієнтації та соціальні установки.

Мотиви створюють принципову основу цілеспрямованої поведінки, способів подолання фрустрації при досягненні головної мети спортивної діяльності. У конкретних умовах тренування чи змагання стійкі компоненти переломлюються через самооцінку своїх фізичних, технічних якостей і поточних функціональних можливостей (самопочуття, працездатність функціональних систем організму). На підставі цього формується динамічний компонент - **мотивація поведінки -** що виявляється в спрямованості поведінки (спонукання до виконання конкретної тренувального навантаження) і суб'єктивних критеріях задоволення досягнення мети (реалізації активності поведінки) в конкретних умовах, в даний момент часу.

Дослідження показують, що у спортсменів високих розрядів, які досить добре «відчувають» свій організм, надзвичайно динамічні такі параметри самооцінки свого стану, як бажання тренуватися, змагатися, потреба до тієї чи іншої фізичної навантаженні. Зміна самооцінки у цих спортсменів більшою мірою корелює з показниками психічного стану. Діагностика ряду параметрів оцінки психічного стану дає можливість робити висновок про спонукають установках у виборі характеру тренувального навантаження - об'ємної (жорсткої), інтенсивної (темпової), відновною.

*У спортивній діяльності спостерігаються мотиви і прагнення різного характеру:* індивідуалістичного, егоїстичного, матеріального, духовного.

***У дослідженнях мотивації спортивної діяльності позначено два напрямки.*** *Перше вивчає* причини, чому спортсмени воліють один вид діяльності іншому, вплив різних мотивів, цінностей і потреб. *У другому напрямку робиться сп*роба пояснити, чому спортсмени працюють з різним ступенем інтенсивності. Воно пов'язане з дослідженнями збудження і активації, які впливають на інтенсивність виконання рухових завдань.

Причини, з яких спортсмени займаються певним видом спорту, можуть бути самими різними, і їх важко звести до якихось очевидним принципам. Різними бувають не тільки мотиви, в результаті яких спортсмен стає членом якоїсь команди, але і мотиви, які спонукають спортсмена виступати під час сезону або в якійсь конкретній грі або змаганні.

*Мотиви в спортивній діяльності можна класифікувати за джерелом їх виникнення:* зовнішнім і внутрішніми причинами, що детермінує поведінку. *Наприклад,* деякі мотиви виникають із зовнішніх по відношенню до індивіда або завданню джерелам. До них відносяться різні форми явного і непрямого соціального заохочення (схвалення, похвала), а також більш відчутні ознаки успіху - грошові винагороди, подарунки. Іншими джерелами мотивації можуть бути особливості психіки даної особи, особиста потреба в успіху, визнання, спілкуванні тощо, а також особливості самої рухової завдання. До останнього мотиву відносяться такі якості, як новизна, технічна або фізична складність вправ.

***Для опису мотивів спортивної діяльності Дж. Кретті пропонує три параметри для класифікації мотивів.***

-Мотиви усвідомлювані і неусвідомлювані.

--Мотиви, джерелом яких є фізіологічні, психологічні, соціальні потреби.

-Група мотивів, що формується під впливом минулого досвіду, недавнього минулого досвіду, безпосереднім досвідом діяльності та спілкування з іншими людьми.

*Першу групу мотивів* можна представити у вигляді континууму, на одному полюсі якого знаходяться неусвідомлювані, на іншій - представлені явні мотиви, які легко усвідомлюються і оцінюються самою людиною. За допомогою проективних тестів, включаючи ТАТ, діагностуються мотиви, про які людина не знає.

*Друга група мотивів*, представлена в ряді схем ієрархії потреб і мотивації, зокрема схеми А.Маслоу. Наприклад, представник психодинамічного напрямку Г.Мюррей виділив ряд «психогенних потреб» і протиставив їх основним біологічним або «вісцерогенние потребам». Ці потреби можуть відбиватися в різних поведінкових моделях, характерних для спортсменів. *Мотиваційний ряд Г.Мюррея має наступний вигляд:*

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Потреба в престижі, самовдосконаленні, визнання, досягнення, честолюбстві, прагненні показати себе.** | Більшість видів спортивної діяльності дозволяє в різного ступеня задовольнити цю потребу. Зниження фізіологічних функцій у деяких спортсменів високого класу після припинення виступів може служити прикладом надзвичайної залежності від цього мотиву під час їх активних виступів. |
| **2. Потреба досягнення успіху та уникнення невдач (потреба зберігати свій статус, уникнути розчарувань і подолати поразку, невдачу).** | Тренери часто апелюють до цієї потреби у спортсменів перед важливими змаганнями і при зустрічах з командами, які в минулому вигравали або можуть в даний момент завдати неприємне ураження. |
| **3. Потреба проявити владу над іншими, домінувати або підкорятися іншим.** | Багато спортсменів стають членами команд, щоб задовольнити цю потребу. Найкращою ілюстрацією цього мотиву в дії, мабуть, будуть дії і поведінку лінійного гравця в американському футболі під час сутички на лінії. |
| **4. Потреба в афіліації (потреба в спілкуванні, встановленні емоційних зв'язків з іншими, прояв доброзичливості, співробітництва).** | Багато спортсменів приходять в команду для задоволення цього мотиву. Тренери часто кажуть: «На благо команди», «Для досягнення команди». Цей мотив добре відомий спортсменам. |
| **5. Потреба придбання предметів, прагнення до порядку.** | Дії цього мотиву виявляються в прагненні тренерів і спортсменів слідувати правилам змагань і вимогам діяльності. Сюди ж відноситься і колекціонування спортивних трофеїв, нагород, зберігання газетних вирізок, що дають уявлення про досягнення спортсменів. |
| **6. Потреба участі в пізнавальному процесі, бажання задовольнити свою допитливість, отримати відповіді на запитання.** | Цей мотив може бути задоволений залежно від того, наскільки тренер прагне до вдосконалення знань у спортсменів і наскільки вони самі хочуть пізнати причини та обгрунтування своїх тренувальних режимів, змагальних зусиль і обраної тактики |

***І третя група мотивів*** ілюструє той факт, що причини вибору спортсменом того чи іншого виду спорту і ступінь досягнутої майстерності можуть залежати від досвіду, ситуацій або спілкування з іншими людьми. Мотиви, які спонукають спортсмена займатися певним видом спорту, формуються під впливом як минулого, так і сьогодення досвіду, який впливає на свідомість спортсмена.

Характеристика мотиваційної структури окремого спортсмена утруднюється не лише складністю наявною у нього системи цінностей, але також і можливістю впливу його минулого досвіду на формування відносин до успіху, спорту, праці, авторитетам. У міру того як дитина стає дорослим, ступінь впливу на нього різних мотивів також змінюється.

*Потреба в досягненні успіху проходить, принаймні, три стадії розвитку у міру дозрівання дитини.*

*Спочатку, до шести років*, він, виконуючи рухові завдання, сприймає себе автономно. *У початковій школі* він починає змагатися з іншими, і у нього формуються так звані соціальні потреби в досягненні успіху. *Пізніше* відбувається поступове урівноваження автономних і соціальних потреб.

*Аналогічні зміни зазнає у житті дитини та роль соціальних спонукань і заохочень при активізації його діяльності.* Спочатку його діяльність змінюється незначно, коли він виступає у присутності глядачів або свого товариша. Це його просто збуджує, але зовсім не обов'язково, що при цьому покращиться його результат. *Після шести років* дитина стає досить чутливим до соціальних наслідків перемоги чи поразки. Соціальне заохочення має виражений позитивний ефект на результативність. *У підлітковому* і юнацькому віці він вже починає оцінювати завдання приблизно як доросла людина, враховуючи, наскільки вони представляють для нього якусь цінність або інтерес.Появляется складна система мотивів, в якій потреби в досягненні успіху пов'язані з особистісними і соціальними потребами. Вже старший підліток уважно оцінює привабливість завдання для себе особисто, а також соціальні стимули до досягнення успіху. *Юнак -* намагається передбачити наслідки невдачі.

*Для мотиваційної системи більш дорослої людини* характерна все більша її ускладненість, диффузность і, отже, утруднення її виміру у міру того, як індивід стикається з різними ситуаціями в період свого дозрівання.

Тренерам найчастіше доводиться працювати з дітьми, у яких вже сформовані основні потреби в досягненні успіху і спрямованість діяльності. *Наприклад,* у хлопчика, батьки якого (особливо батько) завжди ставили перед ним чіткі і легко досяжні цілі і надавали йому при цьому допомогу, швидше за все, буде низький рівень потреби у досягненні успіху. У дитини, якого ніколи не хвалили і не заохочували за досягнутий успіх, також будуть низькі потреби в досягненні. З іншого боку, якщо батьки (або, принаймні, один з батьків, бажано батько) ставили перед сином важкі, але досяжні завдання та надавали йому самому домагатися успіху, а потім хвалили, то у нього швидше за все буде сформована висока потреба в досягненні успіху, яка позитивно відіб'ється на його ставленні до занять спортом.

Тренер, який займається з дитиною, що володіє високим рівнем потреби в досягненні, повинен вести себе інакше, ніж з дитиною, у якої низька потреба в досягненні успіху. В останньому випадку дитину необхідно перевиховувати, заохочувати за успіх, підтримувати емоційно і показати їй, що високого результату можна добитися власними зусиллями без допомоги сторонніх.

*З підлітком,* у якого завдяки раннім досягненням і самостійності сформувався цілеспрямований характер, слід працювати по-іншому. Іноді йому треба надати підтримку після програшу або допомогти зняти побоювання і тривогу в ситуаціях, коли він може потерпіти невдачу. Більше того, у дітей з високим рівнем мотивації на досягнення успіху спостерігається тенденція до зниження потреби у встановленні соціальних зв'язків з іншими.

Спортсмени, мотивовані на успіх зазвичай ставлять перед собою в діяльності деяку позитивну мету, досягнення якої може бути однозначно розцінена як успіх. Вони чітко виявляють прагнення, у що б то не стало, добитися тільки успіхів у своїй діяльності, шукають такої діяльності, активно в неї включаються, вибирають засоби і вважають за краще дії, спрямовані на досягнення поставленої мети. У їх когнітивної сфері зазвичай є стійке очікування успіху. Такі спортсмени розраховують отримати схвалення за дію, спрямовані за досягнення поставленої мети, а пов'язана з нею робота викликає у них позитивні емоції.

При домінуванні мотивації досягнення успіху спортсмен вважає за краще завдання середньої і злегка підвищеного ступеня труднощі, так як їх рішення, старання і здібності можуть проявитися найкращим чином. При перевазі мотивації уникнення невдач - завдання вибираються легкі чи важкі, які практично нездійсненні. У прагнені до успіху привабливість завдання, інтерес до неї після невдачі в її вирішенні зростає, а для орієнтованого на невдачу, - падає.

Мотивовані на досягнення успіху спортсмени в ситуації вибору між негайним винагородою або великим, але відстроченим за часом, вибирають останнє. Спортсмени з низькою схильністю до досягнення відрізняються більшою прихильністю до сьогодення та меншою здатністю відстрочити задоволення.

Прагнуть до успіху свої досягнення приписують внутрішньоособистісних факторів (здібностям, старанням і т.п.), а уникають невдачі - зовнішнім чинникам (легкості або труднощі виконуваного завдання, везінню тощо). Спортсмени, що мають сильно виражений мотив уникнення невдачі, схильні недооцінювати свої можливості, швидко розбудовуються при невдачах, знижують самооцінку, а ті, хто орієнтований на успіх, поводяться протилежним чином: адекватно оцінюють свої здібності, мобілізуються при невдачах, йдуть вперед, а не засмучуються .

Структура мотивації досягнення спортсменів носить індивідуальний характер і включає спонукальні, базисні і процесуальні підстави.

*Її типова динаміка проявляються трьома тенденціями*. Перша - структура мотивації практично не змінюється протягом тривалого часу. Друга - окремі компоненти мотивації змінюються хвилеподібно. І, нарешті, третя - поряд зі зниженням значущості спонукальних підстав мають місце хвилеподібні ***коливання базисних і процесуальних компонентів мотивації.***

***Структура мотивації досягнення високого результату***

***в спорті пoP.A. Пілоян***

***Спонукальні підстави***

1) відображає принципову орієнтованість спортсмена на задоволення самоактуалізації, самоствердження, самовираження, виконання боргу.

2) відображає орієнтованість спортсмена на задоволення матеріальних потреб.

***Базисні підстави***

1) відображає ступінь зацікавленості спортсмена в сприятливих умовах соціально-побутової діяльності.

2) відображає ступінь зацікавленості спортсмена в накопиченні спеціальних знань і навичок.

3) відображає ступінь зацікавленості спортсмена у відсутності больових відчуттів .

***Процесуальні підстави***

1) відображає ступінь зацікавленості спортсмена в накопиченні відомостей про своїх супротивників.

2) відображає ступінь зацікавленості спортсмена у відсутності психогенних впливів, які негативно позначаються на процесі змагальної боротьби

Боротися, щоб подолати перешкоди, піддавати себе впливу стресу, змінювати обставини і домагатися успіху представляється, мабуть, одним з потужних мотивів у спортивній діяльності. Багато спортсменів отримують велике задоволення від занять спортом і перемоги над суперником або при подоланні перешкод, що виникають на їхньому шляху.

Психологи рекомендують прямо розповідати початківцям спортсменам про привабливість перемоги над собою і суперниками. Мотивація до подолання перешкоди і одержуване від цього задоволення дійсно є потужними стимулами. Спортивний досвід є найбільш простим і раннім з стрессоров, з якими може зустрітися юнак.

*Досягнення успіху у важких умовах, характерних для багатьох видів спорту, може принести молодим людям велику користь у подальшому житті, особливо якщо при цьому виконуються деякі вимоги.* 1. Спортсмену на першому етапі навчання спеціально вказують на позитивне значення подолання стресу і мотивують його до активних занять спортом.  
 2. Індивіду дається можливість досягти відносного успіху, тобто до нього не пред'являються необгрунтовані вимоги, наприклад, стати чемпіоном. Він просто повинен розкрити всі свої здібності і прагнути до самовдосконалення.  
 3. Фізичний і емоційний стрес, якому піддається юнак, не повинен перевищувати фізіологічних і психологічних можливостей організму, ще не пристосувалися до великих навантажень.

*Більшості спортсменів не потрібно говорити, що успіхи в спорті підвищують їх престиж у суспільстві*. Вже в школі необхідний певний рівень фізичних здібностей для досягнення сприятливої атмосфери. Багаторічні і систематичні спостереження за дітьми показали, що хлопчики, що дозрівають рано, досягають успіху в спорті (набувають статусу і самоповага). Надалі вони стають більш впевненими в собі і стійкими, на відміну від однолітків, у яких процес дозрівання відбувався повільніше і яким не вдалося досягти того ж статусу завдяки раннім занять спортом.

*Для мотивації спортсменів часто використовують матеріальне заохочення, нагороди*. Система заохочення, часто може бути дієвою просто тому, що спортсмени цінують час і зусилля, витрачені тренером на розробку і підтримку такої системи, а не через матеріальної цінності небудь нагороди. При розробці системи заохочень важливо правильно пояснити її спортсменам і застосовувати ті нагороди, які мають дійсну для них цінність, виключивши ті, які не відповідають рівню та віком спортсменів. Використовувати цю систему потрібно дуже обережно, щоб заохочення розподілялися справедливо, а нагороди та призи відповідали рівню досягнень спортсменів.  
 Нещодавно були проведені цікаві дослідження. Виявилося, що спортсмен може помітно поліпшити свій результат, якщо він сам визначить і зростання своєї майстерності, і коли його слід заохотити. Раніше помилково передбачалося, що нагороджує знає, яка форма заохочення становить інтерес для спортсмена, і може правильно оцінити його досягнення. Дослідження показали, що спортсмени, які дозволяють заохочувати себе за поліпшення своєї спортивної діяльності на свій розсуд, більшою мірою мотивовані на подальше поліпшення своїх результатів, ніж у випадку, коли таке рішення приймають інші.

*Наведені нижче рекомендації містять не рецепти на всі випадки життя, а ряд обгрунтованих принципів, які слід застосовувати у практичній роботі.* 1. Щоб зрозуміти мотиви занять спортом та успішної активної роботи якогось спортсмена, необхідно за допомогою різних методів зібрати інформацію, що стосується соціального стану, емоційної структури спортсмена і його відношення до справжньої ситуації.

*Для отримання такої інформації застосовуються такі способи:*  а) психолог проводить зі спортсменом неофіційні, але добре продумані і заздалегідь сплановані бесіди, в ході яких за допомогою прямих і непрямих питань з'ясовує, як спортсмен відчуває себе в команді, чи підтримують батьки його захоплення спортом і т. д. Одночасно з цим слід запитати спортсмена про ставлення до змагань, до життя, а також про особисті й професійні плани;

б) почуття і мотиви спортсмена можна також виявити, уважно спостерігаючи за його поведінкою і позою після поразки і виграшу, придивляючись до його жестів і міміки. Інформацію про спортсмена можна отримати з бесід з іншими членами команди;  
  в) для оцінки емоційно-вольової сфери спортсмена можна використовувати спеціальні об'єктивні і проективні тести;

 г) перед початком сезону слід запропонувати спортсменам написати докладну автобіографію з акцентом на те, як вони прийшли в спорт і як складалася їхня спортивна кар'єра.

 2. Не слід дивуватися можливих змін у мотивації спортсмена від сезону до сезону і навіть у тижневому циклі. Нові події, люди і новий життєвий досвід можуть вплинути на ставлення спортсмена до команди, тренеру і заняттям спортом. До змін у відносинах необхідно відноситься терпляче і уважно, намагаючись бути об'єктивним. Таке ставлення допоможе спортсмену перебудуватися і знайти мотиви для продовження занять спортом, які відповідали б новим життєвим установкам.

 3. Слід звертатися до спортсмена не як до індивіда, а як до особистості, якщо прагнемо залучити його до занять спортом. Висловлювання мають бути аргументовані і звернені до інтелекту, а не до його емоцій спортсмена. Серед мотивів занять спортом, які можуть бути найбільш привабливими для сьогоднішньої молоді, слід відзначити можливість максимального прояву своїх здібностей, уміння володіти собою і навколишнім оточенням, досягнення фізичної досконалості. Менш значимими мотивами для участі в спортивній діяльності, які можуть привернути сучасного юнака, є бажання бути «справжнім чоловіком», досягти соціального статусу або отримати великі грошові винагороди.

**Лекція 11. *Психологічні особливості спортивного змагання.***

Спортивне змагання як суперництво. Структурні компоненти стану психічної готовності спортсменів до змагання. Психологічна реабілітація після травм та невдач у змаганні. Післязмагальні психічні стани: радість перемоги, гіркота поразки, апатія, ейфорія, фрустрація. Кризові стани: вікові кризи, ситуаційні кризи, кризові переходи спортивної кар'єри. Психологічний аналіз результатів змагального циклу. Аналіз перспектив спортсмена в новому сезоні.

**Характеристика спортивних змагань**

**Спортивне суперництво**- своєрідне почуття, що виражається у прагненні спортсмена до переваги над іншими спортсменами, які претендують на такий самий результат. Пов'язано з самооцінкою, з оцінкою результатів своїх досягнень, можливостей досягти успіху. Породжується умовами спортивної боротьби та є обов'язковою психологічною умовою кожного змагання, стимулом спортивної боротьби.

*Спортивні змагання* є основною ланкою в системі підготовки спортсменів. Вони спрямовані на максимальну реалізацію духовних і фізичних можливостей людини, групи людей (команди).

У них здійснюється не тільки контроль за рівнем підготовленості, змагання виступають найважливішим засобом підвищення тренованості і спортивної майстерності.

**В системі олімпійського спорту змагання розрізняють за такими критеріями:**

• за значенням (підготовчі, відбірні, головні);

• за масштабами (районні, міські, регіональні, континентальні, Олімпійські ігри);

• за завданнями, що вирішуються (контрольні, класифікаційні, відбірні, показові);

• за характером організації (відкриті, закриті, традиційні, матчеві, кубки та ін.); • за формою заліку (особисті, командні, особисто-командні);

• за віковими категоріями учасників (дитячі, юніорські, для дорослих, для ветеранів);

• за статтю (серед чоловіків чи жінок);

• за професійною орієнтацією учасників (шкільні, студентські та ін.).

*В. М. Платонов виділяє підготовчі, контрольні, підвідні (модельні), відбірні і головні змагання.*

*Підготовчі змагання*. У цих змаганнях головними завданнями є: удосконалення раціональної техніки та тактики змагальної діяльності спортсмена, адаптація різних функціональних систем організму до змагальних навантажень та ін. При цьому підвищується рівень тренованості спортсмена, набувається змагальний досвід.

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

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

*Відбірні змагання*. Проводяться для відбору спортсменів у збірні команди і визначення учасників особистих змагань вищого рангу. Відмінною особливістю таких змагань є умови відбору: завоювання певного місця або виконання контрольного нормативу, який дозволить виступити в головних змаганнях. Відбірковий характер можуть носити як офіційні, так і спеціально організовані змагання.

*Головні змагання*. Головними змаганнями є ті, в яких спортсмену необхідно показати найвищий результат на даному етапі спортивного вдосконалення. На цих змаганнях спортсмену необхідно проявити повну мобілізацію наявних техніко-тактичних і функціональних можливостей, максимальну спрямованість на досягнення найвищого результату, найвищий рівень психічної підготовленості.

*У сучасній змагальній практиці виділяють три методичні підходи*.

У першому з них спортсмени регулярно беруть участь у змаганнях, досягаючи високих результатів у кожному з них.

При другому підході спортсмени змагаються не так часто. Різні змагання вони використовують для підготовки до головних змагань.

Для прихильників третього підходу змагальна діяльність повинна бути великою, але строго диференційованою: підготовчі та контрольні змагання можуть використовуватися лише як засіб підготовки до відбіркових і головних змагань .

Всі три підходи більшою мірою характерні для індивідуальних видів спорту. Для спортивних ігор досить складно визначити певний підхід, в якому здійснювалась практика підготовки до головних змагань. По-перше, це пов’язано з великою кількістю змагань спортсменів командних ігрових видів спорту. По-друге, в деяких ігрових видах спорту внутрішні змагання викликають значно більший інтерес, ніж міжнародні. Наприклад, розіграш Кубка Стенлі з хокею в Північній Америці або регулярний чемпіонат НБА з баскетболу в США. Тому для спортсменів ігрових видів спорту найбільш прийнятним є наступний підхід використання змагань в загальній системі підготовки.

Всі змагання розбиваються на три групи: попередні, основні і головні.

До попередніх змагань відносяться: підготовчі ігри, в яких вирішуються завдання вдосконалення техніко-тактичної майстерності, адаптації функціональних систем організму спортсменів до специфічних навантажень, підвищення рівня підготовленості, проведення селекційної роботи; контрольні ігри – вдосконалення техніко-тактичної майстерності, адаптація функціональних систем організму до змагальних навантажень, вдосконалення психічної готовності гравців до умов змагальної боротьби, проведення селекційної роботи та визначення штатного складу команди, вдосконалення тактичної структури гри команди; підвідні (модельні) ігри – вдосконалення техніко-тактичної майстерності, адаптація функціональних систем організму до змагальних навантажень, вдосконалення психічної готовності гравців до умов змагальної діяльності, вдосконалення тактичної структури гри команди на основі різних методів побудови тактики гри, визначення основного (стартового) складу команди.

Основними змаганнями в командних ігрових видах спорту є чемпіонати та змагання на Кубок. У цих змаганнях для багатьох команд часто вирішуються головні завдання спортивного сезону (зайняти певне місце в турнірній таблиці, залишитися у вищій лізі і т.ін.). У головних змаганнях, як правило, беруть участь провідні клубні команди країни, а також збірні команди. До головних змагань належать офіційні міжнародні клубні турніри, організовані з видів спорту, а також офіційні змагання на рівні збірних команд (Олімпійські ігри, чемпіонати світу, Європи, відбіркові турніри за право участі у фінальних змаганнях Олімпійських ігор, чемпіонатів світу, Європи).

Варто уточнити, що проведення попередніх змагань для клубних і збірних команд буде відрізнятися як за спрямованістю впливів, так і за характером вирішуваних завдань. Для збірних команд у процесі попередніх змагань в основному використовуються підвідні (модельні) змагання, в яких здійснюється вдосконалення тактичних структур гри, визначення основного складу команди і вироблення стратегії участі в головних змаганнях. Змагання певним чином є путівником підготовки спортсменів в кожному виді спорту. Аналіз змагальної діяльності дозволяє не тільки визначити основні напрямки тренувального процесу у виді спорту, а й скоригувати систему управління підготовкою спортсменів.

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

Отже, маючи визначену мету, спортсмен має володіти певним рівнем підготовленості (функціональної, технічної, тактичної, психологічної), а також має володіти знаннями для того, щоб найбільш ефективно реалізувати посставлену мету. З вищевикладеного варто зробити висновок про найбільшу важливість складової змагальної діяльності спортсмена. Такою складовою, безумовно, є структура змагальної діяльності в певному виді спорту.

**Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління**

**ними.**

Рівень психічної напруженості в змаганнях, особливо у кваліфікованих спортсменів, залежить від факторів, що впливають на психіку: *вид змагання, рівень готовності, мотивації.*

Розрізняють чотири стани змагальної готовності спортсмена:

1) недостатнє збудження;

2) оптимальне збудження;

3) надмірне збудження;

4) гальмування внаслідок надмірного збудження.

**Стан недостатнього збудження** проявляється в млявості, недостатній зосередженості, неможливості сконцентрувати увагу на Зовні спортсмен спокійний, навіть байдужний, доброзичливий до

навколишніх, навіть до суперників. Однак він не здатний максимально реалізувати в змаганнях свої функціональні можливості, його дії часто

характеризуються несвоєчасністю й неадекватністю.

Такий стан буває у молодих спортсменів, які не ставлять перед собою

цілей досягнення найвищого результату. Навіть кваліфіковані й досвідчені

спортсмени (при недостатній підготовленості) іноді знижують рівень своїх

домагань, що також може привести до недостатнього психічного порушення.

При повторенні такого стану виробляється своєрідний рефлекс, який згодомдуже важко перебороти.

**Стан оптимального збудження**. У цьому стані спортсмен відчуває

і бажання змагатися, здатний об'єктивно оцінювати свої дії, партнерів по команді, суперника, отримувати задоволення від своїх рухів і дій, упевненість у своїй підготовленості домогтися планованогорезультату.

**Стан надмірного збудження**. Спортсмен надто збуджений, надмірно, дратівливий, не контролює себе, запальний, нетерпимий до навколишнього середовища, можливі невротичні реакції. Головне в цих випадках не допустити спроб виправдати свій стан івчинки несприятливо сформованими умовами, інакше в майбутньому спортсмен постійно буде шукати причини для виправдання слабкого результату.

**Стан гальмування** внаслідок надмірного збудження. Його механізм є

протилежним до формування стану недостатнього збудження. Однак зовні стан гальмування проявляється в тих самих реакціях, за винятком доброзичливості до довкілля. Пасивність, що проявляється зовні, єрезультатом травмуючих переживань, неприємних асоціацій, небажання. Настає апатія, психічна та фізична млявість, іноді виникають невротичні реакції. Спортсмен розуміє непотрібність нав'язливих думок, страху не показати запланований результат, але не може позбутися них. Якщо у стані недостатнього збудження спортсменові необхідні використовувати активно збудливі засоби (швидкісні та силові вправи в розминці, масаж, холодний душ), то у стані гальмування потрібні неінтенсивна розминка (краще на самоті), теплий душ, психорегулюючі впливи.

Можливі випадки, коли всі чотири види психічної напруги (у тім або

іншому ступені) проявляються в того самого спортсмена протягом тривалого

турніру або декількох різних змагань.

**Серед можливих способів управління стартовим станом наступні.**

Спортсмен налаштовує себе на досягнення максимального результату. Він переконує себе й навколишніх, що буде першим. Тільки першим! «Я віддам всі сили, щоб бути першим! Я можу бути й буду першим! Якщо не я, то хто ж інший?! Тільки я!» Так можуть налаштовувати себе спортсмени, які мають реальні шанси на успіх, добре підготовлені та переконані у правильності своєї підготовки до даних змагань. Однак у цій системі присутня небезпека. Якщо змагання для спортсмена складаються несприятливо, то він, будучи налаштованим тільки на перше місце, може припинити боротьбу за нього, мотивуючи таку поведінку: «Якщо я не перший, то бути другим не хочу». До такого перебігу подій варто бути готовим, використовуючи кожен шанс для досягнення кращого результату.

**Іншим варіантом управління стартовим станом є внутрішнє заниження значення даних змагань, рівня домагань.** Спортсмен намагається переконатисвоїх товаришів, що змагання не впливають негативно на його психіку.Одночасно він трохи применшує свої можливості, рівень підготовленості.Зробивши таке «підстрахування», він знижує свою психічну напруженість.Якщо змагання складаються для спортсмена сприятливо, то це надаєйому ще більше сил і впевненості. Якщо хід змагань несприятливий, він

виправдовується: «Я ж говорив, що недостатньо готовий». Іноді таке налаштування призводить до надмірного заспокоєння та зниження результативності, незважаючи на високі потенційні можливості. Кращим способом налаштування є абстрагування від змагальної ситуації і суперників. Спортсмен налаштовується на повне використання потенційних можливостей: «Показати все, на що я здатний! Повною мірою

виявити свою підготовленість!». Однак при надмірному й тривалому налаштовуванні за допомогою такого способу можливі нервові розлади. Раціональна підготовка до стартів пов'язана з концентрацією уваги на основних рухових діях, думках, відчуттях і відволіканні від сторонніх факторів. Спортсменам, схильним до зайвого емоційного збудження, в останні 8-10 днів перед відповідальними змаганнями не слід планувати занять із граничними за величиною навантаженнями, варто уникати застосування контрольних тестів. У тренуванні спортсменів із зниженим емоційним збудженням, навпаки, варто використовувати інтенсивні вправишвидкісно-силової спрямованості.Спортсменам, у яких емоційна напруга підвищена, рекомендується використовувати розминку невисокої інтенсивності, і навпаки.

**Психологічна реабілітація після травм та невдач у змаганні.**

*У процесі своєї спортивної діяльності спортсмен-професіонал стикається з трьома типами ситуацій, які можна розцінити як психотравмуючі:*

-Фізична травма, отримана як на змаганнях, так і за їх межами, наслідком якої може бути припинення зростання спортивних результатів або вимушений вихід зі спорту.

- Психологічна травма як результат взаємодії з оточуючими спортсмена людьми (наприклад, конфлікт із тренером, недопуски до гри, несправедливе виключення зі складу команди, несправедлива суддівська оцінка, агресивна поведінка суперників тощо).

- «Особиста» психологічна травма, що переживається як внутрішньоособистісний конфлікт або криза, не пов'язана з оточенням (особиста невдача під час гри (виступу), очікування відповідального виступу, перенапруга внаслідок тривалих тренувань «перетренованість»). Результатом психотравмуючих впливів такого роду є розвиток особливого негативного психічного стану, перебуваючи в якому спортсмен балансує на межі, що відокремлює крайні варіанти норми від патологічних реакцій.

**Основною причиною спортивних травм,** природно, є фізичні фактори, проте важливу роль відіграють також психологічні чинники. Тому фахівцям у галузі фізичної культури необхідно знати та розуміти психічні реакції на травми, а також знати, які психологічні методи використати, щоб забезпечити прискорення процесу реабілітації.

*взаємозв'язок між спортивними травмами та психологічними факторами розглядається, головним чином, як зумовлений стресом.* Зокрема, потенційно стресова спортивна ситуація (наприклад, змагання, тренування, поганий виступ) може сприяти травмі залежно від спортсмена і від того, наскільки «погрозливою» він вважає цю ситуацію.

Ситуація, яка сприймається як загрозлива, веде до підвищення тривожності, що у свою чергу викликає цілу низку змін у концентрації уваги та м'язовому напрузі. Все це підвищує можливість отримання травми.

Проте стрес — не єдиний психологічний фактор, який впливає на ймовірність травмування. Як видно з малюнка, властивості особистості, попередні стресори (чинники напруги) і передумови, що дозволяють впоратися зі стресом, також впливають на процес стресу і, отже, на ймовірність травмування.

Більше того, у разі отримання травми ці фактори впливають на процес реабілітації та відновлення. І нарешті, з малюнка видно, що з розвиненими психологічними навичками і вміннями (наприклад, постановка мети, ідеомоторні акти, релаксація) краще справляються зі стресом, що знижує як ймовірність отримання травми, і ступінь стресу, обумовленого травмою. Розглянемо докладніше складові цієї моделі, щоб краще зрозуміти роль психологічних чинників.

*ЯК трапляються ТРАВМИ — ПЕРЕДУМОВИ*

Фізичні фактори, такі як м'язовий дисбаланс, зіткнення на високій швидкості, перетренованість та фізична втома є **основними причинами травм.** Разом про те певну роль можуть і психологічні чинники. Психологічними причинами спортивних травм може бути особливості особистості, рівні стресу (Rotella, Heyman, 1986; Wiese, Weiss, 1987).

З усіх психологічних чинників, тією чи іншою мірою пов'язаних із травмами, вчені насамперед звернули увагу на характерні **особливості особистості.** Вони хотіли з'ясувати, наскільки пов'язані з травмами такі особливості особистості, як ступінь самосприйняття, тип особистості (інтровертований/екстравертований) і т.д.

Наприклад, чи вищий ступінь травматизму серед спортсменів із низьким ступенем самосприйняття? На жаль, це питання залишається недостатньо вивченим і ми можемо сказати, які особливості особистості більшою мірою пов'язані зі спортивними травмами.

Встановлено, що рівень стресу є важливою передумовою спортивних травм. Досліджувався взаємозв'язок між повсякденними стресами та ступенем травматизму (Anderson, Williams, 1988). Головна увага приділялася таким стресовим ситуаціям, як втрата близької людини, переїзд в інше місто, заміжжя/одруження. Водночас вивчалися і менш стресові ситуації, такі, як, наприклад, їзда машиною в умовах «пробок» на дорогах.

Результати досліджень показали, що спортсмени, які частіше зазнають стресових ситуацій, як правило, **частіше зазнають пошкоджень**. У зв'язку з цим фахівці в галузі спорту та фізичної культури повинні знати про докорінні зміни в житті своїх підопічних, стресових ситуаціях, в яких опиняються спортсмени, та відповідним чином коригувати тренувальний процес, а також надавати психологічну допомогу таким спортсменам.

ПОЯСНЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ СТРЕСОМ І ТРАВМАМИ

Розуміння того, чому спортсмени, які зазнають значних стресів у повсякденному житті, більш схильні до травм, дуже важливе з точки зору створення спеціальних профілактичних програм. На сьогоднішній день взаємозв'язок між стресом та травмами пояснюють дві теорії.

1. **Порушення концентрації уваги**

Згідно з однією з теорій, стрес порушує концентрацію уваги, знижуючи периферичну увагу (Williams, Tonyman, Anderson, 1991).

Нападник футбольної команди в умовах значного стресу може зазнати травми, оскільки не помічає захисника суперника, який набігає на нього збоку. При більш низьких рівнях стресу у нападника було б ширше поле периферичного зору і, отже, він би під час побачив захисника, що наближається, і уникнув зіткнення і травми.

Крім того, висувається припущення, що підвищений стан тривожності також призводить до порушення концентрації уваги та нерелевантних думок. Наприклад, службовець, що біжить підтюпцем під час обідньої перерви, після сварки з колегою, може виявитися неуважним до свого маршруту, не помітити ямки та підвернути ногу.

1. **Підвищена м'язова напруга**

Високий рівень стресу може супроводжуватися значною м'язовою напругою, яка порушує координацію рухів та підвищує ймовірність отримання травми (NidefTer, 1983).

Наприклад, гімнастка при високому рівні стресу відчуває надмірну м'язову напругу, що може призвести до її падіння з колоди та травми.

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕАКЦІЇ НА СПОРТИВНІ ТРАВМИ

Фахівці у галузі спортивної психології та тренери вже давно ідентифікували типові психологічні реакції на травми. Одні люди розцінюють травму як катастрофу

Інші можуть розцінювати травму як своєрідну перепочинок, спосіб відпочити від напружених тренувальних занять, врятувати своє реноме в тому випадку, якщо у них не клеїться гра, або навіть як прийнятне виправдання припинення подальших занять спортом.

*Реакція прикрості*

Найбільш типовою реакцією більшості людей на спортивну травму є реакція прикрості Кублер-Росса (KublerRoss, 1969).

*Люди, які отримали травму, проходять процес, що включає п'ять етапів (Hardy, Crace, 1990):*

* заперечення;
* гнів;
* "укладення угоди";
* депресія;
* прийняття та реорганізація.

Після травми у більшості людей спостерігається фаза *заперечення.*

Перебуваючи у стані шоку, вони не вірять, що зазнали травми. Після усвідомлення дійсності того, що сталося, настає фаза гніву. Спортсмени починають лаяти себе та оточуючих.

Потім настає *фаза «укладання угоди*»: спортсмен намагається обґрунтувати уникнення реальності ситуації.

Наприклад, травмований бігун може пообіцяти собі тренуватися ще більш старанно або завжди бути привітним з оточуючими, якщо йому пощастить швидко відновитися.

*Під час четвертої фази відбувається повне усвідомлення факту травми* та її наслідків. Розуміючи, що він більше не зможе продовжувати заняття, спортсмен впадає у стан депресії та відчуває невизначеність щодо своїх майбутніх занять.

*П'ята фаза - фаза прийняття*, коли спортсмен виходить зі стану депресії і готовий зосередити всі свої сили на процесі реабілітації та повернення до фізичної активності.

Більшість спортсменів спостерігаються подібні реакції на травму, проте швидкість і легкість «проходження» всіх п'яти етапів можуть суттєво коливатися. Якщо одна людина «проходить» ці етапи за 1—2 дні, то інші можуть знадобитися тижні і навіть місяці.

*Всі ці п'ять фаз можуть бути однаково важливими для спортсмена чи займається.*

У більшості людей спостерігається типова реакція на травму, проте швидкість і легкість проходження фаз цієї реакції можуть суттєво коливатися.

**Інші реакції на отриману травму**

Інші психологічні реакції спортсменів і котрі займаються травми наведено у табл. 21.1 (Petitpas, Danish, 1995).

"Втрата власної особи" має особливо велике значення для спортсменів, які бачать себе тільки в спорті.

Спортсмени, яких травма може призвести до закінчення спортивної кар'єри, потребують спеціальної, часто тривалої психологічної допомоги.

*Ознаки ненормальної реакції на травму*

Таблиця 21.1.

Психологічні реакції, пов'язані зі спортивними травмами

**«Втрата власної особи»**

Коли спортсмени більше не можуть брати участь у змаганнях внаслідок травми, вони часто зазнають «втрати власної особи», тобто вони «втрачають» частину себе, що серйозно впливає на самосприйняття.

**Страх і тривожність**

У разі травмування у спортсменів можуть спостерігатися високі рівні страху та тривожності. Вони переймаються тим, чи зможуть відновитися, чи не отримають повторної травми тощо. Оскільки травмовані спортсмени не можуть тренуватися та брати участь у змаганнях, вони мають багато часу для того, щоб хвилюватися.

**Втрата впевненості у своїх силах**

Багато спортсменів, отримавши травму, втрачають впевненість у собі. Зниження впевненості може призвести до зниження рівня мотивації, негативно вплинути на рівень фізичної активності, а також призвести до додаткової травми, оскільки спортсмени намагаються компенсувати втрату впевненості, докладаючи надмірних зусиль.

**Зниження рівня фізичної активності** Через зниження впевненості у своїх силах, а також пропущених тренувальних занять рівень результатів спортсменів, які зазнали травми, може знизитися. У багатьох спортсменів виникають певні труднощі через зниження рівня результатів після перенесеної травми.

**Симптоми можливої ​​ненормальної реакції на спортивні травми**

* Почуття гніву та занепокоєння
* Нав'язливе запитання: «Коли можна буде повернутися до ладу»?
* Заперечення (наприклад: "Травма - незначна")
* Занадто раннє повернення до спортивної діяльності, що веде до повторного травмування
* Надмірне хвастощі про досягнення Почуття провини перед командою
* Детальний опис незначних фізичних нездужань
* Швидка зміна настрою Заяви про те, що відновлено і я не станеться

*РОЛЬ СПОРТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ТРАВМ*

В останні роки було досягнуто значних успіхів у реабілітації спортивних травм, а також ушкоджень, що виникають у процесі занять фізичною культурою. Насамперед слід відзначити активне відновлення, менш інвазивні хірургічні методи, а також тренувальні заняття з використанням обтяжень. Нові психологічні методи, зокрема холістичний підхід, що передбачає одночасне лікування душі і тіла, також прискорюють процес відновлення.

*Холістичний підхід передбачає одночасне лікування душі та тіла*

Психологічні аспекти реабілітації ушкоджень випливають із розуміння реакцій на травму. Однак, одного розуміння процесу реагування на травму недостатньо.

**Здійсненню процесу реабілітації, зокрема, сприяють такі психологічні методи:**

* встановлення взаємовідносин із травмованою людиною;
* інформування травмованої людини про те, як відбувається процес реабілітації;
* навчання спеціальним психологічним навичкам та вмінням, спрямованим на здійснення реабілітації;
* підготовка травмованої людини до можливих рецидивів у процесі реабілітації;
* забезпечення соціальної підтримки.

Реалізацію цих методів має взяти він спортивний психолог.

Щоб забезпечити повне відновлення, необхідно враховувати як фізичні, так і психологічні аспекти реабілітації

Встановлення взаємовідносин із травмованою людиною. Людина, яка отримала травму, дуже часто втрачає впевненість, відчуває гнів, розчарування і стає вразливою. Всі ці емоції ускладнюють взаємини із травмованою людиною. Дуже важливо спробувати зрозуміти, як почувається людина, яка отримала травму, а також спробувати виявляти емоційну підтримку. Телефонуйте йому, відвідуйте його, цікавтеся, як у нього справи. Однак не слід демонструвати надмірний оптимізм щодо швидкого відновлення.

Необхідно наголошувати на моральній підтримці всієї команди («Це неприємний випадок, Мері, і тобі доведеться багато попрацювати, щоб відновитися.

Але з тобою вся команда, і ми допоможемо тобі повернутися до ладу»).

Намагайтеся встановити взаємовідносини з людиною, яка отримала травму.

* намагайтеся зрозуміти, що він відчуває
* забезпечуйте емоційну підтримку
* виявляйте позитивне, оптимістичне, але реальне ставлення до травми

Якщо ви працюєте з людиною, яка вперше зазнала травми, дуже важливо пояснити їй, чого слід очікувати протягом процесу відновлення. Намагайтеся пояснити потерпілому сутність травми. Наприклад, якщо у борця - учня середньої школи зламана ключиця, ви можете взяти гілку і показати на ній, як "виглядає" його травма.

Поясніть потерпілому, що він не зможе брати участь у змаганнях протягом 3 місяців. Також відзначте (це дуже важливо), що через місяць він почуватиметься набагато краще. У зв'язку з цим у нього може виникнути бажання занадто рано повернутися до звичайного режиму тренувальних занять, що загрожує негативними наслідками.

Навчання спеціальним психологічним навичкам та вмінням, спрямованим на здійснення реабілітації.

**Найбільш важливими психологічними навичками та вміннями з точки зору реабілітації є (Hardy, Crace, 1990; Petitpas, Danish, 1995; Wiese, Weiss, 1987):**

* позитивне внутрішнє мовлення;
* візуалізація чи ідеомоторні акти;
* тренування релаксації.

**Використання внутрішньої мови** грає велику роль появі почуття втрати впевненості у собі після ушкодження.

Спортсмени повинні навчитися «вимикати» негативні думки («Мені ніколи не стане краще») і замінювати їх реальними та позитивними («Я сьогодні почуваюся ще не зовсім добре, проте я суворо дотримуюсь розробленого плану реабілітації і згодом повністю відновлюся»).

**Візуалізація чи ідеомоторні** акти широко використовуються в процесі реабілітації. Травмований спортсмен може уявити себе в ігровій ситуації, тим самим зберігаючи високий рівень ігрових навичок та сприяючи своєму якнайшвидшому одужанню. Він може також уявити видалення пошкодженої тканини та утворення нової здорової тканини, що прискорить процес реабілітації. Євлєва та Орлик (levleva, Orlick, 1991) виявили, що використання ідеомоторних актів прискорює процес лікування травм коліна.

**Тренування релаксації** може бути використане для зняття больових відчуттів та стресу, які зазвичай супроводжують серйозні травми.

Методи релаксації можна використовувати для зниження загальних рівнів напруги, а також для прискорення засипання.

*Навчання травмованої людини* справлятиметься з рецидивами. Процес реабілітації різних людей протікає по-різному, причому досить часто бувають рецидиви.

Тому дуже важливо підготувати травмовану людину до можливого виникнення рецидивів. Під час фази встановлення взаємовідносин із травмованою людиною повідомте йому про можливість виникнення рецидивів. Одночасно намагайтеся підтримати його позитивне ставлення до відновлення. Рецидиви цілком нормальне явище, тому не слід впадати в паніку.

З іншого боку, необхідно періодично здійснювати переоцінку цілей реабілітації. Щоб допомогти травмованій людині справлятися з невдачею, що спіткала її, порадьте їй у разі рецидивів повідомити про це людям, які користуються у неї авторитетом. Обговорюючи свої проблеми, він може отримати необхідну соціальну підтримку

Підготуйте травмовану людину до можливих рецидивів у процесі відновлення Забезпечення соціальної підтримки. Соціальна підтримка може мати різні форми. Це може бути емоційна підтримка з боку друзів та коханих, інформаційна підтримка з боку тренера (наприклад, "Ти на вірному шляху") або матеріальна підтримка (з боку батьків, наприклад).

Травмовані спортсмени потребують соціальної підтримки. Їм необхідно знати, що про них турбуються товариші по команді та тренер, їм необхідно, щоб люди вислуховували з увагою їхні проблеми, їм необхідно чути розповідь про те, як інші спортсмени відновилися після травми. Адекватна соціальна підтримка не відбувається автоматично.

**У чому різниця між страхом зазнати невдачі та страхом перед успіхом? Хоча обидва вони заважають спортсменам, примушуючи їх відчувати** занепокоєння, напруженість і переживання із приводу перемоги й досягнення результату, причини виникнення цих страхів різні.

Страх зазнати невдачі розвивається тоді, коли спортсмени бояться не отримати бажаного, не досягти мети, для досягнення якої вони довго й наполегливо працювали, наприклад, завоювати перемогу на престижному чемпіонаті. А страх перед успіхом розвивається тоді, коли їх надмірні хвилювання зосереджені на тому, що буде після того, як вони стануть успішними у своєму виді спорту, чи впораються вони з новими труднощами, обов'язками й обмеженнями, які просто впадуть на них у випадку неодноразової перемоги і, відповідно, впізнаваності.

Уявіть лише, що відчуває спортсмен зі світовим ім'ям перед початком змагання або просто виходячи на публіку, який внутрішній контроль і зібраність він повинен проявити, щоб не засмутити людей, чиї погляди прикуті до кожного його руху. Не кожний здатний нести цю ношу.

Але для більшості молодих спортсменів проблема полягає зовсім не в цьому. Найчастіше вони «заважають самі собі» через страх невдачі, який проявляється у всіляких формах. Крім тривоги та внутрішньої напруги страх невдачі здатний примушувати юних спортсменів докладати надмірних зусиль, що теж психологічно надломлює їх, заважаючи досягти успіху.

Які конкретно побоювання заважають спортсменам досягати успіху?

Батькам недостатньо просто знати, що їхня дитина відчуває страх невдачі. Дуже важливо мати уявлення про те, який саме тип страху перешкоджає їхньому юному спортсмену в досягненні успіху. Зокрема, як можна побачити зі списку нижче, страх зазнати невдачі часто пов'язаний з вираженою потребою в соціальному схваленні, тобто дитині вкрай важливо те, що подумають про неї інші люди.

**Прояви страху невдачі:**

* Страх програти матч, гру або змагання. Діти дуже прагнуть перемоги й бояться, що не зможуть цього досягти.
* Страх негативної громадської оцінки. Спортсмени бояться, що люди з їх оточення можуть вважати їх невдахами в спорті.
* Страх ганьби. Діти бояться зганьбитись перед товаришами, показавши найгірший результат.
* Страх підвести інших. Спортсмени не хочуть підводити інших – тренерів, батьків або товаришів по команді.
* Страх докласти зусиль марно або не зіграти в повну силу. Юні спортсмени хочуть, щоб їх важка праця, талант і довгі тренування завжди приводили до досягнень (наприклад, до перемог, нагород тощо).
* Страх не виправдати очікувань. Молоді спортсмени переймаються, що не зможуть виправдати очікування інших.
* Страх бути відкинутим, втратити повагу або не одержати схвалення.
* Страх зробити помилку й не показати все, на що здатний, і це після великої кількості важкої роботи та тренувань.
* ​Як допомогти юним спортсменам долати страх невдачі

Для того щоб допомогти дітям впоратись зі стразом невдачі, необхідно зрозуміти, чого конкретно вони бояться, і боротись із цією проблемою прицільно. Візьмемо для прикладу страх ганьби. Якщо у вашого юного спортсмена саме ця форма страху, отже, він занадто переймається з приводу того, що думають про нього інші люди. Він повинен займатись спортом для себе, у своє задоволення, і не турбуватись про думку сторонніх спостерігачів.

Допомагайте дітям налаштуватись на успіх (успішне виконання) замість того, щоб турбуватись про невдачу. Багато спортсменів зі страхом невдачі звертають увагу не на те, що потрібно. Вони більше думають, як не наробити помилок, ніж про те, як зловити м'яч або виконати гімнастичну вправу. Таким спортсменам необхідно встановлювати для себе невеликі, покрокові цілі, які допоможуть їм більше сконцентруватись на досягненні успіху. Один з варіантів: діти повинні подумки уявити правильне виконання вправи, перш ніж виконати її.

Спортсмени з острахом невдачі повинні вчитись займатись ефективно, а не ідеально. Ідея полягає в тому, що дитині не треба бути досконалою, щоб показувати в спорті свої кращі результати. Діти часто намагаються надмірно контролювати свої спортивні виступи (через побоювання помилитись). Вони повинні зрозуміти, що помилки є природною частиною спорту. Метою є те, щоб ваші юні спортсмени довіряли своїм навичкам, виконували спортивні вправи більш вільно й відчували себе менш скуто.

**Післязмагання стану спортсменів**

В даний час спостерігається дефіцит досліджень щодо проблеми психічних станів після напружених навантажень. Після змагань спортсмен переживає дуже складні психічні стани, особливості яких залежить від отриманого результату, рівня домагань спортсмена, і навіть від гостроти змагальної боротьби.

Післязмагальні психічні стани можна розглядати при успіху та неуспіху. Те, як спортсмен переживає результати своєї участі у змаганні, як ставиться до успіху чи неуспіху, має велике практичне значення, адже це значно впливає на подальшу підготовку спортсмена до подальших змагань. Можливі варіанти результату спортивного змагання: а) високий результат (місце) – спортсмен задоволений собою; б) високий результат-спортсмен незадоволений собою; в) невисокий результат (місце) - спортсмен задоволений собою; г) невисокий результат-спортсмен незадоволений собою.

Розрізняють такі післязмагальні стани.

- Радість перемоги характеризується позитивною емоційною реакцією: стійким почуттям задоволеності, гордістю за свою команду, життєрадісним настроєм, впевненістю у своїх силах, бажанням тренуватися. Однак якщо перемогу досягнуто легко, то може виникнути переоцінка своїх спортивних здібностей, зазнайство, зайва самовпевненість, безтурботність, зневага до тренувальної роботи.

- Гіркота поразки виникає у ситуації, коли спортсмен не зумів реалізувати свої можливості або зіткнувся з несправедливістю в оцінці результату. Вона проявляється у розчаруванні, невпевненості у своїх силах, небажанні тренуватися та може викликати депресію, а також призвести до відмови від занять спортом. Однак ураження може викликати і позитивну емоційну реакцію, пов'язану з виникненням стеничних емоцій, критичним ставленням до своїх недоліків, підвищенням працездатності на тренуваннях.

невдалий виступ спортсмена розглядається з погляду фрустрації чи стресу. В обох випадках підкреслюють суб'єктивний вплив невдачі, що тісно пов'язане з рівнем домагань особистості спортсмена.

- Фрустрація (від лат. frvstror. ari - робити марним, засмучувати) - психічний стан дезорганізації свідомості та діяльності, що виникає, коли внаслідок реальної або уявної перешкоди потреба не задоволена. Стан фрустрації може спричиняти різні типи реакцій. Основною характеристикою фрустрації є її емоційне забарвлення. У практиці роботи зі спортсменами необхідно попереджати виникнення фрустрації, уникаючи впливу фрустраторів; розвивати у спортсменів непереборні.

**Психологія криз життєвого шляху** (дорослішання, навчання, професійної діяльності, особистого життя, сімейних взаємин) мають загальні закономірності. Спорт і спортивна кар'єра — не виняток. Тут також є подібності. Якщо протягом професійної діяльності сім класичних криз розтягуються на 30-40 років, а то й більше, то в спорті — це 10-15 років.

Криза початку спортивної спеціалізації

Протягом перших двох років у початківця спортсмена формується ставлення до того, чим він займається — цікаво/нецікаво. Вимальовується оцінка своїх перспектив в цьому виді. Постає питання - продовжувати або закінчувати? Настає важливий момент визначення спортивної спеціалізації. Ті, хто в підсумку залишалися в своєму виді говорили: «цікаво, з нетерпінням чекав наступного тренування». Або: "тренування закінчувалася, а мені хотілося продовжувати". Вони відзначали почуття легкості і радості — від килима, води або льоду, м'яча або лиж. Інші ж, хто кинув, починали придумувати всякі відмовки.

Саме в цей час відбувається перший, а в ряді видів спорту, — вельми жорсткий відбір в спеціалізовані групи. Головне в даний період, щоб не зникло бажання взагалі продовжувати займатися спортом.

Криза переходу до поглибленого тренування в обраному виді спорту

5-6 тренувальних днів і два-три тренування в день. Перехід в спортивний клас і зміна кола спілкування. Головним виявляється ставлення до тренувального процесу. Спорт стає не просто заняттям, а способом життя. Спортивний результат набуває не тільки особисту, а й соціальну значимість. Від чогось доводиться відмовлятися. З'являються проблеми соціальної адаптації. Змінюються взаємини з тренером.

Криза переходу з масового спорту в спорт вищих досягнень

Принциповий період в кар'єрі спортсмена. Спортивний результат стає сенсом життя - все підпорядковується спорту. Спортивна кар'єра залежить від результату. Перед кожним спортсменом стоїть дилема - спорт? Або навчання і професія? Головний сумнів: "якщо в спорті не вийде — час втрачено, кому я буду потрібен". Це період усвідомленого ставлення до спорту і значення спорту в особистому житті. У цей момент спортсмена часто хвилюють умови тренувань і взаємини з тренером. З'являється страх травми.

Криза переходу з юнацького спорту в дорослий

Принциповим моментом є необхідність знову завойовувати спортивний рейтинг. У цей період є велика ймовірність "зламатися" обдарованим спортсменам. Хто стежить за спортом, знає такі випадки.

Криза переходу з аматорського спорту вищих досягнень у професійний спорт

Нещодавно розмовляв з успішним спортсменом — (спортингова стрільба) - сам фінансує свою підготовку. Колись ми домовилися з ним про акцент на почутті задоволення під час спортивної вправи. А зараз він навів мені слова багаторазового чемпіона світу зі спортингової стрільби під час їх спілкування: «це моя робота, Я заробляю, а ти сам за все платиш і задоволення не отримуєш». Дійсно, в професійному спорті на перше місце виходить прагматизм своєї поведінки і діяльності.

Криза переходу від кульмінації до фінішу кар'єри

Будь-який спортсмен проходить пік своєї кар'єри, так званий "прайм", коли його спортивні можливості виходять на максимальний рівень. У кожному виді спорту свої вікові особливості, пройшовши які цю планку вже не взяти. І звичайно, чим вище спортивні досягнення і відоміше сам спортсмен, тим значиміше для нього цей період, тим болючіше втрата лідируючої позиції.

Криза завершення спортивної кар'єри та переходу до кар'єри іншої

У кожного спортсмена настає точка прийняття рішення про завершення кар'єри. Не один раз був свідком того, як під впливом емоцій робилися подібні заяви. Гнітюча статистика свідчить про проблеми соціальної адаптації спортсменів після відходу зі спорту

На якій з криз найчастіше ламаються спортсмени? І як проживали ці кризи Ви? Що Вам допомагало на кожному з етапів?

**Лекція 12.** ***Стрес-фактори у змагальній діяльності.***

Спортивні стреси та їх специфіка. Змагальні стрес-фактори. Симптоми дистресу у спортсменів. Нервово-психічна напруга та її ознаки. Стадії розвитку стомлення. Психічні стани спортсменів як прояв змагального стресу.

**Спортивні стреси та їх специфіка.**

Слово «стрес» в перекладі з англійської означає «напруга».

Основоположником вчення про *стрес є канадський вчений Г. Сельє.*

Він *розглядав стрес* як стан неспецифічного напруги в живому організмі, викликане будь-яким зовнішнім фактором, що ушкоджує (стресом), незалежно від його природи (фізичної, хімічної біологічної тощо). На вплив різного роду (холод, страх, втома і т.д.) організм відповідає не тільки місцевої захисною реакцією, а й загальної реакцією фізіологічної механізму незалежно від того, який саме подразник діє в цей момент на організм.

Дія стресора підвищує активність ряду залоз внутрішньої секреції. Боротьба захисних сил з хвороботворними агентами викликає напруження організму, що мобілізує його сили і змушує шукати шляхи пристосування до небезпеки. У цьому (за Сельє) і полягає основне біологічне значення стресу.

*Сельє виділяв три стадії прояви стресу:* тривога, резистентність і виснаження.

*Початок стресу розглядається як сигнал до мобілізації.* Це шокова стадія. Її основні *симптоми* - зниження м'язового тонусу і температури.

*Друга стадія характеризується мобілізацією захисних сил* організму та їх опором шкідливому впливу. На цій стадії слід очікувати загального або виборчого зростання самих різних показників. Якщо дія стресора триває, то настає третя стадія - посилюється виснаження і занепад сил, організм втрачає здатність адаптуватися до умов існування.

Сельє визначив також характерні специфічні зміни, що відбуваються в організмі в стані стресу. Найважливішу роль у прояві стресу він відводив гормонам.У стресі нерідко спостерігається певна дисоціація фізіологічних і психологічних показників.

При обстеженні спортсменів були зареєстровані як подібні, так і протилежні явища. У цілому ряді випадків відзначалося різке зниження спортивних результатів на психогенної основі у кваліфікованих гандболістів, боксерів, легкоатлетів, але при цьому фізіологічних реакцій як непрямих показників стресу виявити не вдавалося. Разом з тим спостерігалася й інша картина. *В одному з досліджень проводилися психологічне тестування і оцінка технічних результатів у процесі тренувальних занять лижників-гонщиків і слаломістов. Тренування* протягом 10 днів були вельми навантажувальними і на тлі зростання технічних результатів викликали у піддослідних істотні фізіологічні реакції, побічно свідчать про розвиток стресу. У більшості обстежених лижників до кінця збору на 15% погіршилися показники оперативної пам'яті (як індиферентного тесту) і в той же час покращилися показники рухової пам'яті, точності рухів, пропорційності зусиль, тобто показники, включені в структуру виконуваної діяльності. Особливий інтерес становить те обставина, що при цьому знизилися результати інших індиферентних тестів. Такий перерозподіл на рівні і психологічних і фізіологічних показників спостерігалося у спортсменів неодноразово.

Це дозволяє висловити думку про те, що в стресі стадію підвищеної резистентності слід, в свою чергу, розділяти на дві відносно самостійні фази. У фазі перехресної резінстентності відбувається загальна мобілізація функціональних резервів, а у фазі перехресної сенсибілізації - їх перерозподіл.

Таке явище ми називаємо «мінімізацією». Його слід вважати цілком доцільним, цілеспрямованим (по мінімуму витрат) витрачанням обмежених резервів організму. Це явище як особливе перерозподіл функціональних резервів організму і психічних можливостей особистості спортсмена з метою досягнення найвищого результату діяльності свідчить про наявність не тільки спортивного стресу, а й спортивної форми. Для тренера важливо вловити «пік» цього стану, що характеризується найвищим зростанням найбільш важливих компонентів структури виконуваної спортивної діяльності, і не боятися пониження інших, малозначущих компонентів.

Нерозуміння механізмів мінімізації, порушення закономірності перерозподілу функціональних резервів ведуть до зниження спортивних результатів. Так, вельми перспективний майстер спорту з плавання Б. був притягнутий до тренувань з боротьби (нікому було виступати за групу на першість факультету). Довелося «накачувати» м'язи рук, шиї, більше місяця відвідувати секційні заняття борців. Незабаром спортсмен виконав другий розряд з боротьби, але ... ніколи більше не показував перспективних результатів на змаганнях з плавання.

Подібних прикладів більш ніж достатньо. В інститутах фізичної культури студенти займаються різнобічної тренуванням, що для загального фізичного розвитку дуже корисно, але висококваліфіковані спортсмени можуть втрачати при цьому перспективи спортивного вдосконалення.

**Довгий час вважалося**, що стрес завжди негативний, що його викликають тільки лише негативні фактори. Проте численні дослідження останнього десятиліття показали, що механізм стресу може прийти в дію не тільки під впливом шкідливих факторів. Тому в сучасній формулюванні стрес визначається як неспецифічна реакція організму на будь-який вплив, який чиниться на нього. Залежно від характеру впливу на організм стрес підрозділяють на дистрес (діючий негативно) і евстресс (діючий позитивно). Стрес (за Сельє) розумівся як сукупність безлічі фізіологічних реакцій, що виконують адаптаційну функцію і характеризують цілісне фізіологічний стан організму.

У міру того як поняття стресу впроваджувалося в психологічні дослідження, воно набувало все більш аналітичний характер. Стрес стали розуміти як стан, обумовлений якимось одним психологічним фактором.

У наш час стрес розуміється як цілісне інтегральне стан особистості, що виникає у важкій ситуації і пов'язане з високоактивним ставленням до виконуваної діяльності. Цей стан характеризується свідомої відповідальністю людини і супроводжується неспецифічними вегетативними й емоційними змінами (які можливі поза стресу). Вони виражаються як в позитивних, так і негативних зрушеннях у діяльності, динаміка яких обумовлена властивостями загального типу нервової системи і темпераменту, а також характеру функціонального взаємозв'язку між властивостями останнього.

*Встановлено, що стан психічного стресу, що виникає у спортсменів у зв'язку з участю у спортивних змаганнях*, - це складне психофізіологічний стан особистості, яке визначається декількома системами умов різного ієрархічного рівня. Характер і ступінь впливу цього стресу на діяльність спортсмена обумовлені взаємовідношенням різних його індивідуальних властивостей: соціально-психологічних, особистісних, психологічних, психодинамических, фізіологічних, тобто всією системою їх взаємозв'язків.

**Стрес** має місце у значному дисбалансі між фізіологічними або психологічними потребами і здібністю до реакції людини в умовах, коли невдача в задоволенні потреб має важливі наслідки. Серед факторів, що впливають на прояв стресу, виділяють дві групи факторів: передзмагальні і змагальні.

*Передзмагальні* фактори наступні:

* + попередні погані тренувальні і змагальні результати;
  + конфлікти з тренером, в сім'ї або спортивній команді;
  + положення лідера перед змаганнями;
  + поганий сон за один день або декілька днів до змагань;
  + погане матеріальне забезпечення змагань;
  + завищені вимоги;
  + попередні невдачі;
  + тривалий переїзд до місця змагань;
  + незнайомий суперник;
  + попередні поразки від даного суперника.

*Змагальні*стрес-фактори:

* + невдача на старті;
  + відкладення старту;
  + необ'єктивне суддівство;
* зауваження під час змагань;
* підвищене хвилювання;
* значна перевага суперника;
* зорові, звукові і тактильні завади;
* реакція глядачів;
  + больовий фінішний синдром, страх смерті.

**Симптоми дистресу у спортсменів**

**Що таке дистрес**

**Поняття дистрес має на увазі під собою деструктивний стрес, що негативно впливає на організм протягом тривалого часового періоду** . Під впливом цього стану у людини пригнічуються воля і свідомість, вона втрачає здатність до пристосовуваності, результатом є як соціальні проблеми, і складності зі здоров’ям.

Стрес у дорослих людей, які можуть з ним впоратися, — це в психології явище позитивне. Такий стрес називається конструктивним — це, фактично, пропозиція змін людині. Після нервової напруги у стані стресу людина розслаблюється, емоційно розряджається. **Перехід стресу в дистрес відбувається у разі, коли напруга наростає, а релаксації після неї немає** . Це веде до постійного спазму, коли тіло затиснуте і не може розслабитися.

**Види дистресу**

Негативний стрес можна класифікувати на різні види залежно від галузі причин, що сприяють його виникненню.

* **Фізіологічний** . Виникає за тілесних проблем. Наприклад, при серйозних хворобах, голоді чи неповноцінному харчуванні;
* **Психологічний** . Може виникнути за наявності психічних проблем. До таких відносять фобії, комплекси, ілюзорне сприйняття світу;
* Нервовий. З’являється на тлі сильної тривалої внутрішньої напруги, що часто супроводжує неврози.

По довжині деструктивний стрес можна розділити на:

* **Гострий, або короткочасний** . Пов’язаний переважно з миттєвою реакцією захисних систем організму. Отже реагує інстинкт самозбереження;
* **Хронічний** . Стан дистресу, що характеризується тривалою нервовою напругою.

Також у психології існує відокремлений розділ: дидактогенії (дидактогенні стани, неврози) – так називають дитячі (шкільні) дистреси, викликані безпосередньо системою навчання. До них відносяться:

* **Емоційний дистрес** . Характерна і найважливіша риса – підвищена тривожність, загострені емоції стосовно успіху, результатам, чи навпаки – до невдач;
* **Екзаменаційний дистрес** (стрес отримання оцінки);
* **Інформаційно-часовий дистрес** . З’являється у зв’язку з навантаженням, що вимагає постійно поспішати, щоб встигнути все;
* **Комунікативний дистрес** . Обумовлений неграмотністю вчителя щодо побудови відносин із класом чи окремими учнями;
* **Фрустраційний дистрес** . Пов’язаний із недостатньою чуйністю вчителя та його несправедливим ставленням до учня.

Фази дистресу

Реакція організму на стресову ситуацію розвивається поетапно, можна назвати кілька послідовних фаз:

Початкова фаза характеризується станом страху , занепокоєння, підвищеної тривожності. У першій стадії розвитку відбувається мобілізація ресурсів організму у тому, щоб у найкоротші терміни впоратися з негативним впливом;

Наступна фаза — заперечення . У цей час людина емоційно закривається, намагаючись не думати про проблему;

Остання фаза — опір . Саме в цей час самостійно або за допомогою оточуючих виробляється тактика поведінки та варіанти вирішення ситуації.

Розвиток дистресу відповідає саме останній фазі, а точніше, збоям у її проходженні . У разі неправильної оцінки та прогнозування розвитку ситуації людина робить неправильні способи її вирішення. Це не дає впоратися з проблемою, нервова напруга зростає, ресурси організму добігають кінця. Як наслідок, відбувається нервове виснаження, розвиваються соматичні розлади.

Як не варто діяти за стресової ситуації:

* Панікувати. Паніка заважає чітко оцінити становище, людина неспроможна впевнено і послідовно йти до вирішення проблеми;
* Виявляти агресію. Не дарма кажуть: «Гнів застилає очі». Злість не сприяє раціональному мисленню;
* Діяти примітивно або по-дитячому (ображатися, шкодувати себе, намагатися уникнути проблеми);
* Зациклюватися на тому, що відбувається. «Замиленість» погляду заважає переосмислювати питання з різних сторін для пошуку можливого вирішення;
* Починати залежатиме від проблеми. Вихід можна знайти із будь-якого становища. Ситуації, від яких справді залежить ваше життя, надзвичайно рідкісні.

Дистрес (від грец. dys — приставка, що означає розлад + англ. stress — напруга) — стрес, пов’язаний з вираженими негативними емоціями і шкідливий вплив на здоров’я.

Дистрес — руйнівний процес, що погіршує перебіг психофізіологічних функцій. Дистрес частіше відноситься до тривалого стресу, при якому відбуваються мобілізація та витрачання і «поверхневих», і «глибоких» адаптаційних резервів. Такий стрес може переходити у психічну хворобу (невроз, психоз).

Основними причинами дистресу є:

Тривала неможливість задовольнити фізіологічні потреби (відсутність води, повітря, їжі, тепла).

Не підходящі, не звичні умови життя (зміна концентрації кисню у повітрі, наприклад за життя у горах).

Тривалі негативні емоції (переживання страху, гніву, люті).

Найчастіше дистрес викликається тривалими та (або) сильними негативними впливами на організм. Але часто причиною дистресу є не погане життя навколо, а негативне ставлення до того, що відбувається.

Звичайно, дистрес не йде на користь здоров’ю. При ньому напруга стає занадто сильною, виникає гальмування або надмірна метушливість. Виявляються проблеми у управлінні увагою. Воно відволікається за будь-якими дрібницями. Все, що відволікає, починає дратувати. Нерідко проявляється зайва фіксація уваги чимось. Людина, вирішуючи проблему, застряє у ньому, неспроможна знайти вихід. У стані дистресу погіршується запам’ятовування. Людина кілька разів читає текст, але запам’ятати його не в змозі. Змінюється та мова. При дистресі виникають різні відхилення у мові. Вони виражаються в «ковтанні», заїкуватості, помітному збільшенні слів-паразитів, вигуків. Якість мислення при дистресі явно погіршується. Зберігаються лише найпростіші розумові операції. Думка обертається як у порочному колі, не знаходячи виходу з проблеми, що виникла. Свідомість звужується, тому людина стає нечутливою до гумору. Не варто жартувати з людиною у такому стані. Він жартів не зрозуміє. Адже почуття гумору передбачає миттєве перемикання з одного погляду на іншу — незвичну — точку зору.

Дистрес — це надмірна напруга, що знижує можливості організму адекватно реагувати на вимоги зовнішнього середовища.

Будь-яке емоційне струс людини є стресором (джерелом стресу). При цьому стійкість організму до несприятливих зовнішніх впливів за рахунок напруги посилюється. Механізми стресу і покликані забезпечити опірність організму. Дистрес виникає, коли ці механізми недостатньо ефективні або «виснажують свій ресурс» при тривалому і інтенсивному стресовому впливі на людину. Потрібно намагатися не допустити переходу стресу в дистрес. Сам же собою стрес — це цілком нормальна реакція.

**Причини дистресу**

Причини дистресу відрізняються великою різноманітністю. **Об’єднати їх можна одним визначенням – психотравмою. У цьому практично неможливо назвати ситуації, явно завдають шкоди людині, оскільки психологічні особливості в усіх різні.**Впливають на стресову реакцію організму ставлення до життя, цінності, переконання, схильність трактувати події певним чином. Однак виділяють деякі фактори, що у більшості випадків викликають хронічний дистрес:

* Людина неспроможна задовольнити свої первинні фізіологічні потреби (по піраміді потреб Маслоу: голод, спрага, інстинкт розмноження та інших.)
* Проблеми зі здоров’ям (тривала серйозна хвороба, хронічні болі, травми, що потребують тривалого відновлення);
* Людини постійно супроводжують ситуації, що викликають різко негативні емоції;
* Серйозні втрати (смерть близьких, розлучення, розлучення);
* Тривалі обмеження у чомусь (обмеження свободи, вимушені реабілітаційні заходи у разі травм та захворювань, дієта чи відмова від куріння);
* Фінансові складності (безгрошів’я, відсутність роботи, борги);
* Серйозні життєві зміни (заміжжя/одруження, народження дітей, переїзд);
* Сімейні проблеми (конфлікти з супутником життя, дітьми, батьками);
* Повна відсутність будь-яких стресових факторів. У цьому випадку дистрес викликається відсутністю цілей та прагнень у житті.

**Ознаки дистресу**

Відмінною особливістю дистресу є прояв широкого спектра почуттів та емоцій. Усього можна виділити три групи:

* Початкова стадія розвитку процесу. Найбільше проявляється почуття страху, тривога, занепокоєння. Спостерігається чіткий взаємозв’язок почуттів та думок з подією, що спровокувала виникнення дистресу;
* Після цього людина починає заперечувати свої почуття, емоції та подія, що стала причиною виникнення дистресу;
* Далі під впливом об’єктивних факторів настає момент прийняття того, що трапилося, при цьому людина розуміє, що не може протистояти ситуації. Надалі людина намічає стратегію подолання труднощів, великий вплив цей процес надає допомогу та підтримка сторонніх.

Серед очевидних ознак дистресу можна виділити втому, дратівливість, необґрунтовану агресію, неадекватні реакції на повсякденні ситуації, апатію, безсоння та відсутність апетиту. Під впливом цього стан людина починає змінювати свої уподобання та захоплення, втрачає інтерес до життя. У деяких випадках зміни стосуються свідомості людини.

Практика показує, що здебільшого люди намагаються самі подолати стан психологічного виснаження. Однак такий підхід загрожує негативними наслідками, які можуть ускладнити ситуацію.

**Симптоми**

Ознаки дистресу, що є гострим, тобто виникає раптово з непередбачуваних причин, не помітити складно. Найчастіше вони проявляються соматичними реакціями, що залежать від фізіологічних особливостей організму:

* Стрибок тиску;
* Рване та прискорене дихання;
* Кров відливає від шкіри, внаслідок нього утворюється блідість або виступають червоні плями;
* Озноб, дрожь в руках, в теле;
* Пітливість;
* Нудота;
* Біль у голові, серце, м’язах.

Симптоми хронічного дистресу також можна розпізнати за достатньої спостережливості. До них відносяться такі зміни:

* У людини змінюються смакові звички та апетит;
* З’являються чи посилюються шкідливі звички;
* Згасає інтерес до справ, які приносили задоволення раніше. Прикладом є відмовитися від сексуальних відносин, спілкування, хобі, спорту;
* Втрачається властиве кожному бажання покращити щось у своєму житті. Людина стає апатичною, пасивною, втрачає почуття гумору;
* З боку нервової системи виникають такі симптоми, як проблеми зі сном, пам’яттю. Людина починає турбуватися і метушитися з дрібниць, ставати нервовим, дратівливим, розсіяним;
* Мова змінюється на гірший бік, посилюються колишні раніше проблеми, з’являється невиразність, заїкуватість, слова-паразити;
* Знижуються розумові здібності, оскільки увага стає нелабільною, зосередженим на проблемі.

До можливих наслідків хронічного дистресу відносяться:

* Розвиток неврозів та психозів;
* Алкоголізм, наркоманія;
* Серцево-судинні захворювання;
* Виразкові захворювання шлунково-кишкового тракту.

Нервово-психічна напруга розглядається як загальна реакція організму при зміні стереотипу діяльності і найбільш різко виявляється при реальній або уявній загрозі життю або здоров'ю [6].

До основних причин, що зумовлюють розвиток нервово-психічної напруги, відносять: психологічну непідготовленість до роботи (відсутність вольової установки, слабку тренованість, невпевненість у своїх силах); фізичну чи психічну втому різного походження; несприятливі умови життя.

Стан нервово-психічної напруги може виявлятися у двох формах зрушень: за типом наростання збудження або за типом розвитку гальмівних реакцій. Небезпека такого стану для особистості й колективу полягає в тому, що він призводить до дезорганізації поведінки, гальмування раніше напрацьованих навичок, негативних реакцій на зовнішні подразнення, труднощів у розподілі уваги, звуження обсягу уваги та пам'яті, імпульсивних дій (що, природно, негативно позначається на виконанні діяльності).

Виникнення нервово-психічної напруги може бути зумовлене такими чинниками:

♦ виконанням складного завдання, пов'язаного з високою відповідальністю;

♦ дією перешкод;

♦ появою сильних раптових подразників на фоні впливу шкідливих факторів життєдіяльності;

♦ роботою в умовах дефіциту часу та інформації, необхідних для прийняття рішення та організації дій.

♦ освоєння нових видів діяльності, нестачі чи надміру інформації [6].

Від стану нервово-психічної напруги слід відрізняти стан психоемоційної напруги, який характеризується адекватним вираженням емоційних реакцій, спрямованих на мобілізацію функцій для успішного виконання професійної діяльності.

**Стадії розвитку стомлення.**

Стомлення являє собою тимчасове зниження працездатності під впливом тривалого чи інтенсивного навантаження.

Стомлення за своєю біологічною суттю є нормальним фізіологічним процесом, який супроводжується певними змінами функціонального стану і виконує захисну роль в організмі, оберігаючи його окремі фізіологічні системи й органи від надмірного перенапруження і можливого, у зв'язку з цим, ураження і виснаження.

Характерно, що, коли стан напруженості проходить, людина усвідомлює свої помилки, бачить неадекватність раніше прийнятих рішень, гірко шкодує про допущені грубість, про своє непотрібному впертості і не може зрозуміти, як це він не брав очевидних доводів. Це означає, що домінанта ослабла, що вона вже не гасить інші осередки збудження.

 Як стресогенних ситуація змагань, так і тренувальні навантаження в підготовчий і предсоревновательний період можуть викликати у спортсменів психічне перенапруження і / або стомлення.

**У психології виділяють три стадії психічного перенапруження, що мають загальні і специфічні для кожної з них ознаки.  
 Загальні ознаки**: швидка стомлюваність, зниження працездатності, розлад сну, відсутність почуття свіжості і бадьорості після сну, епізодичні головні болі.  
 Специфічні ознаки: нервозність - примхливість, нестійкість настрою, внутрішня дратівливість, виникнення неприємних відчуттів (в основному м'язові), а також міцна стеничностью (наростаюча, несдержіваемая дратівливість, емоційна нестійкість, підвищена збудливість, занепокоєння, напружене очікування неприємностей) і астенічність (загальний депресивний фон настрою, тривожність, невпевненість у своїх силах, висока ранимість, сенситивность). Спочатку ці ознаки виявляються нечасто і виражені неяскраво.  
 - Примхливість: спортсмен залишається дисциплінованим, організованим, як звичайно, якісно виконує завдання тренера, але періодично висловлює невдоволення спілкуванням, завданням, умовами і т.д. Це проявляється в міміці, жестах, тоні мови. Таку реакцію можна розглядати як своєрідну адаптацію до зростаючих нервово-психічним напруженням. Але залишати їх без уваги не можна.  
 - Нестійкість настрою: виявляється у швидкій зміні і неадекватності емоційних реакцій. Незначний успіх викликає бурхливу радість, яка може швидко змінитися незадоволеністю усьому, що оточує.  
 - Внутрішня дратівливість: найчастіше виражається в міміці і пантомимике, в поведінкових актах не виявляється.  
 - Неприємні відчуття: у певній мірі є виправданням спортсмена в тих випадках, коли він відмовляється виконувати які-небудь завдання або невдало виступає в змаганнях. Такі настрої необхідно м'яко, але неухильно припиняти. Скарги найчастіше бувають на хворобливі відчуття, але вони, як правило, швидко проходять.  
 - Наростаюча, несдержіваемая дратівливість виражається в тому, що спортсмен втрачає самовладання, направляючи свій гнів на товаришів, тренера, зовсім випадкових людей; деякий час він ще намагається пояснити причини гніву, потім втрачає самокритичність, усе рідше відчуває докори сумління; стає нетерпимим до недоліків оточуючих людей.  
 - Емоційна нестійкість, тобто нестійкість настрою, приводить до різких коливань працездатності.  
 - Внутрішнє занепокоєння, тобто напружене очікування неприємностей, яке виражається в тому, що спортсмен сприймає як відхилення від норми те, що раніше здавалося йому природним, само собою зрозумілим.  
 - Загальний депресивний фон настрою - це пригніченість, пригніченість, загальмованість, відсутність бадьорості, що знижують мотивацію діяльності.  
 - Тривожність - це порушення внутрішнього психічного комфорту, занепокоєння або страх у ситуаціях, раніше щодо байдужих для спортсмена.  
 - Невпевненість у своїх силах виникає в спортсмена унаслідок виникнення думки про невідповідність своїх можливостей досягненню поставленої мети. У крайніх випадках приводить його до відмови від досягнення мети і догляду зі спорту.  
 - Висока ранимість, сенситивность - властивості психіки, що призводять до того, що спортсмен дуже чуйно реагує на найменший недоброзичливість у взаєминах, на зміна режиму тренувальних занять або задач змагань.  
 У спортсменів крім станів психічної напруги прийнято виділяти стан втоми і розрізняти його стадії.  
 **Втома - це** патологічної стан, що розвивається в людини внаслідок хронічної фізичної чи психологічної перенапруги, клінічну картину якого визначають функціональні порушення в центральній нервовій системі.  
 Істотне значення в походженні цього стану має ендокринна система й у першу чергу гіпофіз і кора надниркових залоз. Так, за даними Г. Сельє, при дії сильного подразника (стресора) в організмі розвивається адаптаційний синдром, або стрес, в процесі якого підсилюється діяльність передньої частки гіпофіза і кори надниркових залоз. Ці зміни в ендокринній системі багато в чому визначають розвиток адаптаційних реакцій в організмі до інтенсивної фізичної чи психологічної діяльності. Однак хронічна перенапруга може привести до виснаження кори наднирників і тим самим до порушення в організмі вироблених раніше адаптаційних реакцій. Перевтома безпосередньо викликано порушенням процесів коркової нейродинаміки, аналогічно тому, як це має місце при неврозах.  
 I стадія. Для неї характерна відсутність скарг, або зрідка спортсмен скаржиться на порушення сну, що виражається в поганому засипанні і частих пробудженнях. Дуже часто відзначається відсутність почуття відпочинку після сну, зниження апетиту, концентрації уваги і рідше - зниження працездатності. Об'єктивними ознаками стану є погіршення пристосовності організму до психологічних навантажень і порушення найтонших рухових координацій.  
 II стадія. Для неї характерні численні скарги, функціональні порушення в багатьох органах і системах організму і зниження фізичної працездатності. Так, спортсмени пред'являють скарги на апатію, млявість, сонливість, підвищену дратівливість, на зниження апетиту. Багато хто скаржиться на легку стомлюваність, неприємні відчуття і болі в області серця, на уповільнене втягування в будь-яку роботу. У ряді випадків скаржаться на втрату гостроти м'язового почуття, на появу неадекватних реакцій на фізичне навантаження. Прогресує розлад сну, подовжується час засипання, сон стає поверхневим, неспокійним, з частими сновидіннями нерідко кошмарного характеру. Сон, як правило, не дає необхідного відпочинку і відновлення сил.  
 У серцево-судинній системі функціональні порушення виявляються в неадекватно великий реакції на психологічні навантаження, в уповільненні відбудовного періоду після них і в порушеннях ритму серцевої діяльності, і в погіршенні пристосовності серцевої діяльності до навантажень.  
 Маса тіла у людини в стані перевтоми падає. Це пов'язано з посиленим розпадом білків організму.  
 III стадія. Для неї характерний розвиток неврастенії гиперстенической або гіпостеніческоі форми і різке погіршення загального стану. Перша форма є наслідком ослаблення гальмового процесу, а друга - перенапруги збуджувального процесу в корі головного мозку. Клініка гиперстенической форми неврастенії характеризується підвищеною нервовою збудливістю, почуттям втоми, втоми, загальною слабкістю і безсонням. Клініка гипостенической форми неврастенії характеризується загальною слабкістю, истощаемостью, швидкою стомлюваністю, апатією і сонливістю вдень.  
 При перевтомі I стадії варто знизити психологічне навантаження і змінити режим дня на 2-4 нед., А саме зменшити загальний обсяг навантаження, виключити тривалі й інтенсивні заняття. Основна увага в режимі дня приділити загальній фізичній підготовці, що проводиться з невеликим навантаженням. У процесі поліпшення загального стану режим поступово розширюється, і через 2-4 тижнів. він повертається до колишнього обсягу.  
 При перевтомі II стадії заняття на 1-2 нед. замінюються активним відпочинком. Потім протягом 1-2 міс. проводиться поступове включення в звичайний режим, як це описано при лікуванні I стадії перевтоми. Весь цей час забороняється порушення режиму праці та відпочинку.  
 У III стадії перевтоми перші 15 днів приділяються на повний відпочинок і лікування, які варто проводити в клінічних умовах. Після цього призначається активний відпочинок. Поступове включення в звичайний режим дня проводиться ще 2-3 міс. Весь цей час забороняється велике психологічне чи фізичне навантаження.  
 Перевтома в I стадії ліквідується без яких-небудь шкідливих наслідків. Перевтома II і особливо III стадії може привести до тривалого зниження працездатності.  
 Для вивчення реакції організму на стомлення широко застосовуються психологічні тести - колірний тест Люшера, СМОЛ, САН, тест Спілбергера, Айзенка й інші, які досить легко піддаються аналізу і проводяться з використанням персонального комп'ютера.  
 Чим краще реакція і швидше відновлення, тим вище рівень адаптації, а, отже, і відновлення нормального стану людини.

**Психічні стани спортсменів як прояв змагального стресу.**

Високі фізичні, психічні навантаження в спорті нерідко призводять до стресу.

Стрес (від англ. Stress - напруга) -  особливий стан психіки, організму в цілому, визначуване широкою мобілізацією функціональних резервів для подолання екстремальної дії, цілісний психофізіологічний стан, що супроводжується неспецифічними вегетативними і емоційними змінами.

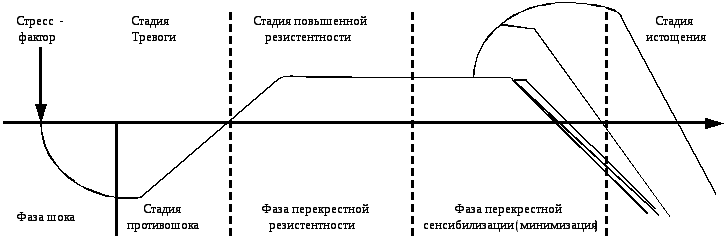
Явища ці уперше описав і дав їм назву "Адаптаційного синдрому" канадський фізіолог Г.Селье (1946).

Загальна динаміка спортивного стресу така. Після дії дуже високого

тренувального або змагання навантаження, що поєднує зазвичай

фізичні і емоційні компоненти, що виступили в ролі стрессфактора, починається пониження ряду функціональних показників в організмі (наприклад, погіршення імунної реактивності).

При дії стрессфактора починаються реакції організму, спрямовані на протистояння йому і що характеризуються мобілізацією функціональних резервів. Це- позитивний вплив стресу на життєдіяльність і різні види праці, істотне підвищення можливостей людини саме в стрессе- эвстресс. Якщо дія стресс- чинника не припиняється, то починається стадія истощения- дистресс- загальне падіння функціональних показників, услід за яким, якщо стресогенна дія не припиняється, неминучі патологічні зміни (виразкові хвороби, гіпертонія, неврози, діабет, екзема та ін.) і летальний кінець. У другій стадії стресу, окрім перехресної резистентності



В.Л.Марищук (1969) отримав ряд експериментальних даних про те, що якщо у фізичних вправах на рівні зайняття фізичною культурою друга стадія стресу характеризується підвищеною резистентністю, то у великому спорті перехресна резистентність неминуче змінюється перехресною сенсибилизацией- перерозподілом функціональних резервів, одного за рахунок іншого. Перехресна сенсибілізація настає перед стадією виснаження, коли резерви вичерпуються, і виникає необхідність їх перерозподілу. Це явище було назване мінімізацією (минимум- на другорядне). Десь підвищується груба сила за рахунок тонкої координації, десь зростає швидкість при обмеженні загальної витривалості. У інших випадках ростуть результати зміни фізичних якостей при пониженні показників функціонування деяких психічних

**Лекція 13. *Особливості психологічного стану під час підготовки***

***до спортивних змагань.***

Основні стадії психічного перенапруження: нервозність, стенічність, астенічність. Психологічна характеристика предстартових станів. Види предстартових станів: стан передстартової лихоманки, стан передстартової апатії та стан бойової готовності. Ознаки предстартових станів. Больовий фінішний синдром (БФС). Причини виникнення несприятливих психічних станів у спорті. Морально-вольова підготовка спортсмена.

**Сильне та довготривале за часом психічне напруження переростає в перенапруження. Виділяють три стадії психічного перенапруження:**

1-а стадія - нервозність;

2-а стадія - порочна стенічність;

З-я стадія - астенічність.

Стадії психічного перенапруження мають наступні спільні ознаки: спортсмен швидко втомлюється понижується працездатність, поганий сон, відсутність почуття свіжості та бадьорості після сну, епізодичні головні болі.

Специфічні ознаки стадій психічного перенапруження:

І. Нервозність - капризність, мінливість настрою, внутрішня подразливість, виникнення внутрішнього дискомфорту (неприємних відчуттів).

2. Порочна стенічність - наростаюча, нестримна, часто неадекватна подразливість; емоційна нестійкість; підвищена збудженість; напружене очікування неприємностей; хвилювання; відсутність бажання тренуватись.

3. Астенічність - загальний депресивний фон настрою, висока тривожність, зневіра в своїх можливостях, висока ранимість.

**Виділяють три стадії психічного перенапруження:**

**Перша стадія - нервозність**. Її ознаки - примхливість, нестійкість настрою, внутрішня (стримувана) дратівливість, виникнення неприємних, іноді хворобливих відчуттів в м'язах, внутрішніх органах та ін.

Спочатку вони проявляються рідко і не дуже виражено. Коли з'являється примхливість, спортсмен залишається організованим, дисциплінованим, як завжди, якісно виконує завдання тренера, але періодично висловлює невдоволення то яким-небудь тренувальним завданням, то тоном поводження з ним, то побутовими умовами і. т.д. Це проявляється не тільки в словах, але й у міміці, жестах, всім поведінці спортсмена. У дорослої спортсмена каприз - це перший прояв слабкості, втоми, це інфантильна реакція на важку ситуацію в умовах конфлікту між розумінням і небажанням діяти.

Нестійкість настрою виражається в тому, що спортсмен то сміється у відповідь на жарти, то ходить похмурий, насупившись, створюючи враження невдоволення всім. При незначному успіху він відчуває неадекватну радість, яка, однак, швидко змінюється негативним ставленням до навколишнього.

Внутрішня дратівливість, як один із проявів нестійкості настрою, найчастіше помічається в погляді, міміці, пантомимике, але поки не виражається в більш великих поведінкових актах. У своїх висловлюваннях спортсмен стає більш прямолінійний, іноді язвітелен, але спонтанну дратівливість контролює і стримує.

З'являються неприємні, іноді хворобливі відчуття в м'язах, внутрішніх органах, суглобах, шкірі, і. т.д., які швидко проходять або переходять з однієї частини тіла на іншу.

Прояв ознак психічного перенапруження в найбільш навантажувальні періоди тренування можна вважати закономірними.

**Друга стадія - міцна стенічність**. Її ознаки - наростаюча, несдержіваемая дратівливість. Емоційна нестійкість, підвищена збудливість, неспокій, напружене очікування неприємності.

Наростаюча, нестримна дратівливість виражається в тому, що спортсмен все більш і більш втрачає самовладання, проявляє гнівливість, спрямовуючи її на товаришів, тренера, нерідко на абсолютно випадкових людей.

Не витримуючи навантаження, спортсмен може не з'явитися на тренування, або відмовитися що-небудь виконати із завдань тренера. Часто спортсмен залишається коректний з тренером, а всю ситуативну аффективность виливає на людей сторонніх, випадково підвернулися йому під руку.

Емоційна нестійкість виражається в порушенні оптимального рівня емоційного збудження, найчастіше в бік перезбудження. Стають виразними коливання працездатності, з'являється ще більша, ніж на першій стадії, виражена нестійкість настрою, нерідко індивідуально своєрідна.

Внутрішній неспокій і напружене очікування неприємностей стає постійним супутником спортсмена. Те, що раніше сприймалося природним, само собою зрозумілим, починає здаватися спортсмену відхиленням від нормального перебігу подій, сигналом можливого неуспіху. Сумніви в доцільності подальших зусиль, незадоволеність собою, оточуючими, способом життя означають, що психічне перенапруження зайшло настільки глибоко, що близька третя стадія. У деяких спортсменів друга стадія буває настільки короткочасна і не виражена, що фактично можна говорити про перехід першій стадії відразу в третьому.

***Третя стадія - стомлюваність.*** Її ознаки: загальний депресивний фон настрою, тривожність, невпевненість у своїх силах, висока вразливість, сенситивность.

Загальний депресивний фон настрою виражається в пригніченості, пригніченості, загальмованості, пасивності, зниженні загального тонусу і мотивації діяльності, відсутності звичних бажань (не слухає музику, не йде в кіно, уникає спілкування і. Т.д.). Переважаючим є мотив повинності, недостатній розвиток якого в цьому стані призводить до різкого погіршення якості виконання тренувальних завдань, ухиляння від тренувань.

Ставиться під сумнів запланований результат, можливість виграшу навіть у слабких супротивників, предсоревновательной тренувальні результати спортсмен схильний інтерпретувати в песимістичних, що не чарують успіху тонах. Можлива поява страху.

Тривога (тривожність) виражається в порушенні внутрішнього психологічного комфорту, переживання сильного занепокоєння, або навіть страху в ситуаціях, раніше щодо байдужих для спортсмена.

Невпевненість у своїх силах є наслідком думок про невідповідність своїх можливостей поставленої мети. Як тривожність, так і впевненість (невпевненість) в собі можуть бути властивостями особистості, так і носити ситуативний характер, відбиваючи стан спортсмена. У даному випадку мова йде про такий психічний стан, коли навіть упевнений у собі, у своїх силах спортсмен починає сумніватися, що їх вистачить для досягнення мети. Крайні випадки розвитку цього стану призводять до відмови від мети і догляду зі спорту.

В основі психічної напруги лежить взаємодія двох видів регуляції в діяльності спортсмена: емоційний і вольовий. Перший породжує переживання, другий - вольове зусилля.

Психічний стан напередодні змагань, яке має суттєві відмінності від повсякденного звичайного стану називається передстартовим. Передстартовий стан виникає у кожного спортсмена як умовно-рефлекторна реакція організму на майбутню змагальну обстановку і діяльність. Воно пов'язане з переживаннями спортсменом свого майбутнього участі в змаганнях, і відбивається в свідомості по-різному: в певній мірі впевненості з приводу фіналу змагання, в радісному очікуванні старту у виникненні нав'язливих думок про поразку і т. Д.

Психічний стан спортсмена викликає ряд зрушень у функціональних системах організму: дихальної, серцево-судинної, залоз внутрішньої секреції і т. Д. У спортивній практиці прийнято виділяти три різновиди психічних передстартових станів: бойова готовність, передстартова лихоманка, передстартова апатія.

**1 Бойова готовність.**Для цього стану характерне: оптимальний рівень емоційного збудження, напружене очікування старту, зростаюче нетерпіння в участі в змаганнях, твереза ??впевненість у своїх силах, досить висока мотивація діяльності; прагнення боротися до кінця за виконання поставленої мети, здатність свідомо регулювати і керувати своїми думками, почуттями, поведінкою, особиста зацікавленість у майбутній спортивній боротьбі, висока концентрація уваги на майбутньої діяльності, загострення прояви психічних процесів (сприйняття, уявлення, мислення, пам'яті, реакції і т. д.), висока стійкість до сбивающим факторів, адекватний або трохи завищений рівень домагань. Особливих змін у виразі обличчя, в порівнянні зі звичайним станом, не спостерігається. З'являється строгість на обличчі. Спокійний і веселий погляд.

Тривога робить позитивний вплив на спортивний результат, і у кожного спортсмена цей стан носить індивідуальний характер.

**Оптимальний бойовий стан (ОБС)**

Це стан спортивного натхнення, коли процеси збудження і гальмування знаходяться у балансі, нервові імпульси передаються з необхідною швидкістю, гормональний фон відповідає потребам ситуації.

**Як визначити бойову готовність перед стартами?**

* Спортсмен сконцентрований, активний, помірноагресивний.
* Змагальна діяльність приносить задоволення і зацікавлення.
* Увага і думки знаходяться в теперішньому часі: не, яку медаль я отримаю ЯКЩО виграю, а які саме дії потрібно виконати для перемоги тут і тепер.

**Як привести спортсмена до оптимального бойового стану?**

Досягнення ОБС – це певний комплекс технік, які допомагають визначити свої компоненти, а також тренування входження у цей стан. Компоненти ОСБ: фізичний, емоційний, ментальний – зазвичай допомагає визначити спортивний психолог.

**Щоб входити в стан бойової готовності спортсмену потрібно:**

* навчатися концентрації і фокусу уваги;
* прислухатися до тіла і відчуттів у ньому;
* мати розвинений емоційний інтелект;
* тренуватися швидкому входженню в цей стан.

**Щоб наблизитися до розуміння ОБС спробуйте зробити наступну вправу.**

Згадайте старти або тренування, на яких настрій був відмінним, самопочуття найкращім, а результат – максимальним. Які відчуття були у тілі? Можливо була посмішка задоволення, легкість у ногах, поколювало стопи або м’язи рук були теплими і м’якими. Не торкайтеся тіла, спробуйте відчути. Зафіксуйте це відчуття, як ознаку досягнення фізичного компонента оптимального бойового стану, повторюйте ці спогади регулярно. Спробуйте за допомогою розминки та інших дій викликати у себе таке саме відчуття перед змаганнями. Оцініть результат.

**2 Передстартова лихоманка.**Для цього стану характерне наступне: надмірний рівень емоційного збудження, почастішання (значне) пульсу і дихання; підвищена пітливість, підвищений кров'яний тиск, збільшення тремтіння рук, ніг, надмірне хвилювання, тривога за результат, підвищена нервозність, нестійкість настрою, безпричинна метушливість, притуплене протікання психічних процесів (пам'яті, мислення, сприйняття і т. д.), переоцінка своїх сил і недооцінка сил противника, нездатність контролювати свої думки, почуття, дії, увага нестійка.

На обличчі з'являються помітні зміни: губи надмірно стиснуті, щелепні м'язи напружені, часте моргання, заклопотане вираз обличчя, очі палаючі, неспокійні, бігають.

Це стан негативно позначається на діяльності спортсмена, є несприятливим, і потребує його корекції. Воно може виникнути задовго перед стартом і перейти в інше несприятливий стан - апатію.

**Мандраж або передстартова лихоманка**

Досить підступний стан. Він дозволяє отримати високі результати, та втім, несе певну загрозу,  оскільки швидко виснажує ресурси організму. Отже, збільшується ризик травматизації, а також вичерпання нервових ресурсів і переходу спортсмена в режим апатії. В такому стані спортсмен може йти на невиправданий ризик, що також несе загрозу травм.

**Як розпізнати передстартову лихоманку**

У такого спортсмена можуть бути:

* розширені зірниці
* почервоніння шкіри
* високий ЧСС навіть у стані спокою
* зайва, невиправдана рухливість.

Спортсмен може бути занадто агресивний, жваво реагувати на провокації і звинувачувати сторонніх людей, ба навіть речі у своїх невдачах.

**Як впоратись з мандражом?**

1. Аутогенні тренування і нервово-м’язові релаксаційні техніки.
2. Дихальні вправи, що будуються на спокійних довгих вдихах носом і м’яких довгих видихах.
3. Контроль поз і міміки, слідкуйте, щоб між схватками були розслабленні м’язи лиця, шиї, прес.
4. Розминка середньої інтенсивності. Додаємо вправи на розтягування і амплітудні елементи.
5. Уповільнення, наприклад, неспішно проходжуємося, або п’ємо чай. Якщо хочеться бігти, примусово уповільнюємося і дихаємо.
6. Можна пити дозволені рослинні збори з м’якою седативною активністю: ромашка, меліса.
7. Масаж м’який, поверхневий з прогладжуваннями.
8. Якщо напруга зашалює – перенаправляйте її. Можна прокричатися, розірвати аркуш паперу, зминати еспандер тощо.

**3 Передстартова апатія.**Для цього стану характерне: низький рівень емоційного збудження, млявість, сонливість, відсутність бажання змагатися; пригнічений настрій, невпевненість у своїх силах, страх перед противником; відсутність інтересу до змагань; мала стійкість до несприятливих факторів; ослаблення протікання психічних процесів, нездатність зібратися до старту, зниження вольової активності, мляві руху. На обличчі проявляється страдницький вираз, відсутність посмішки, пасивність.

Стан апатії не дозволяє мобілізуватися спортсмену на виступ, його діяльність здійснюється на зниженому функціональному рівні. Вивести з такого стану спортсмена значно важче, ніж з передстартової лихоманки, а часом і неможливо.

Виникнення того чи іншого несприятливого передстартового стану зумовлене різними причинами об'єктивного і суб'єктивного плану. До суб'єктивних причин відносяться: майбутній виступ у змаганні, недостатня підготовленість спортсмена, відповідальність за виступ на змаганнях, невпевненість в успішному виступі; стан здоров'я, зайва збудливість і тривожність як особистісні якості, індивідуально психологічні особливості особистості, вдале і невдалий виступ у попередніх змаганнях і перших стартах. До об'єктивних причин належать: сила суперників, організація змагань, нео

**Передстартова апатія**

Характеризується недостатнім тонусом нервової системи. В такому стані важко претендувати на високі результати. Такий стан зустрічається здебільшого серед спортсменів з невеликим змагальним досвідом, слабкою підготовкою або флегматичним темпераментом. Також воно може спіткати того, хто перевантажив організм і знаходиться у стані перетренованості.

**Як розпізнати передстартову апатію?**

* в’ялість
* сонливість
* реакція уповільнена
* рухливість знижена
* бліда шкіра
* частота серцевих скорочень (ЧСС) знижена

**Що робити з передстартовою апатією**

1. Утриматися від переїдання напередодні змагань. В організмі людини симпатична і парасимпатична нервові системи конкурують між собою. Симпатична відповідає за поводження у стані навантажень і стресу, мобілізацію ресурсів. А парасимпатична – за уповільнення, відпочинок та відновлення. Отже, приймання їжі активує конкуруючу парасимпатичну систему.
2. Холодний або контрастний душ, за відсутністю – просте вмивання. Через вплив на шкірні сенсори ми активуємо процеси збудження.
3. Інтенсивний масаж і самомасаж, від країв до центру, навіть із поплескуванням. Звертали увагу, саме так інколи роблять тренери, щоб «включити» спортсмена перед виходом на килим? Завважу, що бажано оминати внутрішніх поверхонь рук, ніг, ребер, м’язів пресу.
4. Активаційне дихання: потужний вдих через ніс і силовий видих через рот. Будьте уважні, щоб не було гіпервентиляції, бо у цьому стані, як недивно, мозок недоотримує кисню, а для такого спортсмена це додатковий механізм посилення тормозних процесів.
5. І оскільки у приміщеннях, де проводять змагання, зазвичай підвищений рівень вуглекислого газу, треба частіше виходити на свіже повітря.
6. Слідкуйте за позами. Приманите «пози лідера»: підняте підборіддя, розправлені плечі, широко поставлені ноги, руки в боки.
7. Інтенсифікуйте розминку. Звичайні вправи робіть з прискоренням, починаючи повільно і збільшуючи темп к кінцю. Можна додати вправи на вибухову швидкість і силу.
8. Спробуйте легкі, незаборонені стимулятори: чай чи каву.

**Больовий фінішний синдром (БФС)** - інтенсивне переживання комплексу відчуттів фізіологічного (здерев'яніння кінцівок, біль у м'язах , спазми шлунка, горла, нудота, втрата свідомості) і психологічного (байдужість, апатія, спустошення, думки про відпочинок на дистанції, жалість до себе, страх болю і смерті) властивості, що виникають на фінішній частині не тільки змагань, а й у тренуванні.

Про значимість переживання больового фінішного синдрому для спортсменів свідчить факт значно важчого опису переживань на тренуванні через 4 години після її закінчення, проведеного методом ретроспективного аналізу психічних станів.

Значну небезпеку для спортсмена являє в цій ситуації «рефлекс відмови». Одного разу переживши страх смерті, перебуваючи в крайньому ступені стомлення, спортсмен підсвідомо уникає його повторення.

«Рефлекс відмови» може провокуватися будь-яким емоційно-значимим елементом змагань (певне місце на доріжці, в басейні , поведінка тренера, свої відчуття).

Центральна природа стомлення автоматично передбачає індивідуальність реакцій на стомлення, різко виражену психологічну очерченность ставлення кожного окремого спортсмена до пропонованої йому навантаженні. Без втоми немає тренувального ефекту, без подолання болю і втоми не можна удосконалювати витривалість - це основне психологічний зміст, психологічна установка, з якою спортсмен повинен виходити на тренування.

З психологічної точки зору циклічна тренування на витривалість вимагає від спортсмена високої старанності, сумлінності, вимогливості до себе, вміння переносити неприємні, а часом і больові відчуття.

Тренування на витривалість вимагає значних фізичних і психічних напруг для подолання стомлення, що виникає в різних системах організму і при крайніх ступенях що носить характер больового фінішного синдрому.

***Основним суб'єктивним змістом БФС є наступні відчуття і переживання:***

- фізіологічні - здерев'яніння рук, ніг, спазми шлунка, горла, сфінктера, нудота, втрата свідомості, «відключення»;

- психологічні - байдужість, апатія, спустошення, думки про відпочинок на дистанції, жалість до себе, страх болю, страх смерті.

Вчення про біль є одним з найважливіших в біології, медицині та психології. П. К. Анохін визначає біль як своєрідне психічний стан людини, обумовлене сукупністю фізіологічних процесів центральної нервової системи, викликаних небудь надсильним або руйнівним подразником. Біль попереджає про небезпеку людині небезпеки, вона є сигналом, симптомом хворобливих процесів, що розігруються в організмі.

Больові відчуття можуть проявлятися в спортивній практиці як психологічні бар'єри, що представляють собою характерні емоційні стани, які нерідко і начебто несподівано виникають під час змагань у спортсменів і перешкоджають прояву в повній мірі спортивних можливостей. При цьому картина виникає тривоги - це відповідь на біль або на боязнь можливого болю. Очікування болю є примітивною формою емоції страху. Причинами страху можуть бути події, умови або ситуації, які є сигналом небезпеки. Загроза, так само як потенційний збиток, може бути як фізичної, так і психологічної. На нейрофизиологическом рівні страх викликається досить швидким наростанням нейронної активності. Страх перед чим-небудь викликає тривогу, остання, в свою чергу, породжує біль. Таким чином, існує тісний взаємозв'язок тривога - біль.

Біль і емоція представляються надзвичайно тісно пов'язаними спільністю їх біологічних коренів і тотожністю їх біологічної сутності. Однак Б. Г. Ананьєв вважає, що біль - це сенсорно-афективний єдність. Під впливом уявлення і напруженого очікування болю, негативно емоційно забарвленого, значно підвищується чутливість, зменшується величина порогів больової чутливості. Велике значення в оволодінні болем, у зміні «меж витривалості» до болю має свідома установка людини. Саме в зміні «меж витривалості» , а не в абсолютної чутливості проявляється особистість людини в її ставленні до

**Причини виникнення несприятливих психічних станів у спорті**

Предсоревновательного стрес-фактори:  
 1. Попередні погані тренувальні та змагальні результати.  
 2. Конфлікти з тренером, товаришами по команді чи в сім'ї.  
 3. Положення фаворита перед змаганнями.  
 4. Поганий сон за день або за кілька днів до старту.  
 5. Погане оснащення змагань.  
 6. Попередні невдачі.  
 7. Завищені вимоги.  
 8. Тривалий переїзд до місця змагань.  
 9. Постійні думки про необхідність виконання поставленого завдання.  
 10. Незнайомий супротивник.  
 11. Попередні ураження від даного противника.  
 Змагальні стрес-фактори:  
 1. Невдачі на старті.  
 2. Необ'єктивне суддівство.  
 3. Відстрочка старту.  
 4. Закиди під час змагання.  
 5. Підвищений хвилювання.  
 6. Значна перевага суперника.  
 7. Несподівано високі результати суперника.  
 8. Зорові, акустичні і тактильні перешкоди.  
 9. Реакція глядачів.  
 10. Погане фізичне самопочуття.  
 11. Больовий фінішний синдром, страх смерті.  
 Докладне ознайомлення з теорією стресу дозволяє краще зрозуміти цілий ряд закономірностей, пов'язаних з контролем та регулюванням психічних станів і розумінням характеру впливу психічних станів на ефективність спортивної діяльності.

**Морально-вольова підготовка спортсмена** являє собою процес виховання у нього якостей, які є конкретними проявами волі: цілеспрямованості, наполегливості та завзяття, самостійності та ініціативності, рішучості та сміливості, витримки та самовладання. Воля - це свідома, цілеспрямована психічна активність, пов'язана з подоланням перешкод, з досягненням поставлених цілей; вона спрямована на управління поведінкою.

Цілеспрямованість виражається у здатності ясно визначати найближчі і перспективні завдання та цілі, засоби і методи їх досягнення. Щоб здійснити поставлені перед собою цілі і завдання, спортсмен планує їх у перспективних, річних, місячних і тижневих планах тренування. Для реалізації цих планів велике значення має оцінка досягнутих результатів, контроль тренера і самоконтроль.

Наполегливість і завзятість означають прагнення досягти поставленої співали, енеогічное і активне ппеололеніе ппепятствій на шляху до досягнення мети. Ці вольові якості пов'язані з обов'язковим виконанням завдань тренувань і змагань, вдосконаленням фізичної, технічної і тактичної підготовки, дотриманням постійного і суворого режиму. Спортсмен повинен відвідувати всі тренування, бути працьовитим і дисциплінованим, не знижувати своєї активності з-за втоми і несприятливих зовнішніх умов, до кінця боротися на змаганнях.

Самостійність і ініціативність припускають творчість, особистий почин, винахідливість і кмітливість, уміння протистояти поганим впливам. Спортсмен повинен уміти самостійно виконувати і оцінювати фізичні вправи, готуватися до чергових тренувань, аналізувати виконану роботу, критично ставитися до думок і дій інших спортсменів, виправляти свою поведінку.

Рішучість і сміливість є вираз активності спортсмена, його готовність діяти без вагань. Ці якості мають на увазі своєчасність і обдуманість прийнятих рішень, хоча в окремих випадках спортсмен може йти і на певний ризик.

Витримка і самовладання означають здатність ясно мислити, ставитися до себе самокритично, керувати своїми діями та почуттями в звичайних і несприятливих умовах, тобто долати розгубленість, страх, нервове збудження, вміти утримати себе і товаришів від помилкових дій і вчинків.

Вольові якості при раціональному педагогічному керівництві стають постійними рисами особистості. Це дозволяє спортсменам виявляти їх у трудовій, навчальній, громадській та інших видах діяльності.

Морально-вольова підготовка здійснюється в процесі подолання труднощів, що виникають у тренуванні і на змаганнях. Труднощі поділяються на об'єктивні і суб'єктивні. Об'єктивні труднощі пов'язані з характером самої спортивної діяльності і зумовлені особливостями того чи іншого виду спорту. Вони можуть бути викликані (особливо на змаганнях) необхідністю виконувати рухи з максимальним проявом сили, витривалості, швидкості або спритності; незвичайними й несподіваними, раптово виникають перешкодами; умовами змагань (зміна часу виступу, поведінка публіки і т. п.); фізичним станом спортсмена (вади фізичного розвитку, травми); діями супротивників. Суб'єктивні труднощі зумовлені особливостями особистості спортсмена, його ставленням до обстановки на змаганнях, до зовнішнього середовища і т. п. Вони можуть бути викликані невдачами, переживаннями у навчальній чи трудової діяльності, страхом перед рекордом, недовірливістю, нерішучістю, збентеженням, невпевненістю в своїх силах і т. д.

Морально-вольова підготовка спрямована на створення інтелектуальних і моральних основ волі і розвиток навичок у подоланні труднощів, на здійснення морального виховання.

Засобами виховання вольових якостей є фізичні вправи, що вимагають прояву вольових зусиль. При вихованні вольових якостей застосовуються різноманітні методи фізичної, технічної і тактичної підготовки, також, які вимагають прояву вольових зусиль. Серед методів особливе значення має змагальний. Методичними прийомами стимуляції вольових зусиль спортсмена є схвалення, вимога, вправа, покарання та ін

Раціональна морально-вольова підготовка дозволяє створити психічну готовність спортсмена до змагань, тобто здійснити єдність його психічного стану та діяльності. Психічна готовність до змагань характеризується (за О. Ц. Пуні) упевненістю спортсмена в своїх силах, прагненням до кінця боротися за досягнення поставленої мети, оптимальним рівнем емоційного збудження, високим ступенем стійкості по відношенню до різних несприятливих зовнішніх і внутрішніх впливів, здатністю довільно керувати своїми діями, почуттями, всім поведінкою згідно зі змінами умов спортивної боротьби.

Характерною рисою морально-вольової підготовки є також самовиховання. Воно означає розвиток людиною своїх позитивних якостей і викорінення негативних. Головним засобом самовиховання є самопрінужденіе, в результаті виробляється самовладання (здатність стримувати себе від небажаних дій). Самовиховання дозволяє спортсменові не тільки виконувати тривалу і важку роботу на тренуваннях або під час змагань; воно формує цілісну особистість, дає можливість розвивати такі важливі сторони спортивної етики, як спортивна честь, обов'язки по відношенню до суспільства і колективу. Таким чином, самовиховання сприяє розвитку творчих здібностей спортсмена.

Відоме значення у підготовці спортсмена до змагань мають умови побуту, той «психологічний клімат», який оточує його на роботі, під час навчання, в сім'ї, а також правильна громадська оцінка його захоплення спортом. Тому тренер повинен підтримувати з родиною спортсмена тісний педагогічний контакт, знати умови його життя.

Одним з важливих методів підготовки до змагань, що дозволяє усунути надмірне збудження і концентрувати сили в потрібний момент, є саморегуляція психічних станів. Вона заснована на довільному напрузі і розслаблення м'язів у поєднанні з диханням, а також словесними самонаказ і дозволяє «відключатися» від навколишнього оточення. Найчастіше з цією метою застосовуються вправи, що викликають відчуття ваги тіла, відчуття тепла, регулювання дихання і т. п. Домагаючись подібних відчуттів, спортсмен починає вірити у можливість керувати своїм станом, настроєм і поведінкою, що створює найкращу готовність до змагань. Крім того, саморегуляція психічних станів дозволяє відпочити та відновити сили.

Щоб уникнути складного предсоревповательного нервово-психічного стану (підвищена збудливість, млявість, нав'язливі думки про змагання, побоювання і т. д.), рекомендується зайнятися улюбленою справою, читанням, іграми з невеликим фізичним та психічним ^ напругою, подивитися кінофільм, а безпосередньо на змаганнях виконати вправи на розслаблення, на дихання, зробити заспокійливий масаж. Велике значення в цьому відношенні мають самонаказ, самопереконання.

Морально-вольову підготовку необхідно планувати в процесі всієї тренувальної роботи з урахуванням індивідуальних особливостей кожного спортсмена. Перш за все у вигляді конкретних методичних рекомендацій планується усунення прогалин у вихованні вольових якостей.

Морально-вольова підготовка є частиною психологічної підготовки спортсмена, метою якої є формування духовно багатої і морально чистої особистості.

**Лекція 14.** ***Формування умінь психічної саморегуляції на різних етапах підготовки спортсменів.***

Призначення та задачі психорегуляції. Формування навичок психічної саморегуляції у спортсменів на різних етапах підготовки спортсменів: етап попередньої підготовки; етап початкової спортивної спеціалізації; етап поглибленої спортивної спеціалізації; етап спортивного вдосконалення.

Під **психорегуляцією** - розуміється система заходів, спрямованих на зміну у спортсмена психічного стану, необхідного для успішного здійснення діяльності. Психорегуляція в науково-методичній літературі представляється важливою категорією системи психологічної підготовки спортсменів і розглядається в **декількох аспектах.**

**Перший аспект** психорегуляции полягає в розумінні її як здатності регулювати свій психічний стан в умовах дії стресогенних чинників.

**Другий аспект** психорегуляции полягає в розумінні її як діяльності спортсмена з оволодіння засобами і прийомами психорегуляції і їх використання в тренувальної та змагальної діяльності з тією чи іншою метою.

**Третій аспект** психорегуляции полягає в розумінні її як системи засобів, які використовуються спортсменами і тренерами в процесі спортивної підготовки.

Різноманіття спортивної діяльності та її структура визначає зміст і призначення психорегуляции. У кожному виді спорту психорегуляція має свою специфіку, зміст, призначення.

Спортивна діяльність включає дві, істотно різняться одна від одної частини, *тренувальну та змагальну*. Зміст і призначення психорегуляции в них також різняться. *На тренувальних заняттях* освоюються прийоми, засоби психорегуляції. На *змаганнях* здійснюється реалізація психорегуляции (здатності, засобів) з метою формування і збереження оптимального передстартового і стартового станів спортсмена, сприяння прояву накопичених на тренуваннях фізичного і технічного потенціалів спортсмена.

У *річному циклі* спортивного тренування, що включає підготовчий, змагальний, перехідний періоди, зміст і призначення психорегуляции визначається завданнями конкретного періоду.

*У підготовчому періоді* основне завдання зводиться до розвитку і вдосконалення здатності до психорегуляції, оволодіння засобами, прийомами, методами.

*У змагальному періоді* здійснюється реалізація саморегуляції з метою успішного виступу спортсмена.

*У перехідний період* психорегуляція використовується для відновлення психічної працездатності спортсмена.

У зміст роботи з психорегуляції входить також розвиток і вдосконалення у спортсменів здатності до психорегуляції на *етапах багаторічного тренувального процесу (рис.1).*

**Виділяються два види психорегуляції:**

* **саморегуляція і гетерорегуляція.**
* **психічна саморегуляція**

Це вплив спортсмена на самого себе за допомогою слів, відповідних уявних образів, уявлень і уяви. Якщо подумки, перед дзеркалом, уявити своє усміхнене обличчя, то дзеркало покаже Вам усміхнене обличчя. Уявний образ посмішки породив рух в м'язах особи. Представивши себе на морозі, можна викликати у себе поява «гусячої шкіри» - симптому, що свідчить про те, що температура поверхні тіла знизилася.

Судячи з наведених прикладів, можна зробити висновок наступне:

1) слова мають постійних «супутників» - уявні образи;

2) слова разом з їх уявними образами впливають на функції організму людини.

Однак для цього необхідно спеціальне тренування.

**Психічна саморегуляція може здійснюватися двома напрямками:** самопереконанням і самонавіюванням.

**Самопереконання** - це спосіб впливу на себе за допомогою логічних доказів.

**Самонавіювання** - це беззаперечна віра, здатна діяти на свідомість як би в обхід логіки. За допомогою самонавіювання можна домогтися знеболюючого ефекту, наприклад, при наявності якоїсь травми.

Вплив самонавіювання на організм людини відомо з давніх часів. Особливого поширення саморегуляція отримала в країнах Стародавнього Сходу - Японії, Індії, Китаї. Саме на самонавіюванні базується релігійно-філософська система - йога. Мета йоги - домогтися психофізичного стану у людини, при якому виникає ілюзія своєрідного «розчинення» своєї особистості і злиття її з божественним початком.

На початку ХХ століття в Німеччині широкого поширення набула *аутогеннетренування* І. Г. Шультца. Американський дослідник Е. Джекобсон розробляє свою методику психічної саморегуляції «прогресивну релаксацію». Він показав, що при виникненні емоцій напружуються певні групи скелетних м'язів. Розслабляючи ці м'язи, можна змінювати емоційний стан в потрібному *напрямку.*

*Канадський фахівець Л. Персіваль пропонує свою методику психічної саморегуляції*. Суть цієї методики полягає у використанні двох чисто фізичних механізмів - дихання і скорочення м'язів з подальшим їх розслабленням. Поєднуючи затримку вдиху з напругою м'язів, а потім - розслаблюючи м'язи на тлі спокійного видиху, можна зняти надмірне хвилювання і заспокоїти себе.

**Гетерорегуляція** - Це вплив на спортсмена з боку (тренер, психолог, лікар). Ефективність гетерорегуляціі визначається досвідом і авторитетом проводить цей сеанс, з одного боку і поруч особистісних якостей спортсмена, з іншого боку. Гетеровнушенію найбільш схильні особи з екстернальним локусом контролю і слабким типом нервової системи. Тренеру, психолога важливо знати який з видів психічної регуляції найбільш ефективний при роботі з конкретним спортсменом.

**Методи психорегуляції.**



*Всі методи психорегуляції, використовувані в роботі зі спортсменами (рис.) класифікуються наступним чином (В. П. Некрасов, 1985):*

1) за своєю природою розрізняються – методи саморегуляції та гетерорегуляції;

2) за змістом – на вербальні та невербальні;

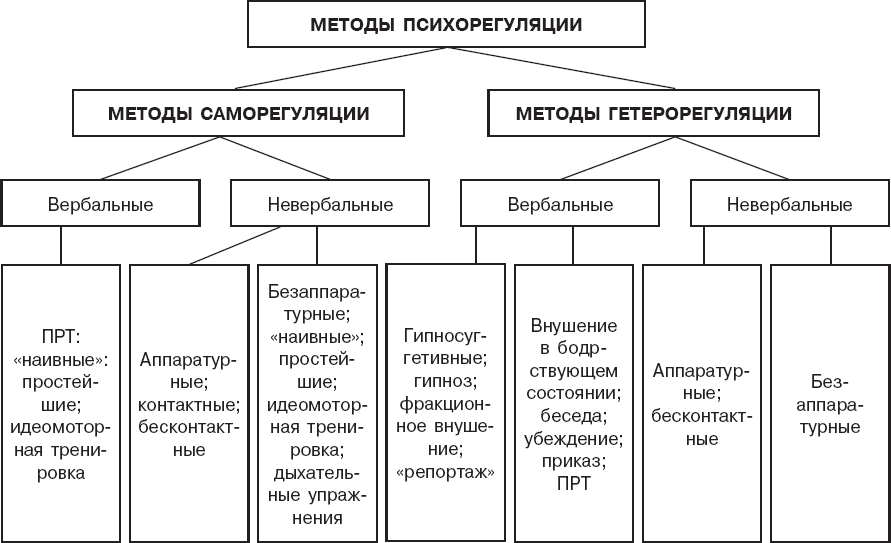
3) з техніки оснащення – на апаратурні і безапаратурні;

4) за способом використання – на контактні і безконтактні.

*Методи саморегуляції можуть бути вербальними і невербальними*, вони включають «наївні» - прийоми, які виникають випадково на тренуваннях і змаганнях, в ряді випадків стають ритуальними і потребують спеціальної тренованості.

**Невербальні методи.** *Апаратурні методи* передбачають використання спеціальних приладів («ПЕЛАНА» і «ЛЕНАР») і аудіо засоби (музика, спеціальні шуми). До цієї ж групи належать і методи, побудовані на принципах біологічного зворотного зв’язку. Вони призначені для контролю за зміною вегетативних функцій (частоти серцевих скорочень, електрошкіряного опору, артеріального тиску та ін.). Застосування принципу біологічного зворотного зв’язку робить саморегуляцію більш наочною.

*Безапаратурні методи* саморегуляції включають «наївні» (обрядові рухи, вправи, що не випливають з вимог діяльності), найпростіші (цілеспрямовані гімнастичні вправи, що включають дихальну і мімічну гімнастику; ходьба і біг), ідеомоторне тренування (уявне виконання окремих рухових актів або своєї поведінки).

******

**Вербальні методи** Найпростіші – самопереконання, самонаказ, прийоми психологічного захисту, засновані на фантазії, раціоналізація.

**Психорегулююче тренування (ПРТ)** – включає дві частини **(заспокійлива і мобілізуюча).**

*Нижче наводиться їх зміст.*

*Методи психорегуляції Методи саморегуляції Методи гетерорегуляції Вербальні Невербальні Вербальні Невербальні Психорегулююче тренування «Наївні» Найпростіші Ідеомоторне тренування Апаратурні Контактні Безконтактні Безаппаратурні «Наївні» Найпростіші вправи Ідеомоторне тренування Дихальні вправи Гіпноз фракційне навіювання «Репортаж» Навіювання в бадьорому стані бесіда переконання Апаратурні Безконтактні Безапаратурні*

**Психорегулююче тренування** по А. В. Алексєєву (1985), дозволяє вирішувати ряд завдань:

* впливати на формування оптимального бойового стану;
* прискорювати процеси відновлення працездатності спортсмена;
* зняття зайвої напруги перед стартом та ін.

**Заспокійлива частина:**

1. Я розслабляюся і заспокоююсь. 2. Моя увага на моєму обличчі. 3. Моє обличчя спокійне. 4. Губи і зуби розтиснені. 5. Розслабляються м’язи чола, очей, щік. 6. Розслабляються м’язи потилиці і шиї. 7. Особа починає теплішати. 8. Теплішають потилиця і шия. 9. Моє обличчя повністю розслаблене, тепле, спокійне, нерухоме. 10. Моя увага переходить на мої руки. 11. Мої руки починають розслаблятися і теплішати. 12. Мої пальці і кістки розслабляються і теплішають. 13. Мої передпліччя і лікті розслаблюються і теплішають. 14. Мої плечі і лопатки розслаблюються і теплішають. 15. Всі мої руки повністю розслаблені, теплі, нерухомі. 16. Моя увага на моїх теплих пальцях. 17. Моя увага переходить на моє обличчя. 18. Моє обличчя повністю розслаблене, тепле, спокійне, нерухоме. 19. Моя увага переходить на мої ноги. 20. Мої ноги починають розслаблятися і теплішати. 21. Мої підошви і гомілкостопи розслабляються і теплішають. 22. Мої гомілки і коліна розслаблюються і теплішають. 23. Мої стегна і таз розслабляються і теплішають. 24. Всі мої ноги повністю розслаблені, теплі, нерухомі. 25. Моя увага на моїх теплих галіностопах. 26. Моя увага переходить на моє обличчя. 27. Моє обличчя повністю розслаблене, тепле, спокійне, нерухоме. 28. Моя увага переходить на мій тулуб. 29. Мій тулуб повністю розслаблений, теплий. 30. Моя увага на моїх грудях. 31. Моє дихання спокійне, вільне, легке. 32. Моя увага на моєму обличчі. 33. Моє серце б’ється спокійно, рівно. 34. Воно відпочиває. 35. Весь мій організм відпочиває. 36. Моя увага на моєму обличчі. 37. Моє обличчя повністю розслаблене, тепле, спокійне, нерухоме. 38. Я відпочиваю. 39. Я відпочив і заспокоївся. 40. Самопочуття хороше.

**Мобілізуюча частина**: 1. Виникає почуття легкого ознобу. 2. Стан, як після прохолодного душу. 3. З м’язів йде відчуття тяжкості і розслабленості. 4. В м’язах починається легке тремтіння. 5. Озноб посилюється. 6. Холоне голова і потилиця. 7. По тілу побігли мурашки. 8. Шкіра стає гусячою. 9. Холонуть долоні і стопи. 10. Дихання глибоке, прискорене. 11. Серце б’ється сильно, енергійно, прискорено. 12. Озноб все сильніше. 13. Всі м’язи легкі, пружні, сильні. 14. Я все бадьоріше і бадьоріше. 205 15. Відкриваю очі. 16. Дивлюся напружено, гранично зосереджено. 17. Я приємно збуджений. 18. Я сповнений енергії. 19. Я як стиснута пружина. 20. Я повністю мобілізований. 21. Я готовий діяти.

*При первинному навчанні ПРТ* займаючись подумками, з закритими очима в зручній позі промовляють весь набір формул. Надалі кількість формул поступово скорочується до 6-8.

**Нижче наводиться скорочений варіант ПРТ (розслаблення):** 1. Я розслабляюся і заспокоююсь. 2. Моє обличчя, руки, ноги повністю розслаблені, теплі, нерухомі. 3. Все моє тіло повністю розслаблене і тепле. 4. Моє дихання спокійне, вільне, легке. 5. Моє серце б’ється спокійно, вільно, легко. 6. Я відпочив і заспокоївся. 7. Самопочуття хороше.

*Показником оволодіння займаючихся ПРТ є зміна рівня збудження*: при розслабленні – зниження, при мобілізації – підвищення.

*При використанні словесних формул ПРТ важливо знати наступні положення про функції центральної нервової системи*.

***1. Рівень бадьорості.***

*Виділяються наступні рівні бадьорості:*

а) активне неспання характерно для виконання людиною роботи;

б) пасивне неспання, коли людина закриває очі, уявляє себе розслабленою, ні про що не думає;

в) дрімотний стан характеризується повним спокоєм, сонливістю;

г) сон середньої глибини;

д) глибокий сон.

***2. Перший головний механізм в дії ПРТ***.

Його суть полягає в дії словами і їх уявними образами на сонливий головний мозок, що знаходиться під контролем свідомості. Коли головний мозок знаходиться на рівні пасивного неспання, він стає чутливим до слів і пов’язаних з ним уявних образів. Отже, перший крок в оволодінні прийомів самонавіювання полягає в формуванні вміння вводити себе в дрімотний стан, залишаючись при цьому під контролем своєї свідомості.

***3. Особливості взаємозв’язку між головним мозком і скелетними м’язами.*** У момент психічного збудження скелетні м’язи напружуються. Зайве хвилювання перенапружує м’язи і втрачається здатність володіти ними. Коли мозок спокійний, скелетні м’язи мимоволі розслабляються. Сигнали йдуть від мозку до м’язів і від м’язів до мозку. Пропріоцептивні імпульси, що йдуть в головний мозок від опорнорухового апарату несуть інформацію про стан «периферії тіла» і є подразниками, що стимулюють діяльність мозку. Чим напруженіші, активніші м’язи, тим більше імпульсів йде від них в мозок і тим він більшою мірою активізується. Так діє, наприклад, розминка. Чим розслабленіші м’язи, тим менше імпульсів надходить від них в головний мозок. При цьому мозок отримує все менше і менше збуджуючих сигналів і починає заспокоюватися.

Ця фізіологічна закономірність в ПРТ для свідомого досягнення необхідного рівня неспання. Таким чином, щоб навчитися вводити себе в потрібний психічний стан, необхідно вміти управляти тонусом скелетних м’язів. У цьому полягає основна закономірність психорегуляції.

***4. Другий головний механізм дії ПРТ.***

Сутність цього механізму – зосередженість уваги. У момент зосередження уваги виникає відчуття психічної напруги. Так воно і є. Адже зосередження уваги і утримання його на якомусь об’єкті – це діяльність свідомості людини.

В основі ПРТ лежать два головних механізми: дрімотний стан підсвідомості і зосередження уваги. При навчанні ПРТ важливу роль відіграють уявлення і уява тому, що слова самонавіювання повинні завжди супроводжуватися відповідними уявними образами.

При надмірній нервово-психічній напрузі рекомендується використовувати такі методи психорегуляції:

1. Раціональна психорегуляція в стані неспання.

2. Створення нового осередку збудження, що грає роль відволікаючого. 3. Гіпносугестивний метод заспокійливого характеру.

4. Фізичні вправи плавного, уповільненого характеру.

5. Заспокійливий масаж.

6. Відволікання уваги від факторів, що викликають збудження.

7. Заспокійлива частина психорегулюючого тренування.

8. Апаратурні методи за допомогою центральної аналгезії.

Для цього використовуються прилади ПЕЛАНА (прилад електроанальгезіі), ЛЕНАР (лікувальний електронаркоз), генеруючі електроімпульси з частотою 500- 1200 Гц (ПЕЛАНА) і 500-2000 Гц (ЛЕНАР). ***9. Індивідуальні засоби саморегуляції***.

*При зниженому психічному стані (апатія, фрустрація) рекомендуються такі методи:*

1. *Раціональна психорегуляція, що представляє собою комплекс процедур, що включають:* логічний аналіз ситуації, вибір тактики дренажу емоцій або, навпаки, психічного захисту, формування плану виходу з цього становища. При цьому можуть використовуватися навіювання типу: «Іди! Борись! Грай! Вперед!». Значення таких наказів з боку тренера або психолога буде тим більше, чим більш контрастно і своєчасно вони прозвучать, будучи підготовленим всім ходом попередньої раціональної психорегуляції.

*2. Гіпносугестивне навіювання.* За допомогою нього усувається надлишкова реакція на невдачі і навіюється стан впевненості в собі. Ситуація спеціально спрощується, раціоналізуються. Вихід з сонливого стану повинен бути енергійним, що дозволяє спортсменові повірити в себе, налаштуватися на боротьбу. При цьому використовується імперативний впевнений голос.

*3. Прийом «Репортаж».* Спортсмен багато разів переходить від стану спокою і розслаблення до ідеомоторної співучасті в конкретних ситуаціях, які для нього можуть бути досить емоційними. «Розігруючи» в сонливому стані значущі для спортсмена ситуації, важливим є зниження їх психотравмуючих функцій.

4*. Самопереконання, самонакази*.

*5. Фізичні вправи різкого характеру (стрибки, біг тощо).*

*6. Збуджуючий масаж.*

*7. Мобілізуюча частина психорегулюючого тренування.*

***У прояві і формуванні здатності до психорегуляції встановлені наступні закономірності:***

1. Незадовільно розвинені вміння психорегуляції негативно впливають на характер психічного стану і поводження спортсменів на змаганнях, на результативність діяльності і значимість стрес-факторів для спортсмена на змаганнях.

2. Високий рівень розвитку умінь психорегуляції позитивно впливає на поведінку спортсменів в умовах змагань і його самооцінку. Сприяє формуванню оптимального передстартового стану і протидії впливу на спортсмена стрес-факторів.

3. Усвідомлення ролі психорегуляції і її значущості в досягненні спортивних результатів у більшій частині спортсменів з ростом кваліфікації зростає, разом з тим, збільшення обсягу знань про засоби психорегуляції, механізмах їх впливу на організм і доцільності їх використання на різних етапах спортивної підготовки у спортсменів не виявляється.

4. Багаторічні заняття спортом не гарантують мимовільного розвитку високого рівня здатності до психорегуляції у всіх спортсменів.

***На розвиток здатності до психорегуляції в процесі багаторічного спортивного тренування впливають такі чинники:***

а) індивідуально-психологічні особливості спортсмена;

б) рівень розвитку психічних функцій;

в) усвідомлення спортсменами і їх тренерами значущості психорегуляції в спортивному тренуванні.

*Для формування умінь психорегуляції у спортсменів, при цілеспрямованому їх навчанні, необхідними є такі умови:*

а) формування у спортсменів позитивного конструктивного ставлення до занять психорегуляції (ознайомлювальний етап);

б) розвиток психічних функцій, що лежать в основі розвитку умінь психорегуляції (концентрації, стійкості і переключення уваги; уяви; подання; відчуттів) (підготовчий етап);

в) врахування принципу індивідуалізації при навчанні спортсменів психорегуляції;

г) комплексне використання психологічних, педагогічних і фізичних засобів, при вдосконаленні регуляторних механізмів психіки у спортсменів високої кваліфікації.

Закономірності, фактори і умови формування та прояву здатності до психорегуляції у спортсменів обумовлюють зміст цілеспрямованого навчання психорегуляції спортсменів з поетапним застосуванням засобів базової, індивідуально-спеціалізованої та комплексної його частин.

**Перший етап**. Спільно підготовлена (базова) частина навчання. Спрямованість – розвиток психічних функцій (уявлення, уяви, уваги, відчуттів). Засоби (психологічні, педагогічні, фізичні вправи).

**Другий етап.** Індивідуалізована частина навчання. Спрямованість – розробка різних варіантів навчання (мобілізуючий, заспокійливий, технічний, зосереджувальний, антиагресивний, соціальнонезалежний, реалістичний, відновлювально-мотиваційний).

*Особливість підбору засобів –* індивідуальний підбір психічних, фізичних і педагогічних засобів з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена, особливостей його поведінки і станів на змаганнях.

***Третій етап.*** Комплексна частина навчання. Спрямованість – формування нових асоціативних зв’язків, гальмування негативних стереотипів. Особливості підбору засобів – застосування додаткових засобів (масажу, його функціональних ефектів: відчуття тепла і розслаблення).

Базова частина навчання психорегуляції включає розвиток психічних функцій у спортсменів без урахування виду спорту.

Індивідуально-спеціалізована частина навчання психорегуляції спрямована на вдосконалення регуляторних механізмів психіки, де навчання спортсменів психорегуляції передбачається за індивідуальними варіантами, з урахуванням психологічної характеристики виду спорту і особливостей стану і поведінки спортсмена на змаганнях.

Комплексна частина навчання психорегуляції враховує наступне: сформувалися у спортсменів протягом тривалих занять спортом можливі негативні стереотипні поведінкові реакції на певні подразники; кваліфікацію, вид спорту і вікові особливості спортсменів.

**Формування умінь психічної саморегуляції на різних етапах спортивного вдосконалення**

*Згідно з концепцією юнацького спорту В. П. Філіна (1987) в спортивному тренуванні виділяються наступні етапи підготовки спортсменів:*

* етап попередньої підготовки;
* етап початкової спортивної спеціалізації;
* етап поглибленої спортивної спеціалізації;
* етап спортивного вдосконалення.

Виходячи із завдань етапів, визначаємо, що на етапі попередньої підготовки, де здійснюється всебічне фізичне виховання, формування інтересу до фізичних вправ і пошук спортсменом «свого» виду спорту, навчання психічної саморегуляції буде недоцільним. Активне навчання психорегуляції слід починати *на етапі початкової спортивної спеціалізації*, в цей час починається накопичення змагального досвіду, що обумовлює формування певних стереотипів поведінки.

***Призначення психорегуляції зводиться до наступного:***

1) сприяння оволодінню технікою спортивних досягнень;

2) формування психологічної структури спортивної діяльності;

3) використання спортсменом прийомів досягнення оптимального психічного стану на змаганнях;

4) сприяння реалізації спортсменом на змаганнях накопиченого на тренуваннях потенціалу;

5) відновлення психічної працездатності після тренувань і змагань; 6) підвищення стійкості до впливу стрес-факторів.

***Для формування навичок психічної саморегуляції у спортсменів на етапі початкової спортивної спеціалізації*** пропонується базова частина навчання психорегуляції, яка складається з підготовчого і основного етапів. ***Підготовчий етап*** передбачає проведення групових бесід для формування, займання необхідних знань і умінь, вдосконалення психічних функцій, що обумовлюють розвиток умінь психорегуляції.

До таких функцій відносяться: концентрація, стійкість, розподіл і переключення уваги; уявні уявлення; уява; відчуття. Для розвитку цих функцій рекомендуються психотехніки, пропоновані в науково-методичній літературі.

***Основний етап*** передбачає розвиток умінь до розслаблення, заспокоєння і мобілізації з використанням прийомів психорегулюючого тренування. Базова частина навчання психорегуляції, необхідна спортсменам незалежно від виду спорту.

***На етапі поглибленої спортивної спеціалізаці***ї формування умінь психорегуляції здійснюється з використанням засобів базової і індивідуально-спеціалізованої частин навчання психорегуляції. Розробляються індивідуальні варіанти навчання, з урахуванням виду спорту, індивідуально-психологічних особливостей, а також особливостей поведінки та психічного стану спортсмена на змаганнях. Запропоновані тут варіанти навчання не виключають розробки інших у зв’язку з багатогранністю ситуацій в спорті і можливого реагування на них.

Мобілізуючий варіант – основна установка цього варіанту на максимальну мобілізацію. Рекомендується: в спортивних іграх для спортсменів атакуючого амплуа; в видах спорту з проявом максимальної сили для спортсменів, які не вміють мобілізувати себе на прояв максимального зусилля; в легкій атлетиці для спортсменів-спринтерів, нездатних мобілізуватися і проявити свої потенційні можливості в зв’язку з короткочасністю діяльності.

Заспокійливий варіант – установка на спокійний стан перед стартом під час діяльності; після змагання. Даний варіант необхідний спортсменам, що характеризується високим рівнем тривожності, нестабільності психічних реакцій, збудженням. Рекомендується в гімнастиці, легкій атлетиці (спринтерські дистанції, стрибки, метання); в спортивних іграх, єдиноборствах, важкої атлетики та ін.

Технічний варіант – установка на технічну сторону виконуваних дій. Даний варіант рекомендується для спортсменів з нестабільною технікою і її порушеннями під час гри, бою, виконання вправ в гімнастиці, акробатиці та ін. Нестабільна техніка проявляється, як правило, у спортсменів, що характеризуються: невпевненістю, тривожністю, збудливістю тощо.

Концентруючий варіант з установкою на зосередженість і зібраність спортсмена на виконувані дії. Рекомендується спортсменам з нестійкою увагою, що легко відволікаються. Даний варіант прийнятний у всіх видах спортивної діяльності. Антиагресвний варіант з установкою на зняття агресії і попередження агресивної поведінки по відношенню до супротивника. Рекомендується спортсменам, що характеризується сильною нервовою системою, неврівноваженістю, завищеною самооцінкою і схильним до прояву агресивної поведінки.

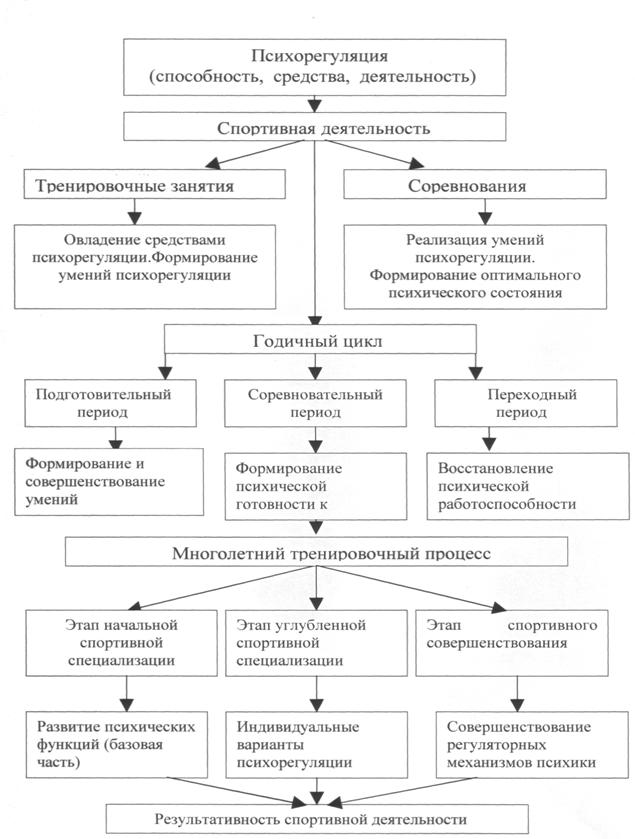
Соціально-незалежний варіант з установкою на самостійність і незалежність від оточуючих. Рекомендується для спортсменів різних видів спорту, що характеризуються: соціальною залежністю від думок і оцінок оточуючих, переважанням очікування несхвалення з боку тренера, товаришів по команді, суддів та ін.

Реалістичний варіант з установкою на адекватну оцінку своїх здібностей і постановку реально досяжних цілей в спорті. Рекомендується спортсменам, що характеризуються: завищеною самооцінкою, переважанням потреб в самоствердженні непідкріпленої можливостями.

Відновлювано-мотиваційний варіант з установкою на оптимізацію після змагального стану спортсмена. Рекомендується для спортсменів з переважанням тривалого несприятливого стану після змагання, що характеризується: безсонням, зниженням мотивації, почуттям втоми, занепокоєнням.

***На етапі спортивного вдосконалення*** при формуванні та вдосконаленні вмінь психорегуляції у спортсменів враховуються міцно сформовані стереотипи поведінки в процесі багаторічної участі в змаганнях. *Навчання психорегуляції включає базову, індивідуально-спеціалізовану і комплексну частини.* *Комплексна* частина навчання психорегуляції спортсменів заснована на одночасному використанні психологічних (психотехніки), педагогічних (бесіди) і фізичних засобів (масаж, фізичні вправи). Комплексне використання масажу (його функціональних ефектів, які полягають в розслабленні і відчутті тепла в м’язах), прийомів психорегулюючого тренування і музичних творів дозволяє створити умови для формування нових асоціативних зв’язків.

***Концептуальна модель психорегуляції в структурі багаторічного тренування***



**Лекція 15.** ***Психологічний супровід спортсмена на етапі завершення його спортивної кар’єри.***

Емоційне переживання спортсменів на етапі завершення спортивної кар’єри. Соціально-психологічна адаптація спортсменів, які завершують спортивну кар'єру. Алгоритм психологічного супроводу спортсменів, що знаходяться на етапі завершення кар'єри: зміст основних етапів психологічного супроводу спортсменів, які завершують свою кар'єру у спорті, основні форми і задачі психологічної допомоги на кожному етапі.

1. Етап завершення спортивної діяльності характеризується зниженням спортивних результатів, пересиченням спортивною діяльністю (фізична і психічна втома), "емоційним вигоранням" спортсменів.
2. Виникає суперечність між бажанням закінчити активні виступи і небажанням втратити матеріальні блага, свій престиж і зв'язки зі зниженням спортивних результатів.
3. Мотиви: морально-вольові (психологічна втома, втрата перспективи поліпшення результату, вік, стан здоров'я, травми...); егоїстичні (бажання піти непереможеним, конкуренція товаришів по команді, стосунки з тренером...); побутові (вступ до шлюбу, народження дитини, фінансова скрута, стосунки в сім'ї...).

На заключному етапі спортивної діяльності в житті спортсмена наростає невизначеність, що підвищує його тривожність, невпевненість і сугестивність. У цей період зростає потреба в його соціальної підтримки, яка допомагає проаналізувати ставлення спортсмена до самого себе, до тренувального процесу, тренеру, молодим спортсменам. Остаточна ж оцінка задоволеності своєю спортивної діяльності складається тільки після завершення спортивної кар`єри, що дозволяє спортсменові в повній мірі оцінити її значення для своєї особистості, для розвитку свого виду спорту. У зв`язку з цим істотно зростає значення психологічного консультування, на основі якого можуть вирішуватися завдання планування нової професійної діяльності. Психолог може допомогти підвести підсумки спортивної діяльності і в разі незадоволення допомогти сформувати у спортсмена психологічний захист.

[***Спортивна кар’єра***](https://moodle.znu.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=17520&displayformat=dictionary)– це багаторічні заняття людиною [спорт](https://moodle.znu.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=17545&displayformat=dictionary)ом, націлені на високі досягнення і пов’язані з постійним удосконаленням [спорт](https://moodle.znu.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=17545&displayformat=dictionary)сменом у обраному виді [спорт](https://moodle.znu.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=17545&displayformat=dictionary)у.

Виділяють чотири **етапи**[**спорт**](https://moodle.znu.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=17545&displayformat=dictionary)**ивної кар’єри:** *підготовку, старт, кульмінацію і фініш*. Підготовка включає вибір виду [спорт](https://moodle.znu.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=17545&displayformat=dictionary)у, старт – початок занять [спорт](https://moodle.znu.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=17545&displayformat=dictionary)ом, кульмінація – досягнення піку результатів, фініш – завершення [спорт](https://moodle.znu.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=17545&displayformat=dictionary)ивної кар’єри, закінчення занять [спорт](https://moodle.znu.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=17545&displayformat=dictionary)ом.

Як пише Н.Б. Стамбулові, «якщо на етапі початкової спеціалізації [спорт](https://moodle.znu.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=17545&displayformat=dictionary) за звичай сприймається як ***гра***, на етапі поглибленого [тренування](https://moodle.znu.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=17544&displayformat=dictionary) – як сфера ***учіння***, то на етапі [спорт](https://moodle.znu.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=17545&displayformat=dictionary)у вищих досягнень [спорт](https://moodle.znu.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=17545&displayformat=dictionary) стає ***образом життя***, а потім і ***професією***, джерелом існування».

Особливостями [спорт](https://moodle.znu.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=17545&displayformat=dictionary)ивної кар’єри у зрівнянні з професійною кар’єрою є її ранній початок (частіше ще у старшому дошкільному віці, це стосується плавання, фігурного катання, [спорт](https://moodle.znu.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=17545&displayformat=dictionary)ивної і художньої гімнастики, стрибків у воду), рання спеціалізація і кульмінація (у 18-30 років в залежності від виду [спорт](https://moodle.znu.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=17545&displayformat=dictionary)у) і раннє закінчення. В середньому тривалість [спорт](https://moodle.znu.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=17545&displayformat=dictionary)ивної кар’єри складає 10,5 років (Н.Б. Стамбулові). Більш тривала [спортивна кар’єра](https://moodle.znu.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=17520&displayformat=dictionary) у легкоатлетів, лижників, [спорт](https://moodle.znu.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=17545&displayformat=dictionary) гравців, борців. При цьому дівчата і жінки досягають кульмінації і завершують [спорт](https://moodle.znu.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=17545&displayformat=dictionary)ивну кар’єру на 1-2 роки раніше ніж чоловіки. На терміни завершення [спорт](https://moodle.znu.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=17545&displayformat=dictionary)ивної кар’єри впливають отримані [спорт](https://moodle.znu.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=17545&displayformat=dictionary)сменами травми і погіршення [спорт](https://moodle.znu.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=17545&displayformat=dictionary)ивних результатів.

***На етапі закінчення***[***спорт***](https://moodle.znu.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=17545&displayformat=dictionary)***ивної кар’єри*** в силу вікових змін [спорт](https://moodle.znu.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=17545&displayformat=dictionary)ивні результати починають знижуватися. Наближається кінець [спорт](https://moodle.znu.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=17545&displayformat=dictionary)ивної кар’єри.

Розуміючи це, більшість прагне залишитися діючими [спорт](https://moodle.znu.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=17545&displayformat=dictionary)сменами, відтягнути на більш тривалий термін ухід із [спорт](https://moodle.znu.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=17545&displayformat=dictionary)у. Але оскільки їх результати вже не так високі і стабільні, вони починають вклонятися від змагань, де їх престижу може бути нанесена шкода.

*Причини завершення*[*спорт*](https://moodle.znu.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=17545&displayformat=dictionary)*ивної кар’єри*у порядку значимості розташовані наступним чином (Н.Б. Стамбулові):

- відсутність перспектив у [спорт](https://moodle.znu.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=17545&displayformat=dictionary)і;

- поява інших інтересів;

- психічна стомленість;

- відношення із тренером;

- погіршення результатів;

- стан здоров’я;

- травми і їх наслідки;

- фізичне стомлення;

- вік;

- відношення із [спорт](https://moodle.znu.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=17545&displayformat=dictionary)ивними керівниками;

- відношення в сім’ї;

- відношення в команді.

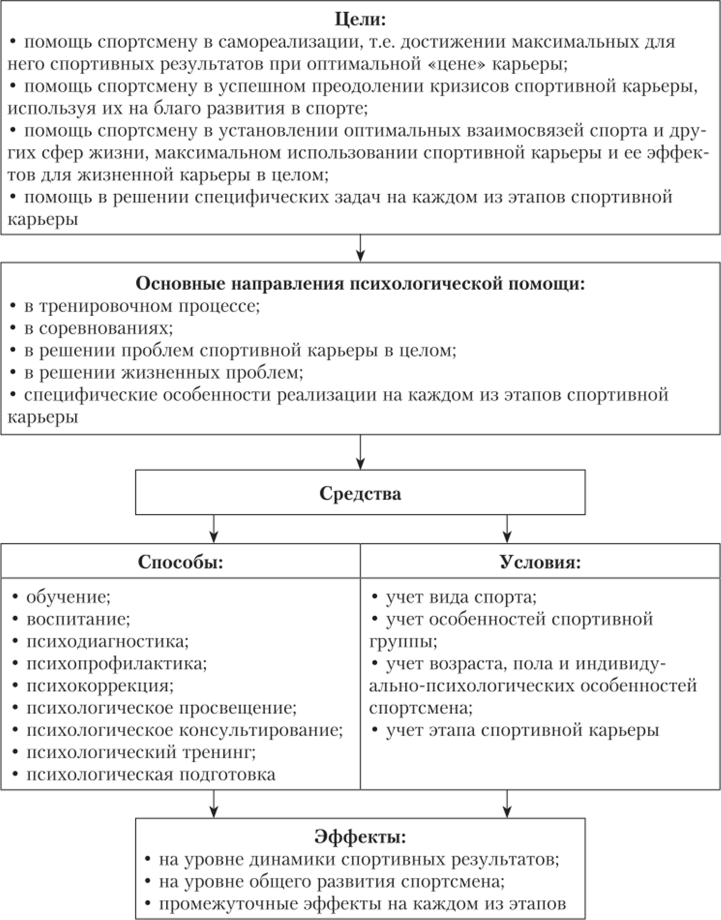
У *чоловіків*ухід частіше пов’язаний з об’єктивними обставинами (зниження результатів, відсутність перспективи, травми, несумісність з тренерами або партнерами). Причинами у *жінок*є бажання мати сім’ю, друзів, професію, розваги, тобто поява нових інтересів.

Гострота протікання кризи, пов’язаної з уходом із [спорт](https://moodle.znu.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=17545&displayformat=dictionary)у, посилюється при раптовому уході, відсутності попередньої підготовки до нього, пасивної позиції [спорт](https://moodle.znu.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=17545&displayformat=dictionary)смена, відсутності матеріальної і психологічної підтримки. Заважають адаптації до нового образу життя такі властивості особистості, як образливість, впертість, тривожність, нерішучість, сором’язливість і пасивність.

У цей період [спорт](https://moodle.znu.edu.ua/mod/glossary/showentry.php?eid=17545&displayformat=dictionary)смени особливо потребують психологічної допомоги і підтримки рідних і друзів.

етап завершення спортивної кар'єри, як вважають багато авторів, - найпсихологічно найскладніший. Він настає, коли спортивні результати довго не зростають або починають знижуватися. Дуже часто спортсмени готові будь-якими способами продовжити своє спортивне життя. Вони намагаються знайти відповідь на запитання: що робити далі? Дуже складно залишити звичний спосіб життя і реалізувати себе в іншій сфері, від чого у спортсменів виникає тривога, в якій сфері вони можуть відбутися, чи буде вони там так само успішні, що робити з вільним часом, як самостійно планувати свою нову професійну кар'єру тощо.

Психологічна допомога спортсменам не може бути ефективною, якщо не враховувати труднощі етапів спортивної кар'єри. Стамбулова в рекомендаціях щодо організації психологічної допомоги на кожному з етапів спортивної кар'єри пропонує побудову парціальної моделі психологічного супроводу як окремого випадку загальної моделі психологічного супроводу спортивної кар'єри (рис. 21.2).



*Рис. 21.2.* Общая модель системы психологического сопровождения спортивной карьеры (по Н. Б. Стамбуловой)1

Однако, если обратиться к частным задачам психологической помощи спортсменам, можно заметить, что с ростом спортивного мастерства и по мере продвижения к завершению спортивной карьеры, особого внимания требуют трудности, связанные с решением общих проблем карьеры в спорте и целей в жизни (табл. 21.5). [[2]](https://studme.org/273742/psihologiya/psihologicheskaya_pomosch_raznyh_etapah_sportivnoy_karery" \l "gads_btm)

?рь

СЛ

Частные задачи психологической помощи на разных этапах спортивной карьеры

(но Н. Б. Стамбуловой)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи психологической помощи | | | |
| В тренировочном процессе | В соревнованиях | В решении проблем спортивной карьеры | В решении жизненных проблем |
| На этапе начальной спо | | тошной специализации | |
| * — В овладении необходимыми двигательными умениями и навыками, развитие двигательной обучаемости; * — в развитии спортивно важных качеств — двигательных и психических;   в овладении правилами соревнований, основами спортивной этики и тактики вида спорта;  — в формировании мотивации, «закрепляющей» спортсмена в спорте | * — В формулировании соревновательных целей и общей установки на выступление; * — в формировании адекватного отношения к соревнованиям, успеху и неудаче | * — В уточнении правильности выбора вида спорта; * — в налаживании контакта с тренером и товарищами по спортивной группе | — В подготовке или адаптации к школе или новому общему режиму жизни |
| На этапе углубленных тренировок в избранном виде спорта | | | |
| * — В адаптации к новым нагрузкам; * — в обновлении и перестройке технического арсенала;   в формировании психологических детерминант спортивного результата: мотивации достижения успеха, спортивно важных качеств, индивидуального стиля деятельности | — В повышении надежности соревновател ьной деятельности и достижении стабильно высоких спортивных результатов | — В сочетании спорта и учебы, спорта и других увлечений;  в завоевании авторитета в спортивной группе (команде) | — В реализации чувства «взрослости» но линии самосовершенствования |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи психологической помощи | | | |
| В тренировочном процессе | В соревнованиях | В решении проблем спортивной карьеры | В решении жизненных проблем |
| На этапе кульминации спортивной карьеры | | | |
| — В поиске индивидуального пути в спорте | — В выборе психологических стратегий выступления в соревнованиях в зависимости от их значимости для спортсмена | — В формировании адекватного отношения к соперникам;  в создании личностного «имиджа», помогающего завоевать авторитет и популярность;  — в формировании адекватного отношения к славе | * — В согласовании спортивных целей и других жизненных целей и интересов (например, профессионального самоопределения, создания собственной семьи и т.п.); * — спортсменам, планирующим карьеру профессионала в зарубежном клубе, в пред- варителыюй социокультурной адаптации |
| На этапе завершения спортивной карьеры и ухода из спорта | | | |
| В выборе оптимального варианта тренировок, позволяющего спортсмену максимально использовать свой опыт, спортивно важные качества, и ндивидуал ьный стиль | В поддержании высоких спортивных результатов | В подготовке к уходу из спорта;  — помощь в подведении итогов спортивной карьеры | В новом профессиональном самоопределении;   * — в планировании новой профессиональной карьеры и начальной профессиональной подготовке; * — в адаптации к различным аспектам новой жизненной ситуации после ухода из спорта |

На етапі кульмінації спортивної кар'єри особливості психологічної допомоги пов'язані насамперед із тим, що спорт стає головною справою в житті спортсмена, а цілі в спорті є його головними життєвими цілями. Весь спосіб життя спортсмена підпорядкований завданням спортивної діяльності: режим дня, відпочинок, харчування, сон, навчання тощо. З одного боку, це етап максимальних особистісних досягнень спортсмена, з іншого - етап розв'язання та подолання масштабних проблем і труднощів. Тому на цьому етапі зберігається високе значення всіх видів психологічної допомоги та зростає значення психологічної просвіти, психотренінгів, психокорекції та консультування. Усі види психологічної допомоги реалізуються тільки на рівні індивідуального підходу. Спортсмен стає грамотним "замовником" психологічної допомоги, самостійно визначаючи, що йому потрібно, а що ні. *Психологічну допомогу характеризують такі заходи:*

психологічна просвіта у форматі обміну професійним, а іноді й особистісним, людським досвідом;

навчання навичок планування кар'єри, прогнозування перспектив: читання спеціальної, і не тільки психологічної, літератури, аналіз чужого спортивного досвіду, робота з фото- та відеоматеріалами, ведення спортивного щоденника;

- психологічна підготовка полягає у виробленні різних стратегій виступу в змаганнях з урахуванням напруженого графіка і багатоступеневої системи відбору для участі в найпрестижніших турнірах, наприклад стратегій надійної реалізації рівня підготовленості, економного витрачання сил, розкриття додаткових резервів;

- психологічне консультування часто зачіпає питання стосунків із суперниками, суперництва в команді, міжособистісні стосунки і стосунки з протилежною статтю.

За ефективної психологічної допомоги спортсмену на етапі кульмінації, у нього формується стійка психічна готовність до спортивної діяльності. Частковими проявами цієї готовності будуть такі психологічні особливості:

- висока позитивна самооцінка і впевненість у своїх силах;

- усвідомлення індивідуального шляху в спорті та наявність перспективного плану спортивної кар'єри;

- автономність, здатність до самодопомоги та самостійного розв'язання проблем у спорті та житті;

- самобутність, оригінальність особистісного "іміджу", що забезпечує популярність спортсмена;

високий авторитет серед суперників, суддів, фахівців.

**На етапі завершення спортивної** кар'єри психологічна допомога часто виявляється найважчою в роботі спортивного психолога. Цей етап психологічно найскладніший і для самого спортсмена: підбиття підсумків спортивної кар'єри, підготовка до нової професійної кар'єри, ухвалення рішення завершувати або продовжувати спортивну кар'єру тощо. Невизначеність підвищує тривожність спортсмена, зростає його потреба у зворотному зв'язку, експертизі та соціальній підтримці інших людей.

Основне завдання психологічної допомоги на цьому етапі - навчити спортсмена прийомів самодопомоги. Основними засобами психологічної допомоги є психопрофілактика і психокорекція. Психодіагностика має бути спрямована на пошуки здібностей під час вибору нової кар'єри. Основний принцип психологічної допомоги на цьому етапі - це поглиблена індивідуалізація, що ґрунтується на врахуванні всього досвіду спортсмена і всіх сильних сторін його особистості.

**Особливості заходів психологічної допомоги на цьому етапі:**

- психопрофілактика спрямована на збереження здоров'я спортсмена, уникнення захворювань і травм, загострення наслідків травм, а також виникнення психологічних бар'єрів, пов'язаних зі страхом нових сильних суперників і страхом відходу зі спорту;

- психокорекцію ведуть у напрямі прояснення та зміни ставлення спортсмена до самого себе та своєї спортивної кар'єри, до тренувального процесу, тренера, молодих спортсменів. Особливо такий вид психологічної допомоги актуальний для спортсменів, які не досягли найвищих результатів у спорті;

- психологічна підготовка здебільшого ведеться в напрямі підготовки до важливих стартів: вибір стратегії, поведінка спортсмена напередодні змагань і в день самих змагань, входження в певні психічні стани за допомогою тригерів (ритуальні слова, дії та ін.);

- психодіагностика з метою пошуку резервів для продовження спортивної діяльності, для подальшої професійної орієнтації; діагностика професійно важливих якостей для тієї професії, яку обрано як подальшу самореалізацію;

- соціально-психологічний тренінг спрямований на розвиток міжособистісного спілкування; тренінг вирішення проблем, тренінг розвитку творчих здібностей тощо;

- консультування з питань планування нової професійної кар'єри, допомоги у розв'язанні сімейних проблем, підбиття підсумків спортивної кар'єри з метою корекції незадоволеності нею, формування зрілого психологічного захисту.

У випадках, коли психологічну допомогу спортсмену на цьому етапі було надано вчасно і в тих напрямах, у яких вона була найнеобхіднішою, після завершення спортивної кар'єри у спортсмена спостерігаються:

- задоволеність спортивною кар'єрою;

- наявність плану нової професійної кар'єри;

- усвідомлення цінності своєї особистості поза соціальною роллю спортсмена;

- позитивна самооцінка і впевненість у своїх силах.

На жаль, на сьогодні у нас у країні не сформовано психологічної служби допомоги спортсменам, які завершили свою спортивну кар'єру. Подібна модель має враховувати специфіку самого етапу спортивної кар'єри, особливості вікового розвитку спортсмена в даному періоді та включати:

- мету і приватні завдання психологічної допомоги відповідно до її основних напрямів (у тренуванні, у змаганнях, у розв'язанні проблем спортивної кар'єри, у розв'язанні життєвих проблем);

- особливості реалізації цих завдань на основі комплексного використання всіх видів психологічної допомоги з урахуванням вікових особливостей спортсменів;

- передбачувані ефекти психологічної допомоги.

У разі звернення до основних напрямів психологічної допомоги спортсменам найчастіше в системах психологічного забезпечення реалізуються перші два напрями (у тренувальному процесі та змаганнях), іноді - третій (у розв'язанні проблем спортивної кар'єри загалом) і рідше - четвертий (у розв'язанні життєвих проблем). Так відбувається тому, що спортивну діяльність часто розглядають саму по собі, поза зв'язком із життєвою кар'єрою загалом.

* Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2008. С. 245—254.

* [[2]](https://studme.org/273742/psihologiya/psihologicheskaya_pomosch_raznyh_etapah_sportivnoy_karery" \l "annot_2) См.: Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры : учеб, пособие.

**Соціально-психологічна адаптація спортсменів, які завершують спортивну кар'єру.**

Після завершення спортивної кар’єри у спортсменів професіоналів постають проблеми соціалізації, тобто пристосування до нових умов існування. Особливо це є складним для спортсменів високого класу.

Під час адаптації змінюється ритм та інтенсивність життя.

Процес пристосування екс-спортсменів- до соціального життя складний та багатогранний, і у кожному випадку індивідуальний. Це залежить від цілого ряду чинників: життєвого досвіду, освіти, рівня особистої культури, вихованості, тривалості спортивного життя, спортивних досягнень, сімейного становища, фінансового забезпечення, віку, характеру, темпераменту; уміння терпіти та переносити тимчасові труднощі і негаразди тощо.

Невідкладними стають такі чинники: працевлаштування, самофінансування, відновлення або встановлення нових соціальних зв’язків тощо. До такого складного періоду життя треба готуватися завчасно.

В середньому активна фаза занять спортом триває 9-12 років. Таким чином у 25- 26 років спортсмен, враховуючи цілий ряд причин (травми, погіршення результатів, одруження тощо), вимушений залишити великий спорт. Тому важливо знайти своє місце у суспільстві, сім’ї, новому професійному колективі тощо. Більшість колишніх спортсменів продовжує підтримувати спортивну форму.

**2.Особливості соціальної адаптації.**

Після завершення спортивної кар’єри перед спортсменом постає проблема влаштування подальшого життя без спорту. Цей процес отримав назву *соціальної адаптації, тобто пристосування індивіда до умов середовища і результату цього процесу.*

Процес адаптації має дві форми: активну (індивід прагне вплинути та змінити середовище) та пасивну (не взаємодіє із середовищем, не прагне змінити його, пристосуватися до особистих норм, оцінок, засобів діяльності) [2].

Зважаючи на цілий ряд чинників, процес соціальної адаптації може мати тривалий, складний, багатогранний та непередбачуваний характер. Тому ця проблема є актуальною. Доцільно проаналізувати та показати особливості соціальної адаптації колишніх спортсменів-професіоналів до соціального життя. Проблема адаптації спортсменів які закінчили спортивну кар’єру до нових умов існування не є новою.

Не одне десятиліття вчені шукають найбільш придатні засоби адаптації ветеранів спорту до соціального життя. Свої дослідження цій надзвичайно важливій проблемі присвятили Н.Б. Стамбулова (проблема кризи спортивної кар’єри), Л.Ш. Лубишева (соціологія фізичної культури і спорту), Т.Д. Арабаджи (необхідність формування професійного самовизначення спортсмена), І. Ворнічеса (що робити після закінчення кар’єри чи після травми), С.М. Воропай (соціальні, психологічні, економічні, моральноетичні, технологічні проблеми олімпійців), Р.М. Загайнов (психологічнопедагогічні основи подолання кризових ситуацій) та інші.

Науковці продовжують пошуки ефективних та дієвих методів адаптації екс-спортсменів до соціального середовища. У той же час, незважаючи на значну кількість праць, проблема адаптації колишніх спортсменів до соціального життя потребує подальшого дослідження. Переважна кількість людей починають займатися спортом в дитинстві. Особливо це стосується художньої та спортивної гімнастики, спортивних танців, ковзанярського спорту, плавання.

У підлітковому та юнацькому віці хлопці та дівчата віддають перевагу командним видам спорту (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, академічне веслування в парах, четвірках, вісімках) та єдиноборствам (боротьба, бокс, важка атлетика, бодібілдинг, силове триборство, настільний теніс тощо). З часом спорт їх захоплює, з’являються перші спортивні результати, призові місця, досягаються спортивні розряди та звання кандидатів і майстрів спорту. Фізична культура і спорт поступово та невпинно стають сенсом життя значної кількості молодих людей. Командні види спорту виховують колективізм, дружність, вміння разом досягати певних висот, відчуття підтримки тощо. Єдиноборства формують впевненість у собі, бажання бути кращим, певний здоровий егоїзм, прагнення до спортивних висот. Значні фізичні навантаження, які отримує спортсмен, зміцнюють мускулатуру тіла, позитивно впливають на витривалість, формують навички, загартовують організм, вміння терпіти та долати труднощі. Спортсменів, які досягають високих результатів (мається на увазі олімпійських та світових), не так і багато, у той же час основна частина спортсменів завершують спортивну кар’єру на досить високому рівні кандидатів та майстрів спорту.

За визначенням Н.Б. Стамбулової спортивна кар'єра – це «багаторічна спортивна діяльність, націлена на високі спортивні досягнення і пов'язана з постійним самовдосконаленням людини в одному або декількох видах спорту» [3]. Але досягнення звання майстра спорту вимагає тривалої і напруженої праці. У цілому спортивна кар’єра спортсмена досить коротка. У середньому до двадцяти п’яти років організм спортсмена зношується. Спортсмен під час тренувань отримує надзвичайно великі фізичні навантаження, які у повсякденному житті середньостатистичної людини не зустрічаються. Так, у вальцювальника на заводі надзвичайно важка фізична праця, але він за вісім годин зміни отримує лише 30% фізичного навантаження від того, що отримує спортсмен-професіонал за одне тренування. Для досягнення високих результатів спортсмен може вживати харчові добавки, лікарські та гормональні препарати, а також заборонені стероїди та анаболіки (допінги), що є шкідливими. Надзвичайно великі фізичні навантаження призводять до порушення роботи серця і цілого ряду внутрішніх органів, підвищення тиску, перевтоми. В окрему графу доцільно виділити стреси, які спортсмен отримує у передзмагальний та змагальний періоди. Під час тренувань у спортсмена мають місце травми різного роду, забиття, ушкодження м’язів, суглобів та кісток. Ірина Ворнічеса наголошує, що професійний спорт взагалі важко назвати здоровим способом життя. Різні види спорту як позитивно, так і негативно впливають на здоров’я людини. Так на її думку «плавання призводить до захворювань дихальної системи, гаймориту, процвітанню в організмі різних грибків та інших паразитів. Зимові види спорту сприяють розвитку бронхітів, а також проблем зі слухом, а захворювання хребта та суглобів притаманні борцям, акробатам та гімнастам. Нищівно впливає на організм людини важка атлетика, особливо це стосується жінок. Дівчата, які для професійного росту з раннього підліткового віку вживають різноманітні добавки, які містять чоловічі гормони, з часом втрачають здатність до того, аби завагітніти» [1]. Особливо в цьому випадку показовими є жінкиспортсмени колишньої Німецької демократичної республіки. Веслування також спричиняє ряд хвороб: простуди, переохолодження, хвороби суглобів. Отже, спортсмена-професіонала важко назвати здоровою людиною. Проблеми фізичного та психологічного характеру зношують людський організм.

3. Причини завершення спортивної кар’єри. З часом перед спортсменом постає проблема прийняття складного та відповідального рішення про завершення спортивної кар’єри. Причиною того є його вік, спад спортивних досягнень, а надзусилля не дають бажаних результатів. Це може спричинити морально-психологічну кризу, яку спортсменові потрібно подолати. До такого складного періоду життя треба готуватися завчасно прогнозуючи цілий ряд ситуацій наперед, тому, що відхід від спорту може бути раптовим (травми, каліцтво тощо). Наступає процес соціальної адаптації екс-спортсмена до відносно нових умов існування. Тобто, змінюється звичний ритм життя, система фінансування, зміна оточення, новий трудовий колектив тощо. Загалом соціальна адаптація – це активне пристосування індивіда до умов соціального середовища. Професор Н.Б. Стамбулова виділяє сім видів кризи у житті спортсмена. Одна з них «криза завершення спортивної кар'єри і переходу до іншої кар'єри пов'язаною з докорінною зміною місця спорту в житті людини і тягне за собою необхідність перебудови образу «Я» і усвідомлення цінності своєї особистості поза соціальної ролі спортсмена» [3]. У минулому залишаються слава, визнання, нагороди, призи, почесті. Тому особистості потрібно готуватися до кардинальних змін у власному житті. У ході адаптації до нових умов існування постають проблеми зі здоров’ям, влаштуванням на роботу, придбанням або пошуком житла, вступу до вищих навчальних закладів, або продовження незавершеного навчання в університеті, перерваного спортом, формуванням нового кола спілкування, захоплень, створення сім’ї або переформатування сімейних стосунків [3]. Тобто постає цілий ряд проблем, які з роками були, так би мовити, відсторонені на «другий план». У випадку ж невдач та труднощів у колишнього спортсмена можуть мати місце прояви депресії, девіантної поведінки: вживання алкоголю, тютюнопаління, психологічні зриви, або ж навпаки відсторонення від участі в соціальному житті, замкненість, розпач. 4. Адаптація колишніх спортсменів до соціального життя. Дослідження показало, що процес пристосування екс-спортсменів- веслувальників до соціального життя складний та багатогранний і у кожному випадку індивідуальний. Це залежить від цілого ряду чинників: життєвого досвіду, освіти, рівня особистої культури, вихованості, тривалості спортивного життя, спортивних досягнень, сімейного становища, фінансового забезпечення, віку, характеру, темпераменту, уміння терпіти та переносити тимчасові труднощі і негаразди тощо. З метою детального вивчення процесу адаптації колишніх спортсменіввеслувальників до соціального життя було проведено анкетування та інтерв’ю, у якому респондентами виступили кандидати в майстри спорту (2), майстри спорту СРСР та України (16), майстри спорту міжнародного класу (2). Серед них учасники та призери Олімпійських ігор різних років (2), чемпіони та призери світових першостей (4), чемпіони СРСР (8), члени збірних України, Білорусії (7), Радянського Союзу (4). Серед них заслужені тренери України – 7 чол. Загалом 21 особа. Віковий діапазон респондентів склав від 35 до 74 років. В результаті було встановлено, що всі учасники дослідження, і чоловіки і жінки, почали займатися академічним веслуванням у віці 13-15 років. 90% з них навчалися у школі-інтернаті спортивного профілю. Тривалість «спортивного життя» коливалася від 6 до 11 років. Жінки, як правило, виконали норматив майстра спорту у 18-19 років, чоловіки – 19-21 рік. Це було обумовлено більш високими вимогами до чоловіків та меншою конкуренцією у жіночому академічному веслуванні. Всі екс-спортсмени, які прийняли участь у дослідженні, мають вищу освіту (17 – педагогічну, 2 – інженерну, 1 економічну). Сьогодні 10 з них працюють викладачами фізичного виховання у ВНЗ, 6 – тренерами з академічного веслування в школі вищої спортивної майстерності, 2 – приватні підприємці, 1 бухгалтер, 1 менеджер з продажу, 1 лікар. Тобто у дослідження цілеспрямовано потрапили особи, які мають вищу освіту. Цікавим є те, що 60% екс-спортсменів навчалися у ВУЗах заочно. 50% з них пояснили цей факт зайнятістю у спортивних змаганнях, частими відлученнями, тривалими спортивними зборами тощо. Спортсмени у яких відсутня вища освіта є предметом іншого дослідження. Завершення спортивної кар’єри відбулося в основному у віці 19-26 років. Жінки залишили спорт у 19-23 роки. Основна причина у жінок – одруження та декретна відпустка, після чого 100% жінок не повернулися до регулярних тренувань. Чоловіки займалися спортом дещо довше – до 24-26 років. Доцільно наголосити, що одруження на спортивній кар’єрі чоловіків не відбилося, вони продовжували тренуватися з метою досягнення високих спортивних результатів. Головними причинами відходу від спорту були одруження (жінки) (45%), фінансові труднощі у сім’ї (10%), спад спортивних результатів (15%), «вигорання» (15%) та проблеми зі здоров’ям (травми, біль у суглобах ніг, спині) (15%). В результаті дослідження було встановлено, що після завершення спортивної кар’єри у 10% спортсменів-«академістів» постали проблеми адаптації до умов існування. Трансформаційні процеси, економічні та соціальні проблеми останнього десятиліття ХХ ст. та початку ХХІ ст. в Україні поставили перед колишніми спортсменами цілий ряд проблем. Головними стали працевлаштування, вирішення фінансових проблем, відновлення або встановлення нових соціальних зв’язків тощо. Одна з них – це неможливість отримати роботу за спеціальністю та низька оплата праці в бюджетній сфері, затримка з виплатою заробітної плати тощо. Так у 1990- на початку 2000-х тисячних років лише 33% колишніх спортсменів, які мали педагогічну освіту, влаштувалися працювати тренерами до спортивних шкіл та школи-інтернату спортивного профілю. У свою чергу 20% спортсменів ветеранів організували приватні підприємства, зайнялися торгівлею. 20% довелося перенавчатися з метою отримання іншої спеціальності (менеджер з продажу, бухгалтер, товарознавець). 33% педагогів вимушені були працювати за сумісництвом у інших організаціях або займатися індивідуальною трудовою діяльністю (репетиторство, охорона, кур’єрська справа, таксі). Відмітимо, що значна частина (майже 47%) колишніх спортсменіввеслувальників після завершення спортивної діяльності тривалий час вважали себе здатними до повернення у великий спорт. Дослідження показали, що колишній спортсмен тривалий час, навіть після закінчення спортивної кар’єри, відчуває себе конкурентоспроможним і інколи повертається активних занять спортом, але час втрачений і досягти минулих результатів вже неможливо. Це у свою чергу поглиблює його психологічну кризу. Тому входження у соціальний простір життя ускладнюється і подовжується. Відомо, що людині завжди важливо зайняти своє місце у складній системі соціальних відносин у суспільстві. Жодного разу активне зайняття спортом, а згодом завершення спортивної кар’єри не стали причиною руйнації сімей, розлучень. Окремо треба виділити спортсменів, які не досягли у молоді роки високих спортивних результатів, сьогодні намагаються надолужити упущене на схилі літ. Так, спортсмени-ветерани, що тренуються на водно-спортивній базі Чорноморського національного університету ім. Петра Могили (Миколаїв) на змаганнях у своїх вікових категоріях неодноразово ставали чемпіонами України, Європи та світу з академічного веслування. Найстаршому спортсмену вісімдесят чотири роки. Тренуються ветерани спорту два-три рази на тиждень цілий рік без значних перерв. У їх розпорядженні спеціальне обладнання (тренажери, концепти-2, спортивні снаряди тощо), човни, весла, елінг для зберігання човнів, причал, і, найголовніше, активна підтримка керівництвом університету спортсменів-ветеранів з академічного веслування. Позитивним є той факт, що ветерани спорту є прикладом для молодих спортсменів. Анкетування показало, що деякі з них мріяли стати тренерами, викладачами фізичного виховання і передавати свій досвід спортсменам початківцям. Досвідчені екс-спортсмени мають можливість самореалізуватися як наставники. Студенти, які починають займатися академічним веслуванням, отримують кваліфіковану пораду з методики тренувального процесу, організації спортивного життя, змагань, режиму, темпу та щільності занять, тощо. Спортсмени-ветерани приймають посильну діяльність у зміцненні та вдосконаленні матеріально-технічної бази веслувального спорту, ремонті спортивного обладнання, весел, засобів для транспортування човнів, організації та проведення спортивних змагань тощо. Треба відмітити, що діяльність досвідчених спортсменів позитивно впливає на популяризацію спорту, зокрема академічного веслування, серед студентів університету. Команда студентів з академічного веслування у складі збірної міста двічі підряд посідала почесне перше місце на Всеураїнській універсіаді студентської молоді. Безумовно ветерани спорту поряд з викладачами університету теж зробили свій внесок у цю перемогу. 5. Висновки. Отже, ритм життя, який складався 9-11 років дається взнаки. Значні фізичні та психологічні, перевантаження у минулому призводять до порушення здоров’я спортсмена, відсутність спортивної перспективи, зміна кола спілкування та пріоритетів можуть кардинально впливати на процес соціалізації спортсменів, що завершили спортивну кар’єру. Минулі досягнення у спорті тримають подумки спортсменів-ветеранів у межах спортивного життя. Тому і не дивно, що 10% бувших спортсменів приймають участь у роботі шкільних спортивних секцій з метою передачі знань та досвіду молодим спортсменам. Ветерани спорту виступають у ролі суддів на змаганнях різного рівня. Також самі беруть участь у змаганнях на першість області, країни, Європи та світу. Змагання ветеранів-спортсменів мають за мету популяризації академічного веслування, передачі досвіду молодим спортсменам та носять особистісно-психологічний аспект. Випадків прояву девіантної поведінки серед колишніх спортсменів-професіоналів, як засобу соціалізації, не виявлено. Проведене дослідження показало, що процес соціалізації колишніх спортсменів академічного веслування є складним, тривалим та різнобічним. У той же час наявність у них вищої освіти, висока спортивна майстерність відіграли позитивну роль у процесі соціалізації. Ветерани спорту з академічного веслування, які виступали респондентами у дослідженні, у процесі соціалізації, незважаючи на певні перепони, проблеми, негаразди знайшли своє місце у суспільстві, досягли успіху, проявили себе як позитивні особистості та не пішли зі спорту. Значна частина їх продовжила підтримувати спортивну форму. Свій досвід, знання, вміння передають молодим спортсменам, які відстоюють честь і славу нашої країни на міжнародних змаганнях.

Література: 1. Ворнічеса

І. Великий спорт: що робити після закінчення кар’єри чи після травми: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://vidido.ua/index.php/pogliad/article/velikii\_sport\_o\_robiti\_pislja\_zakinche nnja\_kareri\_chi\_pislja\_travmi/](http://vidido.ua/index.php/pogliad/article/velikii_sport_o_robiti_pislja_zakinche%20nnja_kareri_chi_pislja_travmi/)

2. Соціальна адаптація: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0 %D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0\_%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF% D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F

3. Стамбулова Н.Б. Кризисы спортивной карьеры: Теория и практика физической культуры. Выпуск: 10. 01 октября 1997: [Електронный ресурс]. – Режим доступу: http://bmsi.ru/doc/2377540d-ed03-47de-bcdf-b25497e3cfe9

*Заходи психологічного забезпечення завершення спортивної кар'єри спортсменів високої кваліфікації можна поділити на дві частини*.

По-перше, це робота профілактичного характеру, яка спрямована на формування психічної готовності до зміни способу життя, визначення поля професійної діяльності після припинення виступів у змаганнях. Вона може і повинна починатися задовго до того моменту, коли спортсмен залишає великий спорт. *До її змісту входить формування повноцінної Я-концепції, що виключає ставлення до спорту* як до єдиної сфери самоствердження і самореалізації, а також формування реалістичного ставлення до неминучості завершення спортивної кар'єри, знаходження нової сфери діяльності. Елементом підготовки до завершення спортивного шляху є формування у спортсменів розуміння цінності освіти для облаштування свого життя після відходу з великого спорту, заохочення та стимулювання зусиль спортсменів, спрямованих на здобуття освіти.

Успішність роботи описаного напряму залежить значною мірою від позиції тренера, який працює зі спортсменами. Як випливає з наведених вище даних, частина тренерів не заохочує активність спортсменів, націлену на майбутній устрій у житті, у той час, коли вони продовжують активні виступи. Вони виходять із того, що для досягнення результатів екстра-класу потрібно зосередитися тільки на процесі підготовки, тільки на тренуваннях. Як правило, тренери, які стоять на такій позиції, не тільки негативно ставляться до навчання спортсменів, а й перешкоджають їхньому спілкуванню з однолітками поза спортом, розглядаючи його як небажане відволікання. Обмеженість інтересів і соціального досвіду спортсменів, вихованих такими тренерами, є чинником, що ускладнює їхню післяспортивну адаптацію до нового способу життя.

Благополуччя відходу з великого спорту залежить від того, якими є життєві установки спортсменів, наскільки вони готові активно шукати себе в новій галузі, адаптуватися до нового способу життя. Суть проблеми дуже точно сформулював В.Старшинов: "Зі спорту повинні виходити люди з розвиненим почуттям власної гідності. Не з непомірними амбіціями, не з претензіями на вічну подяку людства, не з замашками рантьє, який стриже купони зі своєї спортивної слави, а саме, і, перш за все, - з повагою до себе і до людей. Навчимося виховувати у спортсменах цю якість - і проблема крутого перелому в долі втратить нинішню гостроту" (С.Викторов, 1987).

*Таким чином, передумовою адаптації висококласних спортсменів до життя поза спортом після завершення своєї спортивної кар'єри є готовність активно і самостійно утверджуватися на новому етапі життя, а також наявність необхідного для цього рівня освіти, володіння необхідними професійними навичками. Спонукання до їх набуття є одним із завдань спортивної психологічної служби.*

Інше завдання - це надання допомоги тим спортсменам, у яких завершення спортивної кар'єри набуває форми особистісної кризи, з якою не всі можуть впоратися самостійно. Деякі спортсмени потребують у цей період психотерапевтичної допомоги. За даними Б.Г.Огілві (1987), по допомогу в подоланні стресу завершення спортивної кар'єри до психологів і психотерапевтів звертаються 3-6% спортсменів високого класу.

Ефективність психологічної та психотерапевтичної допомоги залежить від того, наскільки точно визначено проблеми конкретного спортсмена. У зв'язку з цим заслуговує на увагу ситуація, коли спортсмен завершує виступи не добровільно, а під впливом обставин /через травму, хворобу, зміну критеріїв спортивної майстерності/ або під тиском тренера, спортивних керівників, які схиляють атлета залишити спорт, оскільки, на їхню думку, він вичерпав себе.

Зовнішні стимули, що спонукають спортсмена до завершення спортивної кар'єри, потрапляють на різний ґрунт. У деяких випадках вони бувають адресовані спортсменам, які внутрішньо, психологічно готові до припинення виступів, навіть якщо ясно не усвідомлюють цього. Об'єктивною ознакою такої готовності є зміни в структурі мотивації: помітне підвищення зацікавленості у відсутності психогенних впливів, відхилень у стані здоров'я, у сприятливих соціально-побутових умовах діяльності (Р.А.Пилоян, 1984). Ці показники, як правило, вищі у старших за віком спортсменів порівняно з молодшими. Але все ж слід мати на увазі, що психологічний і паспортний вік спортсменів не завжди збігаються. Ознаки психічної втоми, що скорочує тривалість спортивної кар'єри, можна спостерігати й у молодих спортсменів. Водночас вони можуть бути відсутні у спортсменів того віку, в якому більшість їхніх колег припиняє виступи. Тому періодичні спроби штучно омолодити спорт, наприклад, введенням вікових обмежень на участь у престижних змаганнях, не завжди виправдані.

Якщо спортсмена схиляють до припинення спортивної кар'єри через вік, а не через зниження результатів, доцільно проаналізувати рівень його психологічних резервів для продовження виступів або ступінь вираженості ознак суб'єктивної готовності до їх завершення.

Внутрішня незгода спортсмена з думкою тренера про те, що його можливості не відповідають вимогам спорту вищих досягнень, може виразитися як у бурхливих емоційних спалахах, так і в більш затяжних емоційних реакціях. Під впливом емоційних переживань може змінитися поведінка спортсменів. У ній можуть з'явитися риси неадекватності, ірраціональності.

*Б.Огілві (1987) описав особливості реакцій на завершення спортивної кар'єри, що мають характер психологічної кризи. Вони схожі за динамікою розвитку на психологічні кризи іншого походження, пов'язані, наприклад, із переживанням неминучості загибелі близької людини від невиліковної хвороби.*

*Першою стадією реакції кризового характеру на завершення спортивної кар'єри є заперечення*. Спортсмени ігнорують думку лікаря про те, що за їхнього стану здоров'я доцільно завершити виступи, продовжують тренуватися, незважаючи на отримані травми та заборони лікаря. Проявом заперечення є продовження тренувань спортсменів, виведених зі складу елітної команди. Для пояснення зниження результатів спортсмени використовують у цей період психологічний захист за типом раціоналізації. Наполегливість, завзятість, які допомагали спортсменам досягати висот у спорті, в описаній ситуації використовуються для захисту від реальності, ускладнюють об'єктивний аналіз своїх можливостей, ухвалення реалістичних, обґрунтованих рішень.

*Друга стадія кризи завершення спортивної кар'єри позначена Б.Огілві як "Проекція: не я".* Її суть полягає в тому, що спортсмен звинувачує у своїх труднощах інших людей, зовнішні обставини. Він звинувачує тренера в неправильному проведенні відбору, лікаря в некомпетентності, керівників у прояві фаворитизму. Такий хибний захист самооцінки перетворюється в частини спортсменів на стійку життєву позицію, яка ускладнює їхнє особистісне зростання.

*Третю стадію кризи Б.Огілві назвав стадією ворожості та гніву.* Спортсмени, які переживають її, поводяться так, ніби всі їх зрадили, ніхто про них не піклується. Спортсмени стають упертими і нетовариськими, схильними до скарг, надмірно критичними щодо тренера, лікаря, інших спортсменів. У них може з'явитися недоброзичливість, ревниве ставлення до молодих спортсменів, які сприймаються як загроза власному майбутньому. У деяких спортсменів гнів виявляється спрямованим на себе. Спортсмени гризуть себе, розтравлюють власні рани, знаходять безліч способів самоприменшення, знецінення власної особистості. Це дає їм відчути себе жертвою несправедливості та зради.

*Описана стадія розвитку кризи завершення спортивної кар'єри може змінитися депресією*. Вона характеризується тим, що спортсмен вибірково виокремлює у своєму житті тільки негативні сторони, демонструє свою безпорадність, неготовність взяти на себе відповідальність за своє життя та його зміну, сприймає себе як жертву непереборних обставин. У такий період спортсмени особливо потребують психотерапевтичної допомоги.

Описані форми неадекватної поведінки виникають із більшою ймовірністю, якщо припинення спортивної кар'єри не є добровільним. Тому важливим елементом психологічного забезпечення завершення спортивної кар'єри є визначення того моменту, коли вплив на спортсмена об'єктивних чинників, що спонукають до завершення виступів у великому спорті (погіршення здоров'я, зниження результатів, поява привабливих можливостей зміни кар'єри), поєднується із суб'єктивною готовністю до нової фази життєвого шляху.

Важливим є те, як відбувається прощання спортсмена з великим спортом. Якщо спортсмен іде, почуваючись нікому не потрібним відпрацьованим матеріалом, про який миттєво забувають, це стає додатковою емоційною травмою, що ускладнює і без того важкий переломний момент у житті.

Слід взяти до уваги, що демонстроване спортивними керівниками і тренерами ставлення до атлета, який залишає великий спорт, помітно впливає на поведінку спортсменів, які приходять йому на зміну. Заслужений тренер із боксу Ю.Бухман пише, що досить поширене ставлення спортивних керівників до вчорашніх спортивних кумирів за принципом "з очей геть - із серця геть" спонукає деяких зірок у розквіті кар'єри всіма способами, не завжди етично прийнятними, вичавити все можливе зі своєї спортивної слави. Вони ніби поспішають розрахуватися за те забуття, яке чекає попереду - "на сході" (Ю.Бухман, 1988). Іншими словами, гідне ставлення до спортсменів, які завершують свій шлях у спорті вищих досягнень, - це питання не тільки влаштування їхньої долі, а й підтримання сприятливого психологічного клімату в елітних командах, нормальних взаємин ветеранів і молоді.

Проблема завершення спортивної кар'єри висококваліфікованих спортсменів має і етичні, і соціальні, і економічні аспекти. Її повноцінне розв'язання виходить за межі можливостей однієї тільки спортивної психологічної служби. Але обов'язок спортивних психологів, які працюють в елітних командах, - усіма силами сприяти благополучному завершенню спортивного шляху висококласних спортсменів.

**Лекція 16. *Психічний стан у системі регуляції діяльності спортсмена.***

Загальне поняття про психічні стани, їх характеристика. Класифікація несприятливих психічних станів спортсменів. Вплив психічного стану на виступ спортсмена. Причини виникнення несприятливих передстартових та післязмагальних станів спортсменів.

***Психічні стани особистості та їх види***

Поведінка і діяльність людини в будь-який проміжок часу залежать від того, які саме особливості психічних процесів і психічних властивостей особистості виявляються протягом цього періоду, тобто від її*психічного стану.*

***Психічний стан*–**наявний на даний час відносно стійкий рівень психічної діяльності, що проявляється в підвищеній або пониженій активності особистості.

***Психічний стан –***психологічна характерис­тика людини, що відображає її тривалі, статич­ні душевні переживання.

Психічний стан є ефектом (наслідком) психічної діяльності та її тлом. Психічна діяльність відбувається в горизонті, “тілі” психічного стану, який впливає на неї.

Психічні стани впливають на протікання психічних процесів, а повторюючись часто, набувши стійкості, можуть стати властивістю особистості.

*Види психічних станів виділяють у залежності від таких параметрів:*

- вплив на особистість (позитивні і негативні, стенічні й астенічні);

- переважні форми психіки (емоційні, вольові, інтелектуальні);

- глибина (глибокі, поверхневі);

- час протікання (короткочасні, тривалі та ін.);

- ступінь усвідомленості.

***Психічні стани:*** *стрес, настрій, афект, страх, гнів, сором, фрустрація, радість, агресія та ін.*

Властивості психічних станів

Психічні стани людини характеризуються цілісністю, рухливістю і відносною стійкістю, взаємозв’язком з психічними процесами і властивостями особистості, індивідуальною своєрідністю і типовістю, крайнім різноманіттям, полярністю.

**Цілісність** психічних станів виявляється в тому, що вони характеризують у певний проміжок часу всю психічну діяльність загалом, виражають конкретне взаємовідношення всіх компонентів психіки. Складний, цілісний характер психічних станів можна проілюструвати на прикладі стану переконання людини в чомунебудь. Тут у наявності і пізнавальні, і емоційні, і вольові компоненти: знання і об’єктивний погляд на докази чого-небудь, упевненість в правильності цього знання і, нарешті, вольовий стимул, який спонукає до практичної діяльності і спілкування.

**Рухливість** психічних станів полягає в їх мінливості, в наявності стадій протікання (початок, певна динаміка і кінець).

Психічні стани мають відносну стійкість, їх динаміка менш виражена, ніж у психічних процесів (пізнавальних, вольових, емоційних). При цьому психічні процеси, стани і властивості особистості найтіснішим чином взаємопов’язані між собою.

Регулятивна функція психіки особистості найтіснішим чином взаємопов’язані між собою.

Психічні стани впливають на психічні процеси, будучи фоном їх протікання. У той же час вони виступають як “будівельний матеріал” для формування якостей особистості, передусім характерологічних. Наприклад, стан зосередженості мобілізує процеси уваги, сприйняття, пам’яті, мислення, волі й емоцій людини. У свою чергу, цей стан, неодноразово повторюючись, може стати якістю особистості – зосередженістю.

Під впливом психічних станів, які виникають у ході життєвих відносин, конфліктних ситуацій, трудової діяльності можлива також перебудова або навіть зміна відносно *стійких якостей* особистості. Психічні стани відрізняються крайнім різноманіттям і полярністю. Останнє поняття означає, що кожному психічному стану людини відповідає протилежний стан (упевненість – невпевненість, активність – пасивність, фрустрація – толерантність тощо).

**Класифікація психічних станів**

**Для вивчення і діагностики психічн**их станів велике значення має їх класифікація.

Психічні стани людини можна класифікувати наступним чином:

1) залежно від ролі особистості і ситуації у виникненні психічних станів – особистісні і ситуативні;

2) залежно від домінуючих (провідних) компонентів (якщо такі чітко виступають) – інтелектуальні, вольові, емоційні тощо;

3) залежно від міри глибини – стани (більш або менш) глибокі або поверхневі;

4) залежно від часу протікання – короткочасні, затяжні, тривалі тощо;

5) залежно від впливу на особистість – позитивні і негативні, стенічні, що підвищують життєдіяльність, і астенічні;

6) залежно від міри усвідомлення – стани більш або менш усвідомлені; 7) залежно від причин, що їх викликають;

8) залежно від міри адекватності об’єктивної обстановки, що викликала їх.

 Характеристика психічних станів людини.

У жодній сфері психічної діяльності так часто й так доречно не вживається термін «стан», як в емоційному житті. В емоціях яскраво виявляється тенденція специфічно забарвлювати переживання і діяльність людини, надавати їм тимчасової спрямованості й створювати якісну специфіку психічного. До емоційних станів належать настрої, афекти, пристрасті, тривога, страх, стрес.

Людина, аналізуючи свої вчинки, вживає поняття «стан». Кому не знайомі вислови: «Я був у такому стані, що не міг працювати... »або «Я зараз у такому стані, що можу гори перевернути»? Йдеться про психічний стан людини як одну з основних категорій психології поряд із психічними процесами та властивостями особистості.

Виділення сфери психічних станів заповнює прогалину в системі психології між психічними процесами (відчуття, сприй­мання, мислення, пам'ять, уява) і психічними властивос­тями особистості (спрямованість, здібності, темперамент, ха­рактер). На відміну від психічних процесів як динамічного компонента проявів психіки і психічних властивостей як закріпленості, повторюваності проявів психічного психіч­ний стан — це статичний компонент психіки. Проте на­звані компоненти не треба розглядати на рівні лінійного зв'язку:

**процес -» стан —> властивість.**

Адже психічний стан впливає на перебіг психічних процесів, він може перетворюватися на властивість особистості, яка, у свою чергу, зумовлює виникнення стану. Отже, зв'язок ком­понентів психіки виглядає таким чином:

**процес := стан : = властивість.**

Суттєвою особливістю психічного стану є те, що він характеризує психічну діяльність, надаючи їй специфичності. Характеристика завжди підкреслює специфічні риси. Спе­цифічність стану передусім означає специфічність перебігу психічних процесів. Так, стан неуважності часто характе­ризується відхиленнями у сфері відчуття і сприймання, па­м'яті, мислення, послабленням вольової активності, нерідко специфічними емоційними переживаннями (печаль, роздра­тування). Без психічних процесів не може бути психічних станів, але останні вирізняються більшою цілісністю і трив­кістю. Психічні процеси можуть перейти у психічні стани. Наприклад, процес сприймання твору мистецтва від вра­ження про нього може перейти у психічний стан — тривоги чи радісного збудження.

Психічний стан тісно пов'язаний з індивідуальними влас­тивостями особистості, оскільки він характеризує психічну діяльність не загалом, а індивідуально. Стан страху в однієї людини може виявлятися у психічному збудженні, а в ін­шої — у психічному заціпенінні, гальмуванні психічної діяльності. Так само, як психічні властивості відбиваються на психічних станах, психічні стани можуть переходити у психічні властивості. Якщо людина дуже часто переживає стан тривоги, можливе формування особистісної властивості — тривожності. Але відповідність між психічним станом і ри­сою особистості не є правилом. Так, поруч з «нестрим­ністю» як стійкою властивістю холеричного типу існує «не­стримність» як стан, який може виникати в кожної людини і не становити характерну властивість поведінки.

Психічні стани можуть позитивно впливати на викону­вану діяльність (трудову, навчальну, спортивну), на процес спілкування, а можуть і дезорганізовувати їх, тобто здійс­нювати регулюючий вплив, оскільки виникнення того чи іншого стану пов'язане зі зміною діяльності, що, власне, і зумовило виділення такої категорії психічного, привернуло до неї увагу.

Стан як філософська категорія охоплює суперечливість змін і відображення цієї суперечливості. У психології це поняття пов'язується із суперечливістю психічного відобра­ження — його сталістю і змінністю. Психічні явища реалізуються через стани, в яких виявляється ставлення особис­тості як суб'єкта. Визначальним для психічного стану є став­лення особистості, це стрижневий момент формування ста­ну, його системотворчий фактор. Через ставлення до дійс­ності й до себе як суб'єкта цієї діяльності реалізується пев­ний вияв психічного світу особистості.

Психічний стан — це «найглибинніший» момент психіч­ного. Це не просто сполучна ланка між психічним процесом і психічною властивістю особистості, це відображення став­лення особистості до власних психічних явищ, ставлення як закріплення цілісності, сталості й водночас змін у психіч­ному відображенні зв'язків особистості зі світом. Під пси­хічним станом розуміється не стан організму, а «стан душі», різноманітні її відгуки на свої власні відчуття та уявлення. Психічний стан — цілісна характеристика психічної діяль­ності, що фіксує момент стійкості та специфічності в пере­бігу психічних процесів, це форма реагування, що відобра­жає ставлення особистості до власних психічних явищ у визначений момент часу за певних умов.

Психічний стан являє собою немов подвійний зріз пси­хічного. Стан ніби розчиняється у психічних процесах і психічних властивостях і водночас у станах розчиняються і знімаються психічні процеси і психічні властивості (рис. 50).

Кожний психічний стан є переживанням суб'єкта й во­дночас діяльністю його різних систем, він має зовнішнє вираження і проявляється у зміні ефекту виконуваної діяль­ності. Вивчення психічного стану завжди включає три рівні.

***Форми вияву афективної сфери особистості.***

Настрої, афекти, пристрасті розглядаються як форми ви­яву афективної сфери, афективних процесів, що розрізня­ються за тривалістю: від короткочасного афекту до настрою як поточного, тривалого стану і до пристрасті як перманент­ного, хронічного стану. За рівнем усвідомленості порядок розміщення змінюється: від пристрасті як найбільш усві­домленого стану до настрою й афекту як найменш усві­домлюваного. Щодо домінування психічних процесів за їх складністю і довільністю ці стани розміщуються від афекту, де домінують емоції, до настрою і до пристрасті як єдності емоції й волі.

*Афект*(від лат. аffektus – хвилювання, пристрасть) – короткочасне бурхливе переживання людини (гнів, лють, жах, відчай, раптова радість), під час якого знижується ступінь самовладання: дії та вчинки здійснюються за особливою емоційною логікою, а не за логікою розуму. Перебіг афекту супроводжується напруженою мімікою та жестикуляцією. В стані афекту послаблюється робота кори головного мозку, підвищується роль підкірки.

*Депресія* – (від лат. depressio -пригнічення, придушення) – стан душевного розладу, пригніченості, песимізму, занепаду духовних сил. Характеризується негативним емоційним фоном, зміною мотиваційної сфери, когнітивних (пов’язаних з пізнанням) уявлень і загальною пасивністю поведінки. суб’єктивно людина в стані депресії відчуває насамперед важкі , неприємні емоції та переживання – туга, відчай. Потяги, мотиви, вольова активність різко занижені. В стані депресії мають місце думки про особисту відповідальність за різноманітні неприємні, важкі події, які відбуваються в житті людини чи близьких їй людей. Почуття вини за події минулого і відчуття безпомічності перед обличчям життєвих труднощів поєднуються з безперспективністю. Для поведінки в стані депресії характерна повільність, безініціативність, швидка втомлюваність. У важких, довготривалих станах депресії можливі спроби самогубства.

*Настрій* – це в значній мірі виражений емоційний стан людини, який існує впродовж тривалого часу і визначає її загальний тонус. Настрій є емоційною реакцією не на безпосередні наслідки певних подій, а на їхнє значення для людини в контексті її загальних життєвих планів, інтересів та очікувань.

*Переживання*– будь-який емоційно-забарвлений стан і явище реальної дійсності, які особистість перепускає через свою свідомість і які стають для неї подіями власного життя.

*Пристрасть* – сильне, глибоке й тривале почуття, яке ніби поглинає особистість.

*Психогенії*– розлади психіки, що виникають в результаті психічних травм. Травмуючий вплив може бути одноразовим, одномоментним, а може приймати характер відносно слабкого, але тривалого негативного впливу. Види психогеній: ятрогенія (надумана, нав’язана хвороба), іпохондрія(страх перед хворобою).

*Фрустрація* (від лат. frustratio – обман, розлад, крах планів) – психологічний стан людини, який викликається суб’єктивно неподоланими труднощами, що виникають на шляху до досягнення мети чи до вирішення завдань; переживання невдачі, почуття розчарування, крах надій.

***Види станів.***

Психічні стани можуть бути класифіковані як вияви пси­хічних процесів:

*стани емоційні*— настрої, афекти, тривога та ін.;

*стани вольові*— рішучість, розгубленість тощо;

*стани пізнавальні*— зосередженість, замисленість і т. д.

Психічні стани розрізняють і за глибиною та тривалістю. Пристрасть як психічний стан глибше, ніж настрій. Кожний стан тимчасовий, може заступитися іншим. З практичною метою виділяють стани миттєві (нестійкі), довгочасні і на­віть хронічні, або оперативні, поточні та перманентні. Кож­ний стан, наприклад тривога і замисленість, за певних умов може бути і оперативним (нестійким), і поточним (трива­лим), і перманентним (хронічним). Перехід станів із по­точних у перманентні може мати як позитивний (стан тре­нованості в спорті, рішучості), так і негативний (стан утоми, розгубленості) характер.

Складність розрізнення типів психічних станів полягає в тому, що їх майже неможливо розмістити в межах однієї шкали, класифікувати за однією ознакою, кожний із станів мас свій континуум проявів і набір ознак (рівень усвідомленості, домінування психічних процесів, тривалість, адекват­ність чи неадекватність ситуації тощо).

*Стрес* (від англ. stress – тиск, напруження) – індивідуальна реакція організму людини на екстремальну ситуацію, яка вимагає певної перебудови функцій організму, його адаптації.

*ФАЗИ СТРЕСУ:*

1. *Тривожність —*стан підвищеного психологічного дискомфорту, переживання з приводу подій, які мають відбутися, стан невпевнено­сті у своїх силах і можливостях, самонавіювання негативній думок. Людина сприймає щось незвичне, не може собі його пояснити і це викликає в неї певне занепокоєння. А організм одразу готується до захисту (саме тут і виявляються фізіологічні симптоми стресу).
2. *Адаптації —*це період пристосування до нової ситуації, небез­пеки, яка виникла. У цей час настає так звана рівновага протидії захисних сил нервової системи і впливів зовнішнього середовища (чинника стресу). Як стверджує канадський фізіолог, директор Ін­ституту експериментальної медицини та хірургії в Монреалі Г.Сельє, ця фаза називається “еустрес” (від гр. “еу” — гарний). Оскільки стрес випадає на долю однієї системи, інша в цей час відпочиває. Сельє звертає увагу на те, що в повсякденному житті термін “стрес” чомусь обов'язково пов'язують лише з несприятливою для організ­му реакцією. Насправді ж діяльність, зумовлена стресом, може бути і приємною, і неприємною. Г.Сельє наголошує: “Повна свобода від стресу — це смерть”. Стрес спонукає нас до нових висот.
3. *Виснаження*— це і є третя фаза стресу. Саме під час виснажен­ня позитивний стрес переходить у негативний, або, за Г.Сельє, “ди-стрес”. Відповідно до експериментальних досліджень, вчений визна­чив такі стадії стресу: тривалий страх — виснаження нервової сис­теми — смерть.

*Фрустрація* (від лат. frustratio – обман, розлад, крах планів) – психологічний стан людини, який викликається суб’єктивно неподоланими труднощами, що виникають на шляху до досягнення мети чи до вирішення завдань; переживання невдачі, почуття розчарування, крах надій.

Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними

Ріст спортивних результатів, збільшення конкуренції, підвищення престижності спортивного результату й відповідальності спортсмена за нього збільшують навантаження на психіку спортсменів. Зростає при цьому й рівень психічної напруженості спортсмена, що визначається балансом процесів порушення й гальмування.

Рівень психічної напруженості в змаганнях, особливо у кваліфікованих спортсменів, залежить в основному від факторів, що впливають на психіку: вид змагання, рівень готовності, мотивація й т.п.

Розрізняють чотири стани змагальної готовності спортсмена:

1) недостатнє збудження;

2) оптимальне збудження;

3) перезбудження;

4) гальмування внаслідок перезбудження.

**Стан недостатнього збудження**проявляється в деякій млявості, недостатній зосередженості, неможливості спортсмена сконцентрувати увага на майбутньому двобої. Зовні спортсмен спокійний, навіть байдужний. Доброзичливий до навколишніх, навіть до суперників. Однак він не здатний максимально реалізувати в змаганнях свої функціональні можливості, його дії часто характеризуються несвоєчасністю й неадекватністю.

Такий стан буває у молодих спортсменів, які не ставлять перед собою цілей досягнення найвищого результату. Навіть кваліфіковані й досвідчені спортсмени (при недостатній підготовленості) іноді знижують рівень своїх домагань, що також може привести до недостатнього психічного порушення. При повторенні такого стану виробляється своєрідний рефлекс на обстановку, що згодом дуже важко перебороти.

**Стан оптимального збудження.**У цьому стані спортсмен відчуває готовність і бажання змагатися, здатний об'єктивно оцінювати свої дії, партнерів по команді, суперника, одержувати задоволення від своїх рухів і дій, упевненість у своїй підготовленості домогтися планованого результату. Звичайно, такий стан - найкраще для досягнення високих спортивних результатів, повної реалізації функціональних можливостей.

**Стан перезбудження.**Спортсмен зайво збуджений, надмірно активний, дратівливий, найчастіше губить самовладання, запальний, нетерпимий до навколишнім. Спокійний у тренувальних умовах спортсмен у такому передстартовому стані стає впертим, злим, грубим, надмірно причепливим і нерозумно вимогливим до інших. Можливі невротичні реакції.

У таких умовах тренери й товариші по команді повинні проявляти терпимість і уважність поряд з вимогливістю й принциповістю. Головне в цих випадках - не допустити спроб виправдати свій стан і вчинки несприятливо сформованими умовами. У противному випадку в майбутньому такий стан може привести спортсмена до постійного вишукування причин, що виправдують слабкий спортивний результат і його поводження.

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

**Стан гальмування внаслідок перезбудження.**У цьому випадку має місце механізм, протилежний формуванню стану недостатнього збудження. Однак зовні стан гальмування найчастіше проявляється в тих же реакціях, за винятком доброзичливості до навколишнім. пасивність, що проявляє зовні, - результат переживань, що травмують, неприємних асоціацій, небажання змагатися й ін. Наступає апатія, психічна й фізична млявість, іноді виникають невротичні реакції. Спортсмен розуміє непотрібність нав'язливих думок, остраху не показати планований результат, але не може від них позбутися.

Стан гальмування внаслідок перезбудження й стан недостатнього порушення при зовнішньому, нерідко однаковому, прояві вимагають різних способів регулювання (що не завжди враховують навіть досвідчені тренери). У стані недостатнього збудження спортсменові необхідні активно збудливі засоби керування: швидкісні й силові вправи в розминці, масаж, холодний душ, що розбурхують і діють на престижність спортсмена бесіди й ін.

Стан гальмування вимагає уважного й спокійного відношення до спортсмена, малоінтенсивної розминки (краще відокремленої), теплого душу, психорегулюючих впливів і ін.

Кожне зі станів має незліченну безліч варіантів, що залежать від індивідуальних особливостей спортсмена, рівня його підготовленості, конкретного стану, характеру змагань і ін. Можливі випадки, коли всі чотири види психічної напруги (у тім або іншому ступені) проявляються в того самого спортсмена протягом тривалого турніру або декількох різних змагань, тому дуже важливої є передстартова робота тренерів і психологів по профілактиці можливих негативних стартових станів спортсменів.

Численні спостереження за практикою виступів спортсменів у змаганнях, результати спеціальних досліджень переконливо показують, що надмірне емоційне збудження (перезбудження), що супроводжується непевністю, тривожністю, думками про наслідки невдалого виступу й ін., як правило, прирікають спортсмена на невдачу ще до виходу на старт.

Залежно від індивідуальних особливостей спортсмена, його фізичних і психологічних якостей, етапів спортивного вдосконалювання можливі різноманітні підходи до рішення питань оптимізації стартового стану й керування їм.

Приведемо деякі приклади можливих способів самоврядування стартовим станом.

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

Однак у цій системі самонастроювання криється й небезпека. Якщо змагання для спортсмена складаються несприятливо, то він, будучи настроєним тільки на перше місце, може припинити боротьбу за нього, мотивуючи таке поводження: «Якщо я не перший, то бути другим не хочу». До такого ходу змагань варто бути готовим і використати кожний шанс для досягнення кращого результату.

Іншим варіантом керування стартовим станом є як би внутрішнє заниження значення даних змагань, рівня домагань. Спортсмен намагається переконати своїх товаришів, що змагання не впливає негативно на його психіку. Одночасно він трохи применшує (у більшості для навколишніх) свої можливості, рівень підготовленості. Зробивши таку «підстрахування», спортсмен знижує свою психічну напруженість і забезпечує собі більше спокійну змагальну обстановку.

Якщо змагання складаються для спортсмена сприятливо, то це надає йому ще більше сил і впевненості. Якщо хід змагань несприятливий, тобто виправдання: «Я ж говорив, що недостатньо готово».

Іноді таке самонастроювання приводить до надмірного заспокоєння, зниженню порушення, і природно, - до зниження результативності. Варто також підкреслити, що спортсмени, що користуються таким способом, часто звикають до занижених результатів і стають «вічно другими», незважаючи на свої більше високі потенційні можливості.

Кращим способом самонастроювання в змаганнях є абстрагування від ситуації змагань і супротивників. Спортсмен настроюється на можливо більше повне використання своїх потенційних можливостей, на максимальний прояв рівня своєї підготовленості, на перевищення досягнутого раніше результату. «Показати всі, на що я здатний! Повною мірою виявити свою підготовленість!» Однак і в цьому способі є свої недоліки. При надмірному й тривалому самонастроюванні таким способом можливе перепорушення психіки спортсмена.

Наведені приклади, звичайно, спрощені й далеко не вичерпують численних способів керування й самоврядування стартовим станом. Кожний спортсмен у процесі підготовки повинен виробити свої способи регулювання психічного стану відповідно до обліку своїх особистісних характеристик, рівня підготовленості й змагального досвіду.

При раціональному психічному настрою на майбутні змагання підвищене порушення повинне бути спрямоване не на переживання й небезпеки, а на концентрацію уваги на вузлових компонентах техніко-тактичних і функціональних проявів, облік яких забезпечує успішний виступ у змаганнях. Такий настрой формує впевненість у своїх силах, викликає активне бажання перемогти. Спортсмени, що настроюються на змагання подібним чином, перед стартом оживлені, товариські, легко встановлюють контакт із глядачами, упевнено поводяться перед стартом.

Раціональна підготовка до стартів пов'язана з концентрацією уваги на основні для даної діяльності рухових діях, думках, відчуттях і відволіканням від сторонніх факторів, якими так буяє безпосередня підготовка до стартів і участь у змаганнях. Досвідчені тренери ведуть кропітку роботу в цьому напрямку. Вони разом з учнями докладно вивчають основних суперників, особливості їхньої техніки й тактики, сильні й слабкі сторони; знайомлять учнів з місцями змагань - станом спортивних баз, умовами для розминки, відпочинку, відновлення й ін.

Регулювання психічного стану спортсменів при наближенні основних стартів здійснюється не тільки засобами психічного впливу, але й розподілом тренувального навантаження в дні, що передують змаганням. Спортсменам, схильним до зайвого емоційного збудження, в останні 8-10 днів перед відповідальними змаганнями не слід планувати занять із граничними по величині навантаженнями, варто уникати застосування контрольних тестів і т.п. У тренуванні спортсменів, який відрізняє знижене емоційне збудження, навпаки, варто використати інтенсивні вправи швидкісно-силової спрямованості, програма їхніх тренувальних занять повинна бути емоційно насиченої.

Рівень емоційної напруги спортсменів накладає відбиток і на характер розминки, що передує стартам. Спортсменам, у яких емоційна напруга підвищена, рекомендується будувати розминку в основному на матеріалі роботи невисокої інтенсивності. Знижена емоційна напруга, навпаки, пов'язане з необхідністю включення в розминку короткочасних вправ, виконуваних з високою інтенсивністю.

Найбільш важливою характеристикою перед стартового стану є рівень емоційного збудження, яке може сприяти як підвищенню, так і пониженню результативності дій спортсмена. Цей рівень може бути оптимальним, проте він відрізняється лабільністю. Загальновизнаними в психології, фізіології спорту, спортивній медицині є три різновиди перед стартових станів: бойової готовності, стартової лихоманки та стартової апатії.

Ці стани відображають різні рівні емоційного збудження. Його динаміка - не що інше, як зміна цих станів. Передстартове емоційне збудження може виникати навіть за декілька днів до старту. Чіткіше воно проявляється у день змагань. У цей час, як правило, проявляється і його змінність, динаміка, які схематично зображені на графіку.

**При відсутності емоціогенних ситуацій рівень емоційного збудження знаходиться в межах певного ординару**. Його коливання займають діапазон від дрімотливих до активних робочих станів при виконанні повсякденних обов'язків Такий рівень емоційного збудження можна спостерігати, коли змагання не мають важливого значення для спортсмена, а його підготовка дозволяє бути впевненим у сприятливому результаті змагань. Проте при цьому не будуть використані його резервні можливості, що звичайно понизить ймовірність кращого результату. Тому такий стан не можна вважати адекватним до майбутньої спортивної діяльності.

Як правило, з наближенням часу старту рівень емоційного збудження підвищується. Виконуючи функцію регуляції енергетичних струмків, перед-змагальне емоційне збудження готує організм спортсмена до майбутньої діяльності. У найбільш сприятливих випадках до часу старту воно досягає оптимального рівня. Це і є стан бойової готовності (на схемі БГ). Воно характеризується оптимізацією функцій усіх систем організму, які забезпечують діяльність спортсмена в умовах змагання. Психологічно стан бойової готовності супроводжується напруженим очікуванням, загальним підйомом, бажанням вступити в боротьбу та намаганням віддати всі сили в боротьбі за перемогу.

Проте точка оптимального рівня емоційного збудження може не збігтися з часом старту. Спортсмен може опинитись у стані бойової готовності за більший або менший час до старту. Можуть бути і неочікувані зміни часу старту, частіше затримки, які тривають іноді десятки хвилин. І скоріше набуття оптимального рівня емоційного збудження, і перенесення часу старту - це фактори, які негативно впливають на динаміку емоційного збудження.

В одних випадках воно буде зростати і може досягти надвисокого рівня - тоді у спортсмена виникає стан стартової лихоманки (СЛ). В інших випадках воно може змінитись станом стартової апатії (СА), яка характеризується спаданням рівня емоційного збудження нижче ординарного. Саме у таких випадках про спортсмена кажуть: "Він перегорів". Особливо різкий спад рівня емоційного збудження спостерігається у тих випадках, коли надвисокий його рівень змінюється надмірним гальмуванням.

Спортсмени з сильною стосовно збудження нервовою системою можуть тривалий час перебувати в стані бойової готовності і навіть у стані стартової лихоманки, і це не завадить їм досягнути високого спортивного результату. Спортсмени із слабкою стосовно збудження нервовою системою швидко втрачають стан бойової готовності, а стартова лихоманка змінюється у них стартовою апатією. Це найгірший серед передстартових станів - криза стану психічної готовності до змагання.

Встановлено, що на одних і тих же змаганнях в одного і того ж спортсмена у різний час і в різній послідовності можуть проявлятись усі різновиди перед стартового стану. Найчастіше це спостерігається в тих видах спорту, де спортсмен стартує не один, а декілька разів (стрибки, метання).

**Стартова лихоманка характеризується сильним хвилюванням,** частковою дезорганізацією поведінки, безпричинним пожвавленням, швидкою зміною емоційних станів, нестійкістю уваги, незібраністю, помилками, які зумовлені послабленням процесів пам'яті (запам'ятовування, впізнавання, збереження, відтворення, забування).

Як правило, стартова лихоманка супроводжується пониженням контрольних функцій кори головного мозку над підкірною. Спостерігається прискорення серцебиття та дихання, поверховість дихання, надмірне потовиділення, пониження температури кінцівок, підвищений тремор, підвищена частота сечопускання. Усе це призводить до того, що спортсмен не може використати напрацьовані можливості, допускає помилки навіть у добре засвоєних діях, поводиться імпульсивно, непослідовно.

**Стартова апатія**обумовлена протіканням нервових процесів, які протилежні тим, котрі викликають стартову лихоманку: гальмівні процеси в нервовій системі посилюються, частіше під впливом сильної втоми або перетренування. Спостерігається деяка сонливість, млявість рухів, понижується загальна активність та бажання змагатись, притуплюються сприймання, увага.

Проте в декотрих спортсменів через деякий час (година або дві) поступово, в міру наближення часу старту, стан апатії переходить в оптимальний стан. Таке явище частіше обумовлюється наявністю деяких небажаних (або невідомих) моментів на майбутніх змаганнях. У стартової апатії є особливий різновид - самозаспокоєність, яка виникає в тих випадках, коли спортсмен зарання впевнений у своїй перемозі, низько оцінює можливості своїх суперників. Небезпека цього стану полягає в зниженні уваги, нездатності до мобілізації під час раптових змін ситуації.

Після-змагальні психічні стани значною мірою залежать від результату змагання.

**Перемога,** яка дісталась у важкій спортивній боротьбі, а також досягнення запланованого результату (перемога над сильним суперником, покращання власного рекорду, виконання нормативу майстра) призводять до позитивних емоційних реакцій: стійкому почуттю задоволеності собою, гордості за свою команду, життєрадісному настрою, впевненості у своїх силах, бажанню тренуватись. Якщо перемога або відносний успіх досягнуто легко, без особливих зусиль, тоді можуть виникнути переоцінка своїх спортивних здібностей, зазнайство, зайва самовпевненість, безпечність, зневажання тренувальною роботою.

**Поразка або відносна невдача,** особливо, якщо спортсмен не зумів проявити свої бійцівські якості або зустрівся з кричущою несправедливістю в оцінці результату, може викликати депресію, невпевненість у своїх силах, розчарування, заздрість, небажання тренуватись, а іноді і призвести до відмови від занять спортом.

Емоційна реакція на поразку може бути і позитивною: виникають стенічні емоції, критичне ставлення до своїх недоліків, підвищується працездатність на тренуваннях, збільшується число вольових проявів, зростає наполегливість у досягненні цілі. Формування спортивного характеру завжди поєднано із стенічними емоціями у відповідь на неуспіх у змаганні.

Практика спортивної діяльності показує, що вмілий вибір масштабу змагань, рівня підготовки суперників та інших факторів змагальної діяльності дозволяє тренеру та учасникам змагань підтримувати оптимальне співвідношення перемог та поразок спортсмена або команди. У видатних спортсменів список перемог явно переважує список поразок.

Наприклад, у борців та боксерів міжнародного класу поразки складають не більше 10-15% від числа проведених зустрічей. Численна перевага перемог над поразками дає підстави для формування бійцівських якостей, а очевидна перевага невдач у змаганнях призводить до формування хронічного невдахи, який готовий до поразки навіть на старті змагань. У випадку чергової невдачі він буде шукати причини поразок у різних об'єктивних факторах (тріски на льоді, невдало намазані лижі, несвоєчасне посилення вітру, погана якість газону, упереджене суддівство).

**Література**

1. Гуменюк Н. П., Клименко В. В. Психология физического воспитания и спорта. - К.: Вища школа, 1985.
2. Данилина Л. Н., Плахтиенко В. А. Проблемы психической надежности в спорте. - М.: ГЦОЛИФК, 1980.
3. Джамгаров Т. Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений / В сб. Психология и современный спорт. - М.: ФиС, 1982.
4. Джамгаров Т. Т., Пуни А. Ц. Психология физического воспитания и спорта. - М.: ФиС, 1979.
5. Дойзер Э. Здоровье спортсмена. - М.: ФиС, 1980.
6. Допинговый монстр. - Р. Д. Сейфулла, И. А Анкундинова. - М., 1996.
7. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1987.
8. Коломейцев Ю. А. Взаимоотношения в спортивной команде. - М.: ФиС, 1984.