

Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Міністерство освіти і науки України

Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Міністерство освіти і науки України

Кваліфікаційна наукова  
праця на правах рукопису

**ВИСОЧІНА НАДІЯ ЛЕОНІДІВНА**

УДК: 796.01:159.9

**ДИСЕРТАЦІЯ**

**ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ  
СПОРТСМЕНІВ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ**

24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

Подається на здобуття наукового ступеня доктора наук  
з фізичного виховання та спорту

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,  
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело  
\_\_\_\_\_ Н. Л. Височіна

Науковий консультант  
Платонов Володимир Миколайович, доктор педагогічних наук,  
професор

Київ – 2018

## АНОТАЦІЯ

*Височіна Н.Л.* Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2018.

В дисертації розглянуто проблему психологічного забезпечення підготовки спортсменів, що є одним із пріоритетних напрямів підвищення ефективності змагальної діяльності у сучасному олімпійському спорті. Існуючі сьогодні несистематизовані наукові напрацювання, які застосовують на практиці спортивні психологи, і відсутність загальної структурованої наукової бази в галузі психології спорту, зокрема методології психодіагностичних досліджень та системи психокорекційного впливу на особистість спортсменів, зумовили актуальність цієї теми дослідження.

Теоретичний аналіз наукової літератури та узагальнення практичного досвіду психологічної підготовки спортсменів виявили потребу і важливість формування системи наукових знань щодо закономірностей психологічного забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Проведені дослідження свідчать про те, що у сучасному спорті спостерігається постійне збільшення рівня спортивних досягнень, зростає кількість змагань і, поряд з цим, відбувається значне підвищення тренувальних і змагальних навантажень, що є передумовою для всебічного використання засобів і методів психологічного забезпечення у спортивній підготовці.

Відмічено, що нестача інформації в галузі психологічного забезпечення насамперед спостерігається у спорті вищих досягнень, де пошук методів підвищення ефективності змагальної діяльності є важливою частиною процесу підготовки, а збереження спортивної майстерності вимагає від спортсмена

наявності не тільки розвинених емоційно-вольових якостей, а й психічної витривалості.

Мета дослідження: розробити і науково обґрунтувати концепцію і загальний алгоритм психологічного забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що:

– вперше розроблено та теоретично обґрунтовано концепцію психологічного забезпечення в системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. У запропонованій концепції поєднуються методологія проведення психодіагностичних досліджень та система психологічної корекції особистості спортсмена в олімпійському спорті у взаємозв'язку з етапами багаторічного вдосконалення з урахуванням особливостей змагальної діяльності окремих видів спорту згідно з олімпійською класифікацією;

– вперше сформовано систему знань про психологічне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті і методологія її практичної реалізації;

– вперше розроблено і впроваджено у систему підготовки спортсменів методологію психодіагностичних досліджень з урахуванням специфіки змагальної діяльності, віку, статі, рівня кваліфікації спортсменів, що дозволило вдосконалити систему психологічного забезпечення в олімпійському спорті;

– вперше проведено аналіз і систематизовано сучасні засоби і методи психологічної корекції та розглянуто умови їх застосування у процесі підготовки спортсменів, залежно від специфіки виду спорту;

– вперше розроблено систему психологічної корекції особистості спортсмена, що базується на ефективних сучасних технологіях психологічного впливу, які враховують тенденції олімпійського спорту і особливості спортивної підготовки;

– доповнено теоретичні відомості про процес розвитку та оптимізації ключових понять у сучасній психології спорту; розкрито зміст, уточнено сутність та визначено їх логічні взаємозв'язки і пріоритетна значущість;

- уточнено і доповнено дані з проблеми вибору напрямів реалізації психологічної підготовки і психологічного забезпечення;

- уточнено та доповнено інформацію про особливості та завдання психологічного забезпечення на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів;

- систематизовано ознаки та вдосконалено критерії психологічної підготовленості спортсмена в сучасному олімпійському спорті, що відрізняються від наявних ступенем розробки та багаторівневою структурою;

- подальшого розвитку набули тенденції та закономірності формування фенотипічних психічних властивостей особистості спортсмена в олімпійському спорті (характер, спрямованість, здібності);

- підтверджено, що психологічне забезпечення займає важливе місце у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті та є ефективним інструментом впливу на результативність їх виступів;

- підтверджено, що позитивного впливу на результати змагальної діяльності надає формування у спортсменів таких психологічних якостей, як: високий рівень мотивації досягнення, впевненість у собі, цілеспрямованість, стресостійкість, здатність до саморегуляції та самоконтролю;

- підтверджено, що у процесі змагальної діяльності особливої значущості набуває наявність у спортсмена розвинутих волевих якостей (наполегливості, рішучості, відповідальності, дисциплінованості тощо).

Практична значущість роботи полягає у:

- впровадженні розробленої системи психологічного забезпечення у підготовку національних збірних команд України з хокею на льоду, плавання, стрибків у воду, тхеквондо, веслування на байдарках і каное та інші (2014, 2015, 2016), що дозволяє оптимізувати результати та вдосконалити організацію процесу їх підготовки;

- розробці та апробації комплексу практичних рекомендацій для реалізації програми психологічного забезпечення на різних етапах багаторічного вдосконалення, що дозволяє підвищити ефективність змагальної

діяльності спортсменів України;

– впровадженні розроблених комплексів психокорекційних дій для оптимізації психологічного забезпечення спортсменів у тренувальний процес членів національних збірних команд України (підтверджено патентами на корисну модель № 89977 та № 96922);

– впровадженні основних положень дисертаційної роботи у практику роботи науково-дослідного інституту НУФВСУ (2015) та в освітні програми підготовки тренерів і спортсменів у вигляді курсів лекцій і практичних занять для слухачів Центру підвищення кваліфікації та перепідготовки НУФВСУ (2016, 2017) та Вищої школи тренерів Республіки Білорусь (2017).

У дисертаційній роботі обґрунтовано актуальність обраної теми; вказано зв'язок роботи з науковими планами, темами; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, основні методологічні засади дослідження; розкрито наукову новизну та практичну значущість одержаних результатів, а також визначено особистий внесок здобувача у спільно опублікованих наукових працях; подано інформацію про апробацію і впровадження результатів дослідження; окреслено етапи організації дослідження і визначено кількість публікацій автора за темою дисертації.

Розроблено та науково обґрунтовано концепцію психологічного забезпечення в системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті, основні положення якої містять: передумови розробки концепції, теоретичні та практичні засади психологічного забезпечення в системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті та її концептуальні основи (мета, завдання, методи, принципи, умови, фактори впливу, критерії ефективності, етапи виконання, алгоритм реалізації). В рамках концепції розроблено стратегію і програму психологічного забезпечення та сформовано модель психологічного контролю.

Розроблено систему знань про психологічне забезпечення підготовки спортсменів, що містить чотири основні блоки її реалізації: організаційно-методичні аспекти психологічного забезпечення, психологічні компоненти

забезпечення ефективності спортивної підготовки, безпосередньо психологічну підготовку спортсменів та напрями психологічного забезпечення в процесі відбору та орієнтації підготовки спортсменів.

Впроваджено систему психологічного забезпечення у процес підготовки спортсменів на основі індивідуального підходу з урахуванням специфіки спортивної діяльності, що сприятиме підвищенню мотивації досягнення успіху і максимальному використанню їх особистісного потенціалу. Сформульовано й обґрунтовано практичні рекомендації щодо психологічного впливу на результативність виступів представників різних видів спорту на різних етапах багаторічного вдосконалення.

Визначено ефективність розробленої системи психологічного забезпечення шляхом її впровадження у процес підготовки спортсменів збірних команд України з різних видів спорту та обґрунтовано доцільність її застосування.

Розглянуто процес багаторічного вдосконалення, що включає дві стадії – підведення спортсмена до піка його можливостей та їх реалізацію, з позиції психологічного забезпечення. Сформульовано завдання психологічного забезпечення спортсменів, з урахуванням динаміки психічних функцій (мислення, почуття, інтуїція, відчуття), та відповідні їм рекомендації, що сприяють практичному втіленню цих завдань у спортивну практику, на різних етапах багаторічної підготовки.

Визначено особливості психологічного забезпечення у річному циклі підготовки, а саме, сформульовано провідні напрями психодіагностики та психокорекції, що використовуються у практичній підготовці спортсменів, та визначено їх відмінності залежно від періоду річного циклу. Сформульовано основні завдання психологічного забезпечення підготовки спортсменів у річних макроциклах олімпійського чотирирічного циклу з урахуванням досвіду їхньої участі у змаганнях.

Визначено завдання та особливості психологічного забезпечення у багаторічній підготовці спортсменів, а також у підготовці спортсменів високого

класу до головних змагань року та олімпійського циклу. Вивчено роль психологічних факторів, що впливають на результативність виступів, у тренувальній та змагальній діяльності спортсменів. Розглянуто психодіагностику та психокорекцію як основні структурні складові психологічного забезпечення у спорті. Показано шляхи здійснення управління та контролю над психологічною підготовкою спортсменів в олімпійському спорті.

Подано комплекс методів дослідження, їх зміст та умови використання, обґрунтовано вибір методів відповідно до об'єкта, предмета, мети та завдань дослідження. Наведена організація досліджень та контингент випробуваних.

Представлено розроблену методологію проведення психодіагностичних досліджень в олімпійському спорті і обґрунтовано доцільність її застосування, що сприяло удосконаленню алгоритму психодіагностики. У структурі методології виділено ключові блоки: стратегія реалізації, формулювання цільових настанов і завдань реалізації, принципи, методи і напрями психодіагностики в олімпійському спорті, а також форми її реалізації та критерії оцінювання психологічних характеристик спортсменів.

На прикладі представників чотирьох видів спорту показано особливості та відмінності психологічного профілю спортсменів як наочна реалізація алгоритму застосування методології психодіагностичних досліджень в олімпійському спорті.

Досліджено дані науково-методичної літератури, що дозволило систематизувати та узагальнити знання про сучасні методи психологічної корекції особистості спортсмена в олімпійському спорті. Розроблено структуру методів психокорекції, яка включає психотерапевтичні методи, психологічне консультування та психологічний тренінг. Виділено основні психокорекційні напрями впливу на результативність виступів спортсменів, до яких відносяться: психокорекція емоційних станів у спортивній діяльності, корекція рівня психічної саморегуляції особистості та психічних пізнавальних процесів спортсменів, психокорекція міжособистісних взаємин спортсменів, корекція

системи цілепокладання спортсменів методом коучингу тощо. Визначено основні психологічні фактори, що впливають на підготовку спортсменів, а також розглянуто зміст і форми їх прояву в змагальній діяльності. На основі даних експертної оцінки показано, що до найбільш значущих факторів відносяться мотиваційний, вольовий і психофізіологічний. А найбільш затребуваним і перспективним для вивчення фактором є інтроспективний. Розраховані і проаналізовані інтегральні показники психологічних факторів, що впливають на змагальну діяльність в олімпійському спорті, виявлено їхні взаємозв'язки і пріоритетна значущість. Вивчено локальний вплив психологічних факторів на результативність спортсменів в олімпійських видах спорту (ігрових, циклічних, складнокоординаційних та єдиноборствах). Сформовано систему психокорекції на основі врахування впливу психологічних факторів на підготовку спортсменів. В структуру системи входять комплекси методів психокорекції, що відповідають змістовній складовій кожного психологічного фактора.

Розглянуто шляхи впровадження у практику методології психодіагностичних досліджень в олімпійському спорті та проаналізовано основні психологічні показники спортсменів, що мають різні типи рухової активності. Доведено, що головні напрями психологічного забезпечення у системі підготовки спортсменів стосуються раціонального співвідношення і реалізації психодіагностичного та психокорекційного процесів з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей спортсменів, що дозволить підвищити ефективність їх змагальної діяльності.

Проведений аналіз особливостей психічних властивостей особистості у представників різних видів спорту свідчить про наявність певних характеристик їх прояву і можливості удосконалення в динаміці тренувального процесу механізмів їх регуляції.

Запропонований алгоритм, тривалість застосування і зміст системи психокорекції показали свою ефективність. Для підтвердження ефективності запропонованої системи психологічної корекції у групах випробуваних були



відібрані спортсмени (14 осіб), з якими проводилися тренінгові заняття індивідуального і групового характеру (в середньому двотижневі), з використанням практичних рекомендацій, що були надані на підставі психологічного обстеження. Аналіз спортивних результатів свідчить, що протягом року після застосування розробленої системи психологічної корекції 71% спортсменів продемонстрували найкращий результат у своїй кар'єрі, що підтверджено відповідними актами впровадження.

**Ключові слова:** психологічне забезпечення, олімпійський спорт, система підготовки спортсменів.

### ABSTRACT

*Vysochina N. L.* Psychological support in the system of athletes' preparation in the Olympic sport. – Qualifying scientific paper on the rights of manuscript.

Dissertation for scientific degree Doctor of Science on Physical Education and Sports, specialty 24.00.01 – Olympic and Professional Sport. – National University of Ukraine on Physical Education and Sports, Kyiv, 2018.

In the dissertation paper it is considered the problem of psychological support of athletes' training, which is one of the priority directions of increasing the effectiveness of competitive activity in the modern Olympic sport. Existing unsystematised scientific developments, which are used in practice by sports psychologists, and the lack of a common structured scientific base in the field of sports psychology (in particular, the lack of the methodology of psycho-diagnostic researches and the psycho-correction system for the influence on the athletes' personality) confirm the relevance of this research topic.

Theoretical analysis of scientific literature and generalization of practical experience of athletes' psychological preparation revealed the need and the importance of forming a system of scientific knowledge about the regularities of psychological support in the system of athletes' training in the Olympic sport. The conducted researches show that in modern sports there are a constant increasing of the level of sports achievements, the number of competitions and, along with this,

training and competitive loads. All this lead to increasing the role of comprehensive using means and methods of psychological support in sport preparation.

It is noted that the lack of information in the field of psychological support is primarily observed in the sports of higher achievements, where searching of methods for increasing the effectiveness of competitive activities is an important part of the preparation process, and the preservation of athletic mastery requires the athlete to have not only developed emotional and will qualities, but also mental endurance.

The aim of the research: to develop and scientifically substantiate the concept and general algorithm of psychological support in the system of athletes' training in the Olympic sport.

The scientific novelty of received results:

- for the first time the concept of psychological support in the system of athletes' preparation in the Olympic sport is developed and theoretically substantiated. The proposed concept combines the methodology of conducting psycho-diagnostic research and the system of psychological correction of an athlete's personality in the Olympic sport in conjunction with the stages of multi-year improvement, taking into account features of competitive activities of certain kinds of sports according to the Olympic classification;

- for the first time the system of knowledge about the psychological support of athletes' preparation in the Olympic sport and the methodology of its practical implementation are formed;

- for the first time the methodology of psychodiagnostic researches considering the specifics of competitive activity, age, gender, level of athletes' qualification is developed and implemented in the athletes' preparation system. It allows to improve the system of psychological support in the Olympic sport;

- for the first time the modern means and methods of psychological correction are analysed and systematized, the conditions of their using in the process of athletes' preparation are considered depending on the specifics of the sport;

- for the first time the system of psychological correction of an athlete's personality is developed. It is based on effective modern technologies of

psychological influence considering the tendencies of the Olympic sport and features of sports preparation;

- the theoretical data on the process of development and optimization of key concepts in modern sport psychology is supplemented; its content is clarified, essence is specified and their logical interconnections and priority significance are determined;

- the data on the problem of choosing ways for the implementation of psychological preparation and psychological support is specified and supplemented;

- the information about features and tasks of psychological support at the various stages of long-term athletes' preparation is specified and updated;

- signs are systematized and criteria of psychological preparedness of an athlete in modern Olympic sport are improved. They differ from the existing by development degree and multi-level structure;

- tendencies and patterns of formation of the phenotypic psychological characteristics of the athlete's personality in the Olympic sport (character, orientation, ability) is developed further;

- it is confirmed that psychological support occupies an important place in the system of athletes' preparation in the Olympic sport and it is an effective tool for influencing on the resultativeness of their performances;

- it is confirmed that formation of such psychological athletes' qualities as: high level of achievement motivation, self-confidence, purposefulness, stress resistance, ability to self-regulation and self-control – have positive influence on the results of competitive activities;

- it is confirmed that in the process of competitive activity availability of the developed volitional qualities of athlete (perseverance, decisiveness, responsibility, discipline, etc.) become especially significant.

The practical significance of the work is:

- the implementation of the developed system of psychological support into the Ukrainian national teams' preparation (ice hockey, swimming, diving, taekwondo,

canoeing, etc.). It would optimize the results and improve the organization of their preparation process;

- the development and approbation of the complex of practical recommendations for the implementation of the program of psychological support at various stages of multi-year improvement. It would increase the effectiveness of competitive activities of Ukrainian athletes;

- the implementation of developed complexes of psycho-corrective actions for optimization of psychological support of athletes in the training process of members of national teams of Ukraine (confirmed by patents for utility model № 89977 and № 96922);

- the implementation of the main provisions of the dissertation paper into the practice of the Research Institute of National University of Ukraine on Physical Education and Sports (2015), and into the educational programs for coaches and athletes in the form of lectures and practical classes courses on Centre for Advanced Training and Retraining of National University of Ukraine on Physical Education and Sports (2016, 2017) and High School of Trainers of the Republic of Belarus (2017).

In the dissertation paper the relevance of the chosen theme is substantiated; the connection with scientific plans and themes is specified; the aim, tasks, object, subject, main methodological principles of the research are defined; the scientific novelty and the practical significance of the obtained results are revealed; the personal contribution of the applicant in jointly published scientific works is specified; the information about approbation and implementation of the research results is provided; the stages of the research organization are outlined; the number of author's publications on the topic of the dissertation paper is determined.

The concept of psychological support in the system of athletes' preparation in the Olympic sport is developed and scientifically substantiated. Its main provisions include: preconditions for the concept development, theoretical and practical principles of psychological support in the system of athletes' preparation in the Olympic sport, and its conceptual foundations (aim, tasks, methods, principles, conditions, factors of influence, criteria of efficiency, stages of implementation,

algorithm of realization). Within the framework of the concept a strategy and program of psychological support were developed and a model of psychological control was formed.

A system of knowledge about the psychological support of athletes' preparation was developed. The system contains four main blocks of its implementation: organizational and methodical aspects of psychological support, psychological components of ensuring the effectiveness of sports preparation, directly psychological preparation of athletes and directions of psychological support in the process of selection and orientation of athletes' preparation.

The system of psychological support is implemented into the process of athletes' preparation on the basis of individual approach, taking into account the specific of sports activity. This concept should increase the motivation for success achievement and maximize using personal potential by athletes. Practical recommendations about the psychological impact on the effectiveness of performances of athletes in different kinds of sports at different stages of the multi-year improvement were formulated and substantiated.

The efficiency of developed system of psychological support is defended through its implementation in the preparation of athletes from Ukraine national teams in various sports, and the expediency of its application is substantiated.

It is considered the process of long-term improvement, which includes two stages: to lead an athlete to the peak of his capabilities and its implementation from the standpoint of psychological support. The tasks of athletes' psychological support at various stages of multi-year preparation considering the dynamics of mental functions (thinking, feeling, intuition, sensation) and the relevant recommendations, that contribute to the practical implementation of these tasks into sports practice, is formulated.

Features of psychological support in the annual cycle of preparation are defined. Key directions of psychological diagnostics and correction in the practice of athletes' preparation were formulated. Their differences in annual preparation cycle depending on its period were defined. It was formulated the basic tasks of providing

athletes' psychological preparation during the annual macrocycles of Olympic four-year cycle considering the experience of their participation in the competition.

The tasks and features of psychological support in the athletes' long-term preparation, as well as in the preparation of high-level athletes for the main competitions of the year and the Olympic cycle are determined. The role of psychological factors, which influence on the performances' effectiveness, in the training and competitive activities of athletes is studied. Psychodiagnostics and psychocorrection as the main structural components of psychological support in sports are considered. The ways of management and control of athletes' psychological preparation in the Olympic sports are shown.

The complex of research methods, their contents and using terms are submitted. The choice of methods is justified in accordance with the object, subject, aim and tasks of the research. The organization of research and contingent is presented.

The developed methodology of psychodiagnostic research conducting in Olympic sport is presented and the feasibility of its application is substantiated. It contributed to the improvement of the psychodiagnostic algorithm. The key blocks in the structure of the methodology are: the strategy of implementation, the formulation of target guidelines and tasks of implementation, principles, methods and ways of psychodiagnostics in the Olympic sport, as well as the forms of its implementation and criteria for assessing the psychological characteristics of athletes.

On the example of the representatives of the four kinds of sports, the features and differences of the psychological profile of athletes were shown, as a visible implementation of the algorithm of the psychodiagnostic research methodology in the Olympic sport.

The studied scientific and methodical literature data allowed to systematize and generalize knowledge about modern methods of psychological correction of an athlete's personality in the Olympic sport. The structure of psychocorrection methods, which includes psychotherapeutic methods, psychological counselling and psychological training, is developed. The main psychocorrection directions for the

influence on resultativeness of athletes' performances are allocated. They include: psychocorrection of emotional states in sports activities, correction of the level of the psychic self-regulation and psychological cognitive processes of athletes, psychocorrection of interpersonal relationships between athletes, correction of the athletes' goal-setting system by the method of coaching, etc. The basic psychological factors, that influence on the athletes' preparation, are determined, also the content and forms of their manifestation in the competitive activity are considered. Based on expert evaluation data, it is shown that the most significant factors are motivational, volitional and psychophysiological. And the most demanded and promising factor for studying is introspection. The integral indicators of psychological factors, which influence on competitive activity in the Olympic sport, were calculated and analyzed. Their interrelations and priority significance were revealed. The local psychological factors influence on the athletes' resultativeness in the Olympic sports (game, cyclical, complex coordination and martial arts sports) were studied. The system of psychocorrection is formed on the basis of taking into account the influence of psychological factors on the athletes' preparation. The structure of the system includes the complexes of psychocorrection methods, that match to the content component of each psychological factor.

The ways of implementation of psychodiagnostic researches methodology into the practice in Olympic sports are considered. The basic psychological indicators of athletes with different types of motor activity were analyzed. It is proved that the main directions of psychological support in the system of athletes' preparation relate to the rational correlation and implementation of psychodiagnostic and psychocorrection processes taking into account the individual psychological characteristics of athletes. This would lead to increasing the effectiveness of their competitive activities.

The analysis of the peculiarities of the mental personality traits among representatives of different sports shows existence of certain characteristics of their manifestation and the possibilities of improving the mechanisms of their regulation in the dynamics of the training process.

Proposed algorithm, duration of application and content of the system of psycho-correction have shown their effectiveness. To confirm the effectiveness of the proposed system of psychological correction in the groups of testers were selected 14 athletes. Individual and group training sessions with selected athletes were conducted (average duration – two weeks). Sessions included practical recommendations, that were provided on the basis of psychological examination. Analysis of sporting results shows, that during the year after application of the developed system of psychological correction 71 % of athletes demonstrated the best result in their career. That is confirmed by the relevant implementation acts.

**Key words:** psychological support, Olympic sport, system of athletes' preparation.

### Список публікацій здобувача

#### *Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації*

1. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті : монографія / Н. Л. Височіна. – Київ : Центр учбової літератури, 2017. – 384 с.

2. Медико-биологическое обеспечение подготовки хоккеистов : [монография] / Л. М. Гунина, Ю. Д. Винничук, Н. А. Горчакова, Н. Л. Высочина; под. общ. ред. Л. М. Гуниной. – Київ : Экспрес, 2013. – 319 с.  
*Особистий внесок здобувача полягає у підготовці четвертого розділу монографії. Внесок співавторів полягає у підготовці розділів 1–3.*

3. Воронова В. Место делового и эмоционального лидера в спортивной команде / Валентина Воронова, Ирина Смоляр, Надежда Высочина // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 3. – С. 19–22. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми та здійсненні дослідження. Внесок співавторів – у теоретичному узагальненні матеріалу та формулюванні висновків.*

4. Емшанова Ю. А. Стилевая саморегуляция теннисистов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей / Ю. А. Емшанова,



Н. Л. Высочина // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 4. – С. 55–58. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, аналізі та здійсненні дослідження. Внесок співавтора – у теоретичному узагальненні матеріалу та формулювання висновків.*

5. Высочина Н. Л. Коучинг как средство психологического воздействия в спорте на примере шахматистов / Н. Л. Высочина, И. И. Смоляр, М. А. Мосьпан // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». – 2012. – Вип. 19. – С. 23–27. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети дослідження, написанні основної частини роботи та формулюванні висновків. Внесок співавторів – у педагогічному аналізі отриманих даних.*

6. Высочина Н. Л. Психологічні умови саморегуляції психічних станів тренера педагога в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності / Н. Л. Высочина, М. А. Мосьпан // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». – 2012. – Вип. 20. – С. 78–85. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, аналізі та здійсненні дослідження. Внесок співавтора – у теоретичному узагальненні матеріалу та формулюванні висновків.*

7. Высочина Н. Л. Индивидуально-типологические свойства высшей нервной деятельности высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в пулевой стрельбе / Н. Л. Высочина // Вісник Запорізького Національного університету (фізичне виховання та спорт). – 2012. – № 2 (8). – С. 206–211. Фахове видання України.

8. Височина Н. Л. Управління конфліктними ситуаціями як напрямок психологічної підготовки висококваліфікованих хокеїстів / Н. Л. Височина // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-

педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». – 2012. – Вип. 25. – С. 53–58. Фахове видання України.

9. Височіна Н. Л. Асиметрія півкуль головного мозку та її прояв у спортсменів високої кваліфікації / Н. Л. Височіна // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». – 2013. – Вип. 1 (27) 13. – С. 9–13. Фахове видання України.

10. Височіна Н. Дослідження основних форм агресії і стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях спортсменів-танцюристів / Надія Височіна, Олена Спесивих // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. – 2013. – Вип. 10. – С. 88–91. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, теоретичному аналізі, узагальненні та інтерпретації. Внесок співавтора – у формулюванні мети, написанні основної частини роботи та формулюванні висновків.*

11. Высочина Н. Л. Оптимизация системы целеполагания у спортсменов методом коучинга / Н. Л. Высочина // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – Вип. 112. – Т. 1. – С. 75–78. Фахове видання України.

12. Высочина Н. Л. Проявление психофизиологических функций у квалифицированных спортсменов, специализирующихся в пулевой стрельбе / Н. Л. Высочина // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь : сб. науч. трудов. – Минск, 2013. – Вып. 13. – С. 265–271. Стаття у науковому періодичному фаховому виданні Республіки Білорусь.

13. Высочина Н. Оценка психических свойств личности у квалифицированных гребцов / Надежда Высочина // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 1. – С. 127–129. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

14. Высочина Н. Рациональное использование стресс-факторов в системе спортивной тренировки квалифицированных легкоатлетов с учетом

психических свойств личности / Надежда Высочина, Елена Козлова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 3. – С. 26–30. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистим внеском автора є аналіз, теоретичне узагальнення матеріалу, написання основної частини роботи та формулювання висновків. Внесок співавтора – у збиранні первинної інформації, її узагальненні та здійсненні статистичної обробки матеріалу.*

15. Высочина Н. Характеристика психических свойств личности квалифицированных спортсменов, специализирующихся в тхэквондо / Надежда Высочина, Сергей Саулите // Ştiinţa culturii fizice. – 2014. – № 18/2. – С. 38–41. Стаття у науковому періодичному фаховому виданні Республіки Молдова. *Особистим внеском автора є формулювання мети, написання основної частини роботи та формулювання висновків. Внесок співавтора – у теоретичному узагальненні матеріалу.*

16. Высочина Н. Л. Особенности проявления психических свойств личности у квалифицированных легкоатлетов в условиях стресса / Н. Л. Высочина, Е. К. Козлова // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». – 2014. – Вип. 9 (50). – С. 33–36. Фахове видання України. *Особистим внеском автора є аналіз і теоретичне узагальнення матеріалу, написання основної частини роботи та формулювання висновків. Внесок співавтора – у збиранні первинної інформації, її узагальненні та здійсненні статистичної обробки матеріалу.*

17. Макуц Т. Б. Факторний аналіз психологічної та техніко-тактичної підготовленості тенісистів на етапі спеціалізованої базової підготовки / Т. Б. Макуц, Н. Л. Височіна // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 7. – С. 25–32. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми,*

*здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавтора – у теоретичному узагальненні матеріалу та написанні основної частини роботи.*

18. Височіна Н. Л. Індивідуалізація психологічної підготовки та її значущість на різних етапах багаторічного вдосконалення в тенісі // Н. Л. Височіна, Т. Б. Макуц // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 8. – С. 17–23. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавтора – у теоретичному узагальненні матеріалу.*

19. Виноградов В. Е. Коррекция психоэмоционального состояния квалифицированных боксеров путем телесно-кинестетических мобилизационных воздействий / В. Е. Виноградов, Н. Л. Высочина, Р. А. Рыбачок // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». – 2015. – Вип. 10 (65) 15. – С. 39–42. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети, теоретичному узагальненні матеріалу та формулюванні висновків. Внесок співавторів – у збиранні первинної інформації та її узагальненні.*

20. Височіна Н. Самооцінка тенісистів 14–15 років та її вплив на ефективність тренувальної і змагальної діяльності / Надія Височіна, Тарас Макуц // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С.19–24. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавтора – у теоретичному узагальненні матеріалу та написанні основної частини роботи.*

21. Высочина Н. Л. Психологическая подготовка в современном олимпийском спорте / Н. Л. Высочина // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної

культури (фізична культура і спорт)». – 2015. – Вип. 11 (66) 15. – С. 38–40. Фахове видання України.

22. Высочина Н. Особенности психологического обеспечения подготовки спортсменов в игровых видах спорта / Надежда Высочина, Николай Безмылов // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – № 3. – С. 40–44. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, теоретичному узагальненні матеріалу, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавтора – в обґрунтуванні та інтерпретації даних.*

23. Высочина Н. Дослідження особливостей сприйняття у спортсменів, що спеціалізуються у водних видах спорту / Надія Высочина // Молода спортивна наука України. – 2016. – Вип. 20. – Т. 1. – С. 31–35. Видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

24. Высочина Н. Развитие и оптимизация понятийного аппарата в спортивной психологии / Надежда Высочина // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – № 1. – С. 51–57. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

25. Высочина Н. Психологическая подготовка дзюдоистов с тотальным и ограниченным отсутствием зрения с учетом психических свойств личности / Надежда Высочина, Анжела Полевая-Сэкеряну, Виталий Глигор // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 1. – С. 78–82. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети дослідження, написанні основної частини роботи та формулюванні висновків. Внесок співавторів – у педагогічному аналізі отриманих даних та теоретичному узагальненні матеріалу.*

26. Высочина Н. Актуальные проблемы психологического обеспечения подготовки квалифицированных хоккеистов / Надежда Высочина // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2016. – Вип. 1. – С. 261–267. Фахове видання України.

27. Vysochina N. Psychological support in long-term preparation of athletes / Nadiia Vysochina // *Sporto mokslas*. – 2016. – № 4 (86). – P. 2–9. Стаття у науковому періодичному фаховому виданні Литовської Республіки.

28. Высочина Н. Психологическое обеспечение в многолетней подготовке спортсменов / Надежда Высочина // *Наука в олимпийском спорте*. – 2016. – № 4. – С. 65–71. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

29. Высочина Н. Л. Проявление психических свойств личности спортсменов в зависимости от гендерной принадлежности в циклических видах спорта / Н. Л. Высочина // *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. – 2017. – Вип. 3 (84) 17. – С. 26–30. Фахове видання України.

30. Высочина Н. Методология проведения психодиагностических исследований в олимпийском спорте / Надежда Высочина // *Наука в олимпийском спорте*. – 2017. – № 1. – С. 82–90. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

31. Высочина Н. Влияние волевых качеств личности на эффективность соревновательной деятельности в разных видах спорта / Надежда Высочина // *Спортивний вісник Придніпров'я*. – 2017. – № 2. – С. 50–53. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

32. Воронова В. Влияние самооценки на игровую деятельность квалифицированных хоккеистов / Валентина Воронова, Надежда Высочина, Андрей Михнов // *Наука в олимпийском спорте*. – 2017. – № 3. – С. 57–61. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, теоретичному узагальненні матеріалу та формулюванні висновків. Внесок співавторів – у формулюванні мети дослідження, написанні основної частини роботи та педагогічному аналізі отриманих даних.*

33. Vysochina N. The system of psychological correction of athlete personality in Olympic sport / Nadiia Vysochina, Anastasiia Vorobiova // *Sporto mokslas*. –

2017. – № 4 (90). – Р. 35–45. Стаття у науковому періодичному фаховому виданні Литовської Республіки. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети дослідження, написанні основної частини роботи та формулюванні висновків. Внесок співавтора – у педагогічному аналізі отриманих даних.*

34. Высочина Н. Система психологической коррекции личности спортсмена в олимпийском спорте / Надежда Высочина // Наука в олимпийском спорте. – 2017. – № 4. – С. 36–44. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

#### ***Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації***

1. Vysochina N. Self-appraisal and its impact on the emotional state of the athletes / N. Vysochina, S. Saulite // Sport Science for Sustainable Society : materials of the 6-th Baltic Scientific Conference, April 23–25, 2013, Riga. – Riga, Latvia, 2013. – Р. 32–33. *Особистим внеском автора є формулювання мети, написання основної частини роботи та формулювання висновків. Внесок співавтора – у виявленні проблеми та теоретичному узагальненні матеріалу.*

2. Vysochina N. The Characteristic of Properties of The Temperament of Rowers on Kayaks and Canoe / Nadezhda Vysochina // Olympic Sport and Sport for All: materials of the 17th International Scientific Congress, 2nd–6th June, 2013. – Beijing, 2013. – Р. 421–422.

3. Гуніна Л. М. Методологія корекції рівня стресу у спортсменів / Л. М. Гуніна, Н. Л. Высочина // Achievement of High School – 2013 : Proc. of IX Int. Sci. Conference, 17–25 November, 2013, Sofia. – Sofia, 2013. – Vol. 26 «Pedagogical Sci. Physical Culture and Sport». – Р. 61–63. *Особистим внеском автора є формулювання мети, написання основної частини роботи та формулювання висновків. Внесок співавтора – у виявленні проблеми та теоретичному узагальненні матеріалу.*

4. Высочина Н. Л. Влияние интенсивных физических нагрузок на формирование психических свойств личности у спортсменов, специализирующихся в тхэквондо / Н. Л. Высочина, С. А. Саулите //

Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XVIII Междунар. науч. Конгресса, 1–4 окт. 2014 г., Алматы. – Алматы, 2014. – Т. 2. – С. 116–119.

*Особистим внеском автора є формулювання мети, написання основної частини роботи та формулювання висновків. Внесок співавтора – у теоретичному узагальненні матеріалу.*

5. Высочина Н. Л. Психологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов высокой квалификации в олимпийском спорте / Н. Л. Высочина // Молодь та олімпійський рух : зб. тез доповідей VIII Міжнар. наук. конф. молодих учених, присвяченої 85-річчю НУФВСУ, 10-11 вересня 2015 року, Київ [Електронний ресурс]. – Київ, 2015. – С. 219–220. Режим доступу: <http://uni-sport.edu.ua/naukova-robota/naukovi-konferentsiji-seminari.html>

6. Высочина Н. Акмеологические проблемы психологической подготовки в современном олимпийском спорте / Надежда Высочина // Проблемы акмеологии в области физической культуры : материалы Международной науч. конф., 4 дек. 2015 г., Кишинев. – Кишинев, 2015. – С. 74–79.

7. Высочина Н. Л. Психотехнология в спортивной подготовке / Н. Л. Высочина // Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології 2016 : зб. матеріалів XVIII Міжнар. наук.-практ. конф., 26–27 трав. 2016 р., Одеса. – Одеса : Поліграф, 2016. – С. 40–44.

8. Высочина Н. Современные проблемы психологического обеспечения подготовки хоккеистов / Надежда Высочина // Спорт. Олимпизм. Здоровье : материалы Междунар. науч. конгресса, посвященного 65-летию организации высшего образования по физической культуре в Республике Молдова, 5–8 окт. 2016 г., Кишинев. – Кишинев, 2016. – Т. 2. – С. 159–165.

9. Височіна Н. Л. Шляхи запровадження сучасних стандартів психологічного забезпечення в систему підготовки українських спортсменів / Н. Л. Височіна // Молодь та олімпійський рух : зб. тез доповідей IX Міжнар. наук. конф., 12–13 жовтня 2016 року, Київ [Електронний ресурс]. – Київ, 2016.



– С. 135–136. Режим доступу: <http://uni-sport.edu.ua/naukova-robota/naukovi-konferentsiji-seminari.html>

10. Vysochina N. Psychological support in the system of training of highly qualified sportsmen in olympic sport / N. Vysochina // Olympic Sport and Sport for All: materials of the XXI International Scientific Congress, Sept. 14-16, 2017, Warsaw. – Warsaw, Poland, 2017. – P. 84.

11. Vysochina N. Psychological support in the system of preparation of highly skilled athletes in olympic sport / Nadiia Vysochina // Sport. Olympism. Health: materials of the International Scientific Congress, IInd edition, 26–28 окт. 2017 г., Кишинев. – Кишинев, 2017. – P. 143.

***Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації***

1. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту : навчально-методичний посібник / О. А. Шинкарук, О. М. Лисенко, Л. М. Гунина, Н. Л. Височіна та ін. ; за заг. ред. О. А. Шинкарук. – Київ : Олімпійська літ., 2009. – 144 с. *Особистий внесок здобувача полягає у теоретичному аналізі та узагальненні матеріалу. Внесок співавторів – у постановці досліджуваної проблеми, систематизації наукових даних і їх представленні.*

2. Высочина Н. Л. Взаимосвязь нейродинамических функций и скорости проведения нервного импульса у биатлонистов высокой квалификации / Н. Л. Высочина, Е. В. Колосова // Наука і освіта. Педагогіка. Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання. – 2012. – № 2/СVІІІ. – С. 34–36. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети дослідження, написанні основної частини роботи та формулюванні висновків. Внесок співавторів – у педагогічному аналізі отриманих даних та теоретичному узагальненні матеріалу.*

3. Височіна Н. Л. Методи психологічного впливу у спорті: сьогодні і завтра / Н. Л. Височіна // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-

Хмельницький державний педагогічний університет ім. Г. Сковороди». – 2013. – Вип. 29. – Дод. 1. – Том II. – Київ : Гнозис, 2013. – С. 184–190.

4. Височіна Н. Л. Комплекс сучасних методів психологічного впливу на особистість спортсмена / Н. Л. Височіна // Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». – 2014. – № 1095. – Вип. 53. – С. 202–205.

5. Патент на корисну модель № 89977 Україна. МПК А61В 5/103. Спосіб корекції рівня стресу у спортсменів / автори Височіна Н. Л., Гуніна Л. М., Данцкер Г. Б.: заявник та патентоутримувач Національний ун-т фіз. вих. і спорту України. – № U201313231. – заявл. 14.11.2013; опубл. 12.05.2014, Бюл. № 9.

6. Височіна Н. Л. Аналіз застосування методів психокорекції у спортивній діяльності / Н. Л. Височіна // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – Київ : Фенікс, 2014. – Т. XII. Психологія творчості. – Вип. 20. – С. 56–63.

7. Патент на корисну модель № 96922 Україна. МПК А61М 21/00. Спосіб підвищення впевненості у спортсменів / автори Височіна Н. Л., Воронова В. І., Гуніна Л. М., Данцкер Г. Б.: заявник та патентоутримувач Національний ун-т фіз. вих. і спорту України. – № U201409624. – заявл. 02.09.2014; опубл. 25.02.2015, Бюл. № 4.

8. Высочина Н. Л. Психолого-акмеологические направления формирования психологической готовности спортсменов в современном олимпийском спорте / Н. Л. Высочина // Український журнал медицини, біології та спорту. – 2015. – № 2 (2). – С. 217–220.

9. Высочина Н. Л. Опыт использования здоровьесберегающих дыхательных психотехнологий в подготовке спортсменов / Н. Л. Высочина // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2016. – № 2. – С. 15–22.

10. Височіна Н. Л. Гендерні психологічні особливості висококваліфікованих представників циклічних видів спорту / Н. Л. Височіна // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2015. – № 19. – Т. 2. – С. 532–537.

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	31
ВСТУП.....	32
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ.....	42
1.1. Історичні передумови розвитку та становлення понятійного апарату в спортивній психології.....	44
1.2. Проблеми та зміст психологічної підготовки в сучасному олімпійському спорті.....	59
1.3. Роль психологічних факторів у процесі спортивної підготовки.....	74
1.3.1. Особливості психологічного забезпечення тренувальної діяльності спортсменів і фактори, що впливають на його оптимізацію.....	75
1.3.2. Внутрішні психологічні фактори і їх вплив на результативність змагальної діяльності.....	83
1.3.3. Фактори зовнішнього середовища та їх вплив на змагальну діяльність і на психологічний стан спортсменів.....	85
1.4. Психодіагностика та психокорекція як базові складові психологічного забезпечення спортивної діяльності.....	87
1.5. Управління та контроль над психологічною підготовкою спортсменів в олімпійському спорті.....	93
Висновки до розділу 1.....	97
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	100
2.1. Методи дослідження.....	100
2.1.1. Загальнонаукові методи дослідження.....	100
2.1.2. Соціологічні методи дослідження.....	105
2.1.3. Методи психодіагностики.....	108

2.1.4. Методи математичної статистики.....	113
2.2. Організація досліджень.....	114

### РОЗДІЛ 3. ДІАГНОСТИКА ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК СПОРТСМЕНІВ У РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ.....116

3.1. Роль психічних пізнавальних і емоційно-вольових процесів у діяльності спортсменів.....	116
3.2. Оцінювання психічних станів спортсмена як однієї з детермінант ефективності змагальної діяльності.....	142
3.3. Структура психічних властивостей особистості спортсмена та їх оцінювання.....	148
3.3.1. Визначення фенотипічно зумовлених властивостей особистості спортсменів.....	157
3.3.2. Генотипічно зумовлені властивості особистості спортсменів та їх прояв в умовах тренувальної і змагальної діяльності.....	179
3.4. Комплекс психологічних критеріїв діагностики особистості спортсменів високої кваліфікації в різних видах спорту.....	186
3.5. Методологія проведення психодіагностичних досліджень в олімпійському спорті.....	194
Висновки до розділу 3.....	211

### РОЗДІЛ 4. ОБҐРУНТУВАННЯ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....213

4.1. Огляд сучасних напрямів психокорекції в спорті.....	214
4.1.1. Психокорекція емоційних станів у спортивній діяльності.....	215
4.1.2. Корекція рівня психічної саморегуляції особистості спортсменів.....	224
4.1.3. Корекція психічних пізнавальних процесів спортсменів.....	228

4.1.4. Психокорекція міжособистісних взаємин спортсменів.....	229
4.1.5. Корекція системи цілепокладання спортсменів методом коучингу.....	231
4.2. Сучасні напрями вдосконалення спортивної діяльності методом психологічного тренінгу.....	237
4.3. Психологічне консультування.....	248
4.4. Основні психотерапевтичні підходи і методи, що використовуються в процесі підготовки спортсменів.....	250
4.5. Обґрунтування вибору психологічних засобів і методів для забезпечення підготовки спортсменів.....	286
Висновки до розділу 4.....	311

## РОЗДІЛ 5. ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ З УРАХУВАННЯМ ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК СПОРТСМЕНІВ...312

5.1. Обґрунтування підходів психологічного впливу на спортсменів у різних видах спорту.....	312
5.2. Дослідження особистісних характеристик спортсменів – представників різних видів спорту.....	313
5.2.1. Особистісні характеристики спортсменів в ігрових видах спорту на прикладі хокею на льоду та баскетболу.....	313
5.2.2. Особистісні характеристики спортсменів в єдиноборствах на прикладі тхеквондо та боксу.....	320
5.2.3. Особистісні характеристики спортсменів у циклічних видах спорту на прикладі плавання та веслування на байдарках і каное.....	328
5.2.4. Особистісні характеристики спортсменів у складнокоординаційних видах спорту на прикладі стрибків у воду та фристайлу.....	338
5.3. Визначення ефективності запропонованого підходу психологічного впливу з урахуванням особистісних характеристик спортсменів.....	344
Висновки до розділу 5.....	348

РОЗДІЛ 6. ОБҐРУНТУВАННЯ КОНЦЕПЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ.....	351
6.1. Психологічне забезпечення в багаторічній підготовці спортсменів.....	351
6.2. Психологічне забезпечення підготовки спортсменів до головних змагань року та олімпійського циклу.....	363
6.3. Концепція психологічного забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті.....	370
Висновки до розділу 6.....	386
РОЗДІЛ 7. АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	388
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	397
ВИСНОВКИ.....	400
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	405
ДОДАТКИ.....	453

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ВНД – вища нервова діяльність;

КНГ – комплексна наукова група;

NLP-технології – технології нейролінгвістичного програмування;

асертивність – наполегливість, впевненість;

екстраверсія – орієнтація на зовнішній світ;

інтроверсія – орієнтація на внутрішній світ;

нейротизм – емоційна нестійкість;

психологічний захист – неусвідомлюваний процес усунення або послаблення психікою людини негативних, травмувальних або неприйнятних емоційних переживань;

рефлексія – занурення у власну свідомість і переосмислення цінностей, інтересів, мотивів, особливостей сприйняття і причин прийняття рішень, емоційних реакцій, поведінкових шаблонів;

сугестія – навіювання, вплив на психіку, підпорядкування особистості;

фрустрація (у психології спорту) – психічний стан, що виникає в разі, коли спортсмен на шляху до досягнення мети зіштовхується з перешкодами, які реально нездоланні (поразка, обман, марне очікування, розлад планів) або сприймаються ним як непереборні.

## ВСТУП

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

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

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

Сьогодні вдосконалення системи підготовки спортсменів за допомогою засобів психологічного забезпечення є однією з важливих проблем, яка вказує на необхідність застосування інноваційних наукових знань для її розв'язання, оскільки фізіологічні можливості спортсменів мають певні обмеження, що



пов'язано з рівнем розвитку фізичних якостей, але вони можуть бути збільшені за рахунок мобілізації психологічних ресурсів.

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

До того ж спостерігається диспропорція у кількості наукових праць, присвячених розвитку рухових якостей, техніко-тактичній підготовці, медико-біологічному забезпеченню, відбору, модельним характеристикам спортсменів тощо, і робіт з психологічного забезпечення спортсменів, які представлені значно меншою мірою. За останні десять років обсяг знань у галузі психологічної підготовки склав такий масив інформації, як за попередні 70–80 років, що є передумовою для систематизації накопичених даних. Крім того, у науковій літературі практично відсутні дані щодо моделі психологічного забезпечення у спорті, особливо у спорті вищих досягнень. Наявні публікації мають розрізнений характер, а отримані результати потребують узагальнення, що вимагає систематизації та розробки загальної концепції психологічного забезпечення спортсменів в олімпійському спорті.

Недоліки у галузі психологічного забезпечення особливо помітні у спорті вищих досягнень, де пошук методів підвищення ефективності змагальної діяльності є важливою частиною процесу підготовки, а збереження спортивної майстерності вимагає від спортсменів наявності не тільки розвинених емоційно-вольових якостей, а й психічної витривалості. Психологічному фактору в спортивній діяльності та підготовці спортсменів до змагань надається велике значення як у працях фахівців у сфері теорії спорту [29, 158, 204, 255, 256, 324], так і в роботах спортивних психологів [12, 96, 97, 102, 153, 269, 287]. Значущість та ефективність психологічного впливу на хід спортивної діяльності вивчалися багатьма вітчизняними [4, 55, 93, 161, 199, 281, 305] і зарубіжними [50, 437, 438, 476, 493] авторами. Аналіз досліджень у галузі

спортивної психології показує, що в загальному обсязі наукових даних основну частину становлять роботи теоретичного характеру і лише незначну – практичного.

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

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Роботу виконано відповідно до «Зведеного плану НДР в сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.» Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України за темою 2.24 «Підвищення ефективності тренувальної і змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів дозволеними способами і методами відновлення і стимуляції працездатності» (№ державної реєстрації 0111U001731) та «Зведеного плану НДР в сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.» Міністерства освіти і науки України за темою 2.33 «Здоров'язберігаюча технологія підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів» (№ державної реєстрації 0114U001532). Автор – співвиконавець тем. Внесок здобувача полягає в удосконаленні теоретичних основ психологічного забезпечення підготовки спортсменів, розробці концепції психологічного забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті та її впровадження у підготовку збірних команд України.

**Мета дослідження:** розробити і науково обґрунтувати концепцію і загальний алгоритм психологічного забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити сучасний стан проблеми психологічного забезпечення у системі підготовки спортсменів на основі аналізу науково-методичної літератури, мережі Інтернет та узагальнення досвіду передової практики. Обґрунтувати необхідність впровадження психологічного забезпечення у підготовку спортсменів.

2. Розробити концепцію психологічного забезпечення спортсменів і визначити основні напрями її реалізації.

3. Здійснити аналіз сукупності наявних теоретичних і практичних знань і на їх основі сформулювати систему психологічного забезпечення в олімпійському спорті.

4. Визначити ефективність запропонованої системи психологічного забезпечення шляхом впровадження у процес підготовки спортсменів збірних команд України з різних видів спорту.

5. Розробити структуру і алгоритм психодіагностичних досліджень в олімпійських видах спорту.

6. Розробити комплекс діагностичних критеріїв і дослідити психологічні фактори, що впливають на ефективність тренувальної та змагальної діяльності спортсменів у різних видах спорту.

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

**Об'єкт дослідження:** система підготовки спортсменів в олімпійському спорті.

**Предмет дослідження:** психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів.

### **Методи дослідження:**

– *загальнонаукові* (загальнотеоретичні та емпіричні). Серед загальнотеоретичних методів у роботі використовувалися аналіз і синтез, узагальнення, структурно-функціональний аналіз. На основі загальнотеоретичних методів дослідження нами було здійснено теоретичний аналіз і узагальнення джерел науково-методичної літератури та даних всесвітньої мережі Internet. З емпіричних методів дослідження, використаних у роботі, можна виділити: контент-аналіз текстів теоретичних і методичних робіт, документальних матеріалів; опис (словесний, графічний і схематичний), використовувався для оперування фактологічною інформацією; педагогічне спостереження;

– *соціологічні* (опитування тренерів і спортсменів, анкетування, метод експертних оцінок). Опитування проводилося з метою визначення думок фахівців щодо особливостей побудови програм психологічної підготовки спортсменів. На відміну від анкетування цей метод дозволив отримати творчі настанови і рекомендації тренерів та фахівців у сфері спорту щодо побудови програми досліджень, визначення кола досліджуваних показників, а також найсприятливішого періоду для впровадження експериментальної програми психологічної корекції як компонента психологічного забезпечення навчально-тренувального процесу спортсменів в річному циклі підготовки. Метод експертних оцінок ми використовували для визначення думок експертів щодо значущості різних психологічних властивостей і якостей особистості спортсменів та їх впливу на результативність змагальної діяльності;

– *методи психодіагностики*. У процесі дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості спортсменів було використано методики і тести, які є найбільш інформативними і відображають психологічні характеристики, що впливають на ефективність тренувальної та змагальної діяльності, а саме: визначення ситуативної та особистісної тривожності (за шкалою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна); дослідження типу темпераменту за Г. Айзенком; інвентаризація симптомів стресу за В. Іванченком; тест на

визначення провідної сенсорної системи О. Федосєєвої; опитувальник із вивчення гендерних особливостей (маскулінності–фемінінності) С. Бем;

– *методи математичної статистики*. Для первинного аналізу даних використовували описову статистику. Для аналізу узгодженості розподілу даних з нормальним законом розподілу застосовували критерій згоди Шапіро-Уїлка. Порівняння незалежних вибірок проводили з використанням непараметричного критерію Манна-Уїтні. У методі експертних оцінок визначали коефіцієнт конкордації Кендалла з перевіркою його значущості за допомогою критерію Пірсона. Опрацювання експериментальних даних проводили за допомогою кореляційного аналізу для визначення взаємозв'язку між показниками незалежних вибірок. Математично-статистична обробка і аналіз даних проводилися з використанням обчислювальних і графічних можливостей пакетів прикладних програм «*Statistica*» (StatSoft, версія 8.0) та Microsoft Excel 2010.

**Методологічною основою дослідження** послужили:

– діалектичний метод як загальний метод наукового пізнання, що дозволяє виявити взаємозв'язки між всіма явищами і процесами, обґрунтовує їх взаємообумовленість та взаємний вплив, сприяє адекватному відображенню дійсності згідно з принципами, законами та категоріями діалектики. Діалектичний метод використовували для формування загального підходу до процесу пізнання та визначення основних напрямів дослідження відповідно до принципів детермінізму, єдності людської свідомості та діяльності, системності та розвитку у вивченні психологічних феноменів – Л. С. Выготский [58]; А. Н. Леонтьев [185]; С. Л. Рубинштейн [286];

– наукові знання, що накопичені у сфері олімпійського спорту (знання про загальні закономірності і принципи періодизації та побудови багаторічної підготовки спортсменів) – Л. П. Матвеев [204], В. Н. Платонов [255, 256];

– сукупність знань у галузі педагогіки та психології спорту: теорія діяльності – А. Н. Леонтьев [185]; дослідження психічної адаптації – Г. Сельє [289], И. П. Павлов [243]; дослідження міжособистісних відносин у спільній

діяльності малих груп і колективів – А. В. Петровський, М. Г. Ярошевський [249], Н. Н. Обозов [233]; теорія мотивації – А. Маслоу [203], Х. Хекхаузен [344]; дослідження тривоги і тривожності – Ч. Д. Спилбергер [306], темпераменту – С. G. Jung [422], Н. J. Eysenck [397], гендерних особливостей – S. L. Bem [381].

**Наукова новизна** отриманих результатів полягає в тому, що:

– вперше розроблено та теоретично обґрунтовано концепцію психологічного забезпечення в системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. У запропонованій концепції поєднуються методологія проведення психодіагностичних досліджень та система психологічної корекції особистості спортсмена в олімпійському спорті у взаємозв'язку з етапами багаторічного вдосконалення з урахуванням особливостей змагальної діяльності окремих видів спорту згідно з олімпійською класифікацією;

– вперше сформовано систему знань про психологічне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті і методологія її практичної реалізації;

– вперше розроблено і впроваджено у систему підготовки спортсменів методологію психодіагностичних досліджень з урахуванням специфіки змагальної діяльності, віку, статі, рівня кваліфікації спортсменів, що дозволило вдосконалити систему психологічного забезпечення в олімпійському спорті;

– вперше проведено аналіз і систематизовано сучасні засоби і методи психологічної корекції та розглянуто умови їх застосування у процесі підготовки спортсменів, залежно від специфіки виду спорту;

– вперше розроблено систему психологічної корекції особистості спортсмена, що базується на ефективних сучасних технологіях психологічного впливу, які враховують тенденції олімпійського спорту і особливості спортивної підготовки;

– доповнено теоретичні відомості про процес розвитку та оптимізації ключових понять у сучасній психології спорту; розкрито зміст, уточнено сутність та визначено їх логічні взаємозв'язки і пріоритетна значущість;

– уточнено і доповнено дані з проблеми вибору напрямів реалізації

психологічної підготовки і психологічного забезпечення;

– уточнено та доповнено інформацію про особливості та завдання психологічного забезпечення на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів;

– систематизовано ознаки та вдосконалено критерії психологічної підготовленості спортсмена в сучасному олімпійському спорті, що відрізняються від наявних ступенем розробки та багаторівневою структурою;

– подальшого розвитку набули тенденції та закономірності формування фенотипічних психічних властивостей особистості спортсмена в олімпійському спорті (характер, спрямованість, здібності);

– підтверджено, що психологічне забезпечення займає важливе місце у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті та є ефективним інструментом впливу на результативність їх виступів;

– підтверджено, що позитивного впливу на результати змагальної діяльності надає формування у спортсменів таких психологічних якостей, як: високий рівень мотивації досягнення, впевненість у собі, цілеспрямованість, стресостійкість, здатність до саморегуляції та самоконтролю;

– підтверджено, що у процесі змагальної діяльності особливої значущості набуває наявність у спортсмена розвинутих вольових якостей (наполегливості, рішучості, відповідальності, дисциплінованості тощо).

**Практична значущість** роботи полягає у:

– впровадженні розробленої системи психологічного забезпечення у підготовку національних збірних команд України з хокею на льоду, плавання, стрибків у воду, тхеквондо, веслування на байдарках і каное тощо (2014, 2015, 2016), що дозволяє оптимізувати результати та вдосконалити організацію процесу їх підготовки;

– розробці та апробації комплексу практичних рекомендацій для реалізації програми психологічного забезпечення на різних етапах багаторічного вдосконалення, що дозволяє підвищити ефективність змагальної діяльності спортсменів України;

– впровадженні розроблених комплексів психокорекційних дій для оптимізації психологічного забезпечення спортсменів у тренувальний процес членів національних збірних команд України (підтверджено патентами на корисну модель № 89977 та № 96922);

– впровадженні основних положень дисертаційної роботи у практику роботи науково-дослідного інституту НУФВСУ (2015) та в освітні програми підготовки тренерів і спортсменів у вигляді курсів лекцій і практичних занять для слухачів Центру підвищення кваліфікації та перепідготовки НУФВСУ (2016, 2017) та Вищої школи тренерів Республіки Білорусь (2017).

**Апробація результатів дисертації.** Основні положення й результати дослідження викладено в доповідях на: 6-th Baltic scientific conference «Sport science for sustainable society» (Riga, 2013); 17-th International Scientific Congress «Olympic Sport and Sport for All» (Beijing, 2013); IX International Scientific Conference «Achiev. of High School» (Sofia, 2013); Міжнародному семінарі «Система підготовки плавців високої кваліфікації», присвяченому 85-річчю НУФВСУ (Київ, 2014); XVIII Міжнародному науковому конгресі «Олімпійський спорт та спорт для всіх» (Алма-Ати, 2014); VIII, присвяченій 85-річчю НУФВСУ та IX Міжнародних наукових конференціях молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2015, 2016); XXI International Scientific Congress «Olimpic sport and sport for all» (Warsaw, 2017); Міжнародній науковій конференції «Проблеми акмеології в галузі фізичної культури» (Кишинев, 2015); XVIII Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання і валеології» (Одеса, 2016); XX Міжнародній науковій конференції «Молода спортивна наука України» (Львів, 2016); X та XII Міжнародних науково-практичних конференціях «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (Дніпропетровськ, 2015; Дніпро, 2017); X Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я нації» (Вінниця, 2016); Міжнародному науковому конгресі «Спорт. Олімпізм. Здоров'я», присвяченому 65-річчю організації вищої освіти з фізичної



культури в Республіці Молдова (Кишинев, 2016 – I частина, 2017 – II частина); Міжнародній конференції «Сталий розвиток і спадщина у спорті: проблеми і перспективи» (Київ, 2017); на науково-методичних конференціях і круглих столах НУФВСУ, кафедр психології та педагогіки, історії та теорії олімпійського спорту.

**Особистий внесок здобувача** в спільно опубліковані наукові праці полягає у розробці концептуальних положень та їх змістовної складової, визначенні пріоритетів в організації, формуванні напрямів і алгоритму досліджень, аналізі, обговоренні фактичного матеріалу і теоретичному узагальненні. Внесок співавторів визначається участю в організації досліджень окремих наукових напрямів, допомогою в обробці матеріалів та їх частковому обговоренні.

**Публікації.** Основні положення дисертаційної роботи викладено у 55 публікаціях, з них 2 монографії, 27 статей у фахових виданнях України, 14 з яких включено до міжнародної наукометричної бази, 4 – в зарубіжних виданнях, 1 стаття у виданні України, яке включено до міжнародної наукометричної бази; 11 публікацій апробаційного характеру; 10 публікацій додатково відображають наукові результати дисертації, з них 1 навчально-методичний посібник, 2 патенти.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертація складається зі вступу, семи розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних літературних джерел (497) і додатків (3). Дисертаційна робота викладена на 478 сторінках, вміщує 38 таблиць, 60 рисунків.

## РОЗДІЛ 1

### СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ

Високий рівень інтенсивності та чималі фізичні навантаження спортсменів істотно впливають на стан їхньої психіки. Поміж числених думок фахівців можна виділити підхід В. М. Платонова (2013), який вказує, що у атлетів високої кваліфікації щоденний обсяг тренувальних занять і супутніх заходів досягає 5–8 годин. У процесі багаторічної підготовки спортсмен може активно функціонувати в такому режимі понад десять років. Внаслідок цього стосунки спортсменів із колегами, тренером, лікарем тощо, а також сформований на тренуваннях і змаганнях психологічний мікроклімат, зумовлюють домінуючу роль спорту в їхньому житті й діяльності. Однак зосередження уваги тільки на спортивній діяльності та абстрагування від інших життєвих пріоритетів часто призводить спортсменів до відсутності різнобічних інтересів і можливостей їх задоволення в процесі багаторічної підготовки, що помітно впливає на те, що спортсмени приділяють недостатньо уваги рівню своєї освіти, інтелекту, участі в громадських заходах і культурному житті суспільства, а також особистим стосункам. А це може створювати труднощі в галузі комунікацій, тому що такий спосіб життя сприяє більш пізньому емоційному дозріванню особистості. Зрештою виникає психологічний феномен, при якому основною і практично єдиною формою самосприйняття є «я – спортсмен». Найбільшою проблемою в цій ситуації є відсутність у спортсмена повноцінної соціальної адаптації, особливо після завершення ним спортивної кар'єри на заключному етапі багаторічної підготовки [252].

На особливу увагу заслуговує дослідження у царині змінення мотиваційних пріоритетів у спортсменів в олімпійському спорті, особливо в умовах підвищення значущості матеріальної складової, формування і розвитку

мотивації досягнення успіху з урахуванням усіх сфер життєдіяльності спортсмена, вироблення вольових і морально-етичних особистісних якостей.

Олімпійський спорт створює основу для виникнення безлічі ситуацій, в яких спортсмен повинен проявляти стійкість до стресів, витримку, вміння не піддатися сильним деструктивним, а іноді й позитивним емоціям збиваючого з досягнення мети характеру, як під час змагань, так і поза ними, що потребує вдосконалення контролю над психологічними реакціями спортсмена. Це особливо стосується найбільш успішних спортсменів, до яких постійно прикута увага преси та вболівальників. Виступи перед багатотисячними аудиторіями, часті інтерв'ю представникам засобів масової інформації, поклоніння й захоплене ставлення безлічі людей нерідко призводить до того, що спортсмен психологічно звикає до цього стану і вважає його нормою. Через це спортсмену важливо зберігати реалістичне ставлення до подій, щоб знизити ризик виникнення серйозних проблем під час змінювання соціального статусу після завершення спортивної кар'єри. Соціальна адаптація спортсменів високої кваліфікації є одним із пріоритетних завдань спортивної психології, тому що передавання колосального досвіду молодим спортсменам важливе не тільки для майбутніх поколінь, але й для їх духовної самореалізації [13, 123].

В рамках досліджуваної проблеми одним із найважливіших елементів соціального захисту спортсмена та його гармонійної соціальної адаптації слід приділяти особливу увагу психолого-педагогічній складовій багаторічного процесу тренувальної та змагальної діяльності. При цьому виховний процес формується в контексті того, що олімпійський спорт і олімпійський рух – це особливе соціально-педагогічне явище, участь в якому передбачає усвідомлене прагнення атлета використовувати спорт у цілях гуманістичного виховання, вдосконалення особистості й соціальних відносин [236, 313].

Відповідно до принципів олімпійського спорту, змагання дають змогу спортсмену проявити не тільки свої фізичні можливості й продемонструвати технічну майстерність, а й вимагають від нього емоційно-вольових зусиль, пов'язаних з максимальним напруженням психіки. Цінність перемоги

визначається кількістю фізичних і моральних зусиль, витрачених для її досягнення. Важливою умовою цього процесу є дотримання спортсменом принципу чесного суперництва, що відображує етичні ідеали олімпізму [36, 181]. Таким чином в олімпійському спорті відбувається виховання і вдосконалення спортсмена як особистості.

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

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

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

Виникнення міжпредметної сфери науки і відповідного терміна «спортивна психологія» пов'язане з діяльністю ініціатора організації сучасних Олімпійських ігор (Афіни, 1896 р.) і багаторічного президента МОК (1896-1916 рр., 1919-1925 рр.) барона П'єра де Кубертена – всебічно освіченої людини, що володіє глибокими знаннями в галузі історії, філософії та спорту.

Завдяки зусиллям П'єра де Кубертена в 1913 році в Лозанні (Швейцарія) відбувся перший Міжнародний конгрес спортивних психологів. Однак більшість учасників конгресу за освітою були лікарі, що зумовило медичну спрямованість доповідей і розчарувало Кубертена. За твердженням А. Ц. Пуні, в результаті проведення конгресу спортивну психологію не було визнано спеціальною галуззю наукових психологічних знань, оскільки спорт як наука перебував лише на етапі становлення [267].

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

У 1952 році в Інституті психології АПН РРФСР А. Ц. Пуні захистив першу в історії вітчизняної науки докторську дисертацію на тему «Психологія спорту», а в 1958 році за редакцією П. А. Рудика було видано перший підручник із психології для інститутів фізичної культури [308]. Слідом за ними виходить ряд монографій відомих радянських фахівців – А. Ц. Пуні, О. А. Чернікової, М. О. Худадова, А. В. Родіонова, О. А. Лалаяна та інших, які були присвячені спортивній психології як складової частини психологічної науки в цілому [183, 270, 281, 245, 350].

Питання про психологічну підготовку спортсмена вперше було поставлено в 1956 році в Ленінграді на I Всесоюзній нараді з проблем психології фізичної культури і спорту в доповіді О. А. Лалаяна і розглянуто як комплексний педагогічний процес [267]. Це зумовлено тим, що в період свого

становлення психологія спорту здебільшого вивчала вплив певних фізичних навантажень на розвиток психічних функцій спортсмена, що мало педагогічну спрямованість.

Згідно з концепцією О. А. Лалаяна, під психологічною підготовкою слід розуміти сукупність психолого-педагогічних заходів і відповідних умов спортивної діяльності і життя спортсменів, спрямованих на формування у них таких психічних функцій, процесів, станів і властивостей особистості, які забезпечують успішне вирішення завдань тренування і участі у змаганнях [183].

Проблема психологічної підготовки спортсменів отримала свій розвиток на II Всесоюзній нараді з психології спорту у 1960 році, де Г. М. Гагаєва запропонувала розглядати психологічну підготовку спортсмена як процес формування у нього найбільшої готовності до максимального напруження волі для подолання всіх труднощів, що виникли в процесі змагальної боротьби, для найбільш повного використання своїх сил і можливостей [308].

Важливою віхою в історії розвитку спортивної психології є видання першого в світі підручника з психології для інститутів фізичної культури, підготовленого П. А. Рудиком у 1958 році [267].

Відродження і новий виток розвитку психології в спорті почалися з проведення в 1965 році в Римі I установчого конгресу Міжнародного співтовариства спортивних психологів під керівництвом Ф. Антонеллі [308].

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

У 1970–1980-х роках вчені стали більше звертати увагу на особистісні характеристики спортсменів. Багато робіт того часу присвячено вивченню характеристик темпераменту, особливостей характеру, мотиваційної складової спортивної діяльності, самооцінки та рівня домагань, дослідженню потенційних

психологічних можливостей спортсмена та інших якостей, що впливають на ефективність змагальної діяльності [23, 86, 216]. Крім того, фахівці в галузі спорту починають розуміти і приймати той факт, що на спортивний результат впливає не тільки фізична, технічна і тактична підготовка, а й цілий ряд психологічних явищ, серед яких стрес, фрустрація, міжособистісні стосунки, емоційний стан спортсмена [102, 245].

Період 1990-х років був відмічений особливою увагою вчених до вивчення міжособистісних взаємин спортсмена (велика кількість наукових праць присвячена аналізу клімату в команді, взаєминам у системі спортсмен – спортсмен, тренер – спортсмен) і впливу на результативність виступів зовнішніх факторів [140, 311]. Початок ХХІ ст. позначився появою маси нових психодіагностичних методик, що пов'язано із загальною комп'ютеризацією і дедалі більшим інтересом психологів до роботи зі спортсменами високої кваліфікації внаслідок колосального підвищення результативності та рівня техніко-тактичної підготовки, збільшення кількості міжнародних змагань, появи нових можливостей і умов підготовки.

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

Ще в 1970–1980-ті роки в науковій літературі виникли передумови для трансформації терміна «психологічна підготовка» в термін «психологічний супровід» або «забезпечення» спортивної діяльності. Так, В. В. Медведєв [209] описав психологічну підготовку як процес практичного застосування чітко визначених засобів і методів, спрямованих на створення психологічної готовності спортсмена.

За твердженням В. М. Мельникова, В. М. Непопалова та інших [214], всередині досліджень про психологічну підготовленість спортсменів зародилося нове уявлення і новий підхід – психологічне забезпечення, як найбільш загальне і цілісне бачення роботи психолога в спорті, що відкриває нові можливості і перспективи розвитку спортивної психології. Відомі фахівці

в галузі психології спорту стали активно використовувати в науковій літературі термін «психологічне забезпечення» ще наприкінці 1980-х років [11, 101, 209]. Однак зміни, що торкнулися якісної, змістовної і функціональної складової спортивної діяльності на цьому історичному етапі, значно не вплинули на психологічні сторони тренувального процесу, внаслідок чого новий термін, з урахуванням спрямованості впливу і традиційного розуміння, віднесли до процесу підготовки.

Таким чином, трактування психологічного забезпечення спочатку відображало не нові перспективи розвитку психологічної науки в галузі спорту, а служило синонімом психологічної підготовки спортсмена, що свідчить про зміну ракурсу розгляду в сучасному спорті психологічних аспектів взаємодії психолога і тренера зі спортсменами, і є наслідком трансформації самого підходу до процесу їх підготовки в цілому [101, 224, 293].

Однією з перших класифікацій психологічного забезпечення в спорті була модель, запропонована В. М. Мельниковим, яку ми подали у формі структури [263] (рис. 1.1).

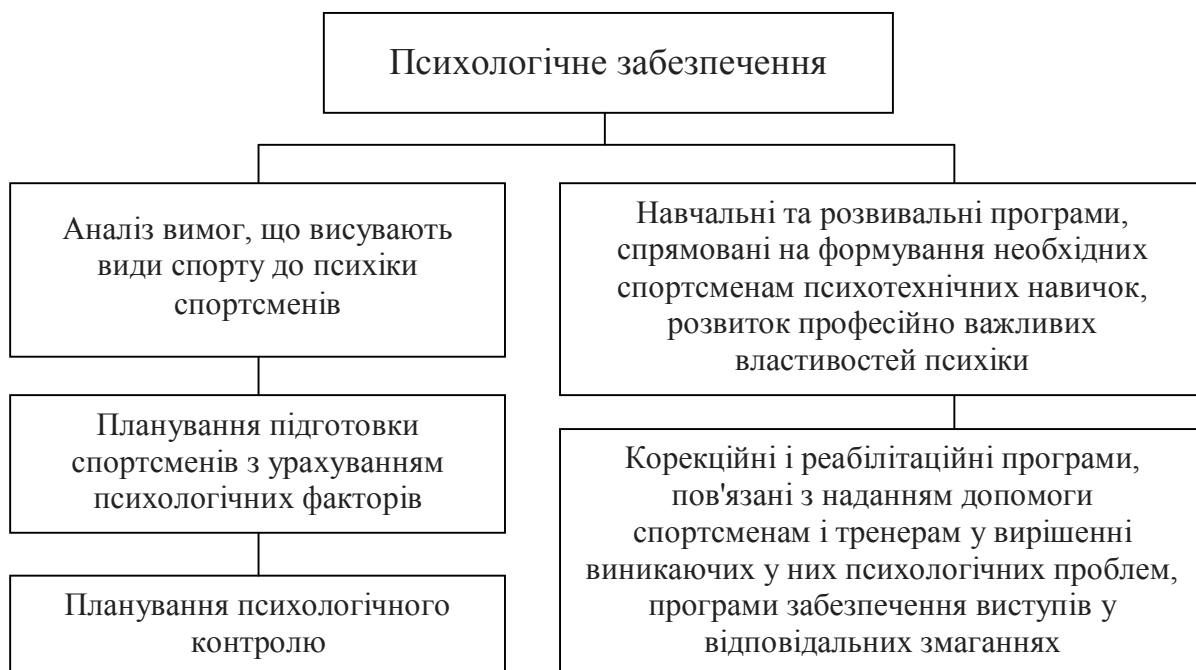


Рис. 1.1. Структура психологічного забезпечення [263, з уточненнями автора]



Аналізуючи роботу В. М. Мельникова та ін. [263], в якій розглядається процес переходу від терміна «психологічна підготовка» до терміна «психологічне забезпечення» у спортивній психології за останні тридцять років, ми виділили основні напрями його реалізації і відмітили характерні риси, що відповідають кожному напрямку, та для наочності подали матеріал у табличній формі (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

**Напрями реалізації психологічної підготовки і психологічного забезпечення [263, з уточненнями і доповненнями автора]**

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

В результаті проведення теоретичного аналізу літератури В. М. Мельников, В. М. Непопалов і О. В. Романіна [214] охарактеризували психологічне забезпечення підготовки спортсменів як систему заходів, спрямованих на мобілізацію резервів їхньої психіки, які забезпечують високу ефективність навчально-тренувального процесу, високу надійність і результативність змагальної діяльності. Вони вказують, що в нових умовах психологічне забезпечення необхідно розглядати як психологічно обґрунтовану організацію всього процесу підготовки, до складу якої входить конкретна психологічна підготовка спортсменів до змагань.

Позитивним фактором у використанні терміна «психологічне забезпечення» є усвідомлення необхідності переходу від окремих завдань, які вирішують окремі питання, до стратегічного проектування всього процесу підготовки на основі психологічного аналізу змагальної діяльності [207, 304].

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

Підбиваючи попередні підсумки зміни і розширення термінологічного апарату в галузі спортивної психології за останні десятиліття, ми бачимо, що уявлення про психологічну підготовку, як і сама практична робота психологів, постійно збагачувалися і розвивалися. В результаті цих трансформацій намітилася тенденція зміни орієнтирів в роботі психологів і стався вихід на більш високий рівень розуміння ролі психологічної підготовки в спорті, що призвело до появи нового терміна – «психологічне забезпечення» і виникнення передумов для створення спортивної психології як науки [11, 157, 214]. Якісні зміни торкнулися ступеня і форми участі психологів у спортивній підготовці, перенесення уваги з окремих проблем і консультативно-діагностичних заходів на комплексну практичну роботу психолога.

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

Термін *«психологічна готовність»* відображає психологічний стан спортсмена, який характеризується впевненістю у собі, прагненням боротися до кінця і бажанням перемогти, значною емоційною стійкістю, вмінням управляти своїми діями, настроєм і почуттями, здатністю мобілізувати всі сили для досягнення мети [153, 299].

На думку більшості авторів, в психологічному забезпеченні спортсмена повинні бути всі види психологічної підготовки, однак оцінюючи ефективність психологічного забезпечення необхідно спиратися саме на результат психологічної підготовки до багаторічного тренувального процесу, тобто на психологічну підготовленість [137, 156, 299].

*Психологічна підготовленість* – це рівень розвитку комплексу психологічних властивостей і особливостей спортсмена, від яких залежить досконале і надійне виконання спортивної діяльності в екстремальних умовах тренування і змагання. Найповніше психологічна підготовленість спостерігається на заключному етапі підготовки до змагання [305].

У другій половині 1980-х років з'являється ряд робіт, присвячених проблемі психологічного забезпечення спортсменів. Вивчення цілого циклу наукових праць дозволило виділити ключові напрями, що характеризують тенденції зміни і змістовного розвитку терміна *«психологічна підготовка»*.

Як вказує Г. Б. Горська [101], мова йде не про психологічне забезпечення підготовки, яка є лише окремим компонентом більш загальної діяльності психолога, а про психологічне забезпечення всього спортивного простору, всієї

спортивної культури, участі психологічної науки в «спортивному виробництві людини».

У роботі А. В. Григолової [308] психологічне забезпечення підготовки спортсменів високої кваліфікації розглядається з позиції методологічних аспектів системного підходу.

Перші спроби дослідження психологічного забезпечення спортивної діяльності з використанням комплексного підходу розпочалися наприкінці 1980-х років. При цьому психологічне забезпечення подають як систему взаємопов'язаних заходів, що вирішують весь комплекс завдань психологічної підготовки, психологічного супроводу тренувального і змагального процесу, зняття постзмагальних симптомів [209].

Вивчаючи складові терміна «психологічне забезпечення» на початковому етапі його формування, В. В. Находкін (2013) виділяє такі компоненти [224] (рис. 1.2).

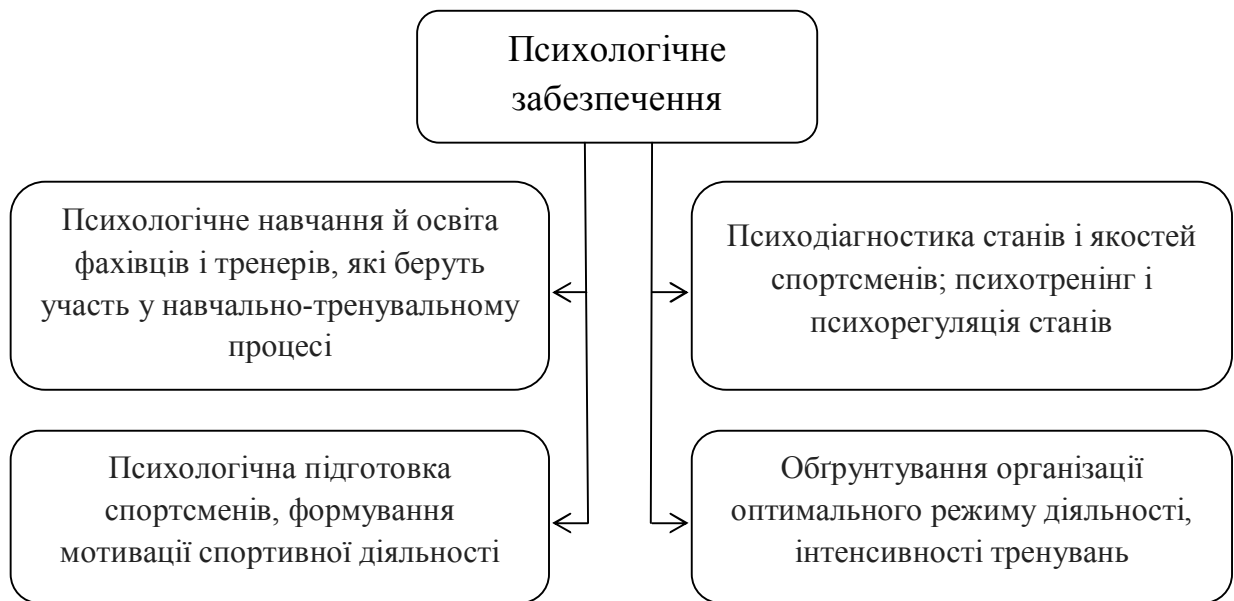


Рис. 1.2. Структура психологічного забезпечення на початковому етапі формування [224, з уточненнями автора]

На нашу думку, найбільш близьким визначенням для розуміння сучасної системи психологічного забезпечення з наукової точки зору є підхід Н. В. Цзен і Ю. В. Пахомова, запропонований ще в 1985 році, який характеризував

психічну сторону спорту як внутрішню складову процесу підготовки, що лежить «за межами тривимірної схеми (фізична, технічна, тактична підготовка) і утворює своєрідний четвертий вимір» [349].

Дослідники вказують, що засоби і методи практичної психології можуть бути успішно використані для розвитку у спортсменів психічних пізнавальних процесів (відчуття, сприйняття, уваги, пам'яті, волі тощо). Відповідно до вимог конкретного виду спортивної діяльності, емоційного настрою окремого спортсмена і спортивної команди на повну реалізацію всіх наявних можливостей, оптимізації спілкування і взаємодії спортсменів, зняття надмірного або неактуального напруження і втоми. Основним засобом вирішення психодіагностичних та психокорекційних завдань вони вважають проведення психологічних тренінгів [121, 300, 312].

Відомий фахівець у галузі спортивної психології Н. Б. Стамбулова вважає, що головним напрямом психологічного забезпечення спортивної діяльності є «формування спортивно-важливих психічних якостей спортсмена» [310].

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

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

Дослідження наукових праць зарубіжних фахівців показало, що основну увагу автори приділяють питанням вивчення конкретних психологічних

показників, їх корекції та методам практичної роботи психолога, а розробка теоретичних наукових концепцій і термінологічного апарату висвітлені недостатньо [50, 403, 434, 455].

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

Слід зауважити, що в спортивній практиці для вирішення проблем психологічного характеру переважно використовується термін «психологічна підготовка». Насамперед це пов'язано з відсутністю в збірних командах України спортивних психологів і відповідної науково-методичної бази, наявність яких забезпечила би здійснення комплексного психологічного забезпечення спортсменів [241, 242]. Крім того, недостатньо уваги приділяється питанням, що побічно впливають на психологічний стан спортсмена: страх перед публічними виступами, спілкування з уболівальниками та журналістами, матеріальна зацікавленість як стресогенний фактор, яка викликана комерціалізацією спорту і впливає на мотивацію спортсмена до успіху, високий рівень конкуренції тощо [160, 253].

У сучасному олімпійському спорті існує ряд особливостей, що зумовлюють стратегію психологічної підготовки спортсменів і впливають на організацію психологічного забезпечення. Ці особливості містять збільшений обсяг тренувальних навантажень, постійно зростаючий рівень конкуренції, який супроводжується значним емоційним напруженням спортсмена і підвищеним рівнем відповідальності, а також елементом везіння, пов'язаним з високою щільністю результатів на великих міжнародних змаганнях, де тисячні частки бала або секунди відокремлюють переможців від призерів. При цьому спостерігається підвищення впливу психологічних чинників, які є непрямим відображенням високого рівня психічної напруженості. Як наслідок виникають нові умови, методи і принципи підготовки спортсменів в активній взаємодії з сучасними вимогами і рівнем розвитку олімпійського спорту [180, 256].

Для того щоб дати чіткі формулювання психологічним термінам в спортивній діяльності, важливо розібратися з вимогами, які вона висуває, і позначити ряд проблем психологічного характеру, що постають перед спортсменом і тренером. Зазначені проблеми виникають зазвичай через оволодіння, розвиток, вдосконалення і реалізацію саме спортивної діяльності. Частина з них пов'язана з діяльністю спортсмена, інша – з роботою тренера, а деякі проблеми стосуються взаємин спортсмена і тренера або мікроклімату в команді. Під впливом регулярних інтенсивних фізичних навантажень у спортсмена формуються певні особистісні якості або новоутворення особистості і виникають відповідні психологічні проблеми. Отже, вимоги до психологічного забезпечення, які висуває спортивна діяльність, визначаються роллю соціальних і особистісних чинників у житті спортсмена [127, 198, 224].

На основі аналізу даних, наведених В. В. Находкіним [224], нами була вибудована організаційна структура вимог до психологічного забезпечення, що висуваються спортивною діяльністю (табл. 1.2).

Як зауважує Г. Д. Горбунов [97], система психологічного забезпечення спортивної діяльності описана на основі психолого-педагогічного підходу і являє собою «комплекс заходів, спрямованих на спеціальний розвиток, вдосконалення та оптимізацію систем психічного регулювання функцій організму і поведінки спортсмена з урахуванням завдань тренування і змагання».

Серед різних думок з даного питання цікавим є дослідження В. І. Воронової [54], яка на прикладі футболу показує, що форми психологічного забезпечення можна об'єднати у вісім груп. Спираючись на аналіз психодіагностичних даних, В. І. Воронова пропонує використовувати перелік психологічних параметрів, пов'язаних із показниками ефективності змагальної діяльності футболістів, які характеризують стан спортсмена на момент обстеження. Автор зазначає, що найбільш затребувані при психологічному забезпеченні підготовки футболістів такі форми, як навчання, психологічна консультація, психодіагностика і психологічний тренінг.

Таблиця 1.2

**Вимоги до психологічного забезпечення, які висуває спортивна діяльність [224, з уточненнями і доповненнями автора]**

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

Суть нового бачення організації психологічної роботи зі спортсменами, за твердженням В. В. Находкіна, полягає в перестановці акцентів: перехід від дослідження спортсмена до впливу на нього, який здійснюється безпосередньо психологом або проводиться за участю тренера [224].

Більш широку структуру психологічного забезпечення в спорті запропонували Є. М. Гогунів і Б. І. Мартянов [93]. На їхню думку, особливе місце в психологічному забезпеченні спортивної діяльності посідає мотивація,



що спонукає людину займатися спортом. Також до складу психологічного забезпечення входять психодіагностика, відбір, психологічний супровід тренувальної та змагальної діяльності спортсменів, психологічні особливості спортивного змагання, загальна і спеціальна психологічна підготовка, планування підготовки до змагань, психорегуляція і психогігієна. Незважаючи на багатогранний характер запропонованої схеми, докладний її розгляд дозволяє побачити ряд суперечностей та прогалин. По-перше, структура містить різнопланові, не зіставленні за спрямованістю впливу поняття, по-друге, не вистачає чіткого розуміння, на якому з етапів і в якій послідовності необхідно проводити психологічне тестування і вплив, по-третє, відсутня адаптація зазначених методів до специфіки рухової активності спортсменів.

Вивчення роботи Є. М. Гогунова і Б. І. Мартянова [93] дозволило нам скласти перелік відмінностей, що характеризують особливості психологічного забезпечення на етапі його становлення і на сучасному етапі, а також узагальнити і структурувати його основні напрями (табл. 1.3).

Як свідчить теоретичний аналіз літератури, сьогодні в психології спорту наукова термінологія перебуває в стані формування і корекції окремих понять через те, що у фахівців немає єдиного погляду на зміст і структуру психологічного забезпечення спортсменів, що спонукало нас до вивчення даного питання з урахуванням сучасних тенденцій і вимог олімпійського спорту.

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

структурних компонентів – найповніше відображає реалії і потреби сучасної психології спорту.

Таблиця 1.3

**Основні напрями реалізації психологічного забезпечення на етапі становлення і на сучасному етапі [93, з уточненнями і доповненнями автора]**

№	Напря́м	Психологічне забезпечення	
		Етап становлення	Сучасний етап
1	Основна форма психологічної підготовки	Інтелектуальна	Особистісний рі́ст, розвиток значущих для підвищення результативності якостей
2	Моральні цінності спортсмена	Морально-вольова, етична підготовка	Розвиток вольових якостей без корекції світогляду і виховання спортсмена
3	Джерело впливу і резервних психічних можливостей	Власні сили спортсмена, без впливу психолога	Активна дія психолога, спільна робота зі спортсменом
4	Значні психологічні характеристики	Мотивація і патріотизм Переважання спільних інтересів над особистими Віра в себе Духовні цінності	Висока самооцінка Висока мотивація досягнення. Відсутність інстинкту самозбереження (особливо в спорті вищих досягнень) Спортивна агресія Стресостійкість Матеріальні цінності як стимулюючий фактор
5	Методологія психологічної корекції	Жорстко регламентована, без урахування специфіки виду спорту і типу рухової активності. Обмежений перелік методик, в основному аутогенне тренування	Широкий спектр методик. Акцент робиться на підвищення самооцінки, знищення психічних блоків і фізіологічних затискачів
6	Психотерапевтичні напрями	Практично не застосовуються, окремі елементи сугестії	Спортивний коучинг, тілесно-орієнтована психотерапія, спеціальні тренінгові програми на основі модельних психологічних характеристик та ін.
7	Досліджувана зона психічної діяльності спортсмена	Свідомість	Свідомість і науково обґрунтована робота з областю підсвідомості

## **1.2. Проблеми та зміст психологічної підготовки в сучасному олімпійському спорті**

Розглядаючи проблему психологічної підготовки спортсменів в олімпійському спорті, фахівці вивчають особливості спортивної діяльності та її психологічні аспекти як один із напрямів психологічного забезпечення [110, 162, 227]. Незважаючи на багатий досвід вітчизняної спортивної психології та велику кількість засобів і методів психологічної підготовки, більшість з яких запозичені із зарубіжної практики, існує ряд питань, які потребують уваги і пошуку альтернативних шляхів їх вирішення, з урахуванням сучасних тенденцій розвитку олімпійського спорту.

Особливості підготовки спортсменів в олімпійському спорті широко висвітлено в науковій літературі [30, 106, 167, 204, 236, 255, 356, 387] і досить глибоко вивчено методологічні основи індивідуалізації підготовки кваліфікованих спортсменів [28, 56, 159, 213].

Крім того, рядом авторів всебічно досліджено психологічні резерви і психологічні характеристики, що сприяють удосконаленню спортивної майстерності і самовизначенню спортсмена [107, 480].

Водночас, одним з актуальних напрямів, що відображають прогалини в сфері психологічної підготовки, які необхідно заповнити, є відсутність у спортсмена і тренера інформації щодо використання тілесно-орієнтованої психотерапії. Сьогодні у спортивній психології катастрофічно недооцінюється роль відчуття спортсменом свого тіла і роботи його підсвідомості, що займає 95% обсягу психіки [432]. В період існування СРСР подібні напрями досліджень і психокорекційних впливів суворо засуджувалися і вважалися забороненими. Такі техніки, як нейролінгвістичне програмування, тілесно-орієнтована психотерапія, дихальні практики тривалого характеру та інші, не знайшли свого місця в психологічній підготовці спортсменів того часу. Однак не варто забувати, що головний інструмент спортсмена – це його тіло. З погляду психології, воно накопичує в собі досвід психосоматичних порушень,

наявних у кожній людині, що породжує комплекс фізіологічних затискачів. Іноді такий стан може призвести до виникнення м'язового панцира (навіть у спортсменів високого класу), а в складних випадках, і до хронічних захворювань. При цьому практично не враховується особливого (часто зміненого) психічного стану спортсменів, які досягли рівня чемпіона світу або чемпіона Олімпійських ігор, що потребує спеціальних знань психолога для роботи з їх психоенергетичним ресурсом. Це можуть бути сугестивні техніки (навіювання, гіпноз, холодинаміка) або техніки медитативного характеру. У зв'язку з цим у дисертаційній роботі були використані базові наукові знання з галузі загальної і медичної психології [118, 171, 212, 286, 389].

Останніми роками увага фахівців прикута до вивчення емоційних (психічних), в основному передстартових, станів спортсмена та їх регуляції, а також пошуку психологічних резервів для підвищення працездатності і функціональних можливостей організму [153, 212, 353]. Такий інтерес вчених зумовлений важливістю розробки та адаптації до специфіки спортивної діяльності нових дієвих методів психологічного впливу, здатних забезпечити якісний стрибок результативності змагальної діяльності. Ще одним актуальним напрямом психологічної роботи зі спортсменом є розширення спектра застосовуваних психологічних засобів відновлення після інтенсивного тренувального навантаження або напруженого змагального періоду. У цьому контексті методологічні основи і організаційні завдання науково-практичного забезпечення спортивної діяльності відображено в працях [209, 223, 288, 292].

Рівень розвитку комплексу психологічних властивостей і особливостей спортсмена, від яких залежить ефективність здійснення спортивної діяльності в екстремальних умовах тренування і змагань, визначає його психологічна підготовка [96, 212]. З цього випливає, що одним із завдань психологічної підготовки спортсмена є забезпечення формування психічної готовності до досягнення спортивного результату, тобто розвиток психічних якостей, необхідних спортсмену для підвищення рівня спортивної майстерності, психічної стійкості і готовності до виступу в відповідальних змаганнях.

Психічна готовність спортсмена формується в результаті психологічної підготовки до:

- тривалого тренувального процесу;
- змагань взагалі як специфічного виду діяльності;
- конкретного змагання [153].

Психологічна підготовка спортсмена ділиться на загальну і спеціальну.

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

*Спеціальна психологічна підготовка* спрямована на формування психічної готовності до участі в конкретному змаганні [137].

Загальна психологічна підготовка охоплює такі напрями: моральна підготовка; волюва підготовка; вдосконалення інтелектуальних якостей; підвищення стійкості до стресу; навчання налаштування на виконання вправи, самоконтролю і самооцінки рухових дій; навчання прийомів саморегуляції психічних станів тощо [385, 496]. Психологічна підготовка спортсмена до конкретного змагання, тобто спеціальна психологічна підготовка охоплює ті аспекти підготовки, які мають прямий зв'язок з оперативним управлінням його психічними станами, що забезпечує оптимальну готовність до змагання і до виконання особливо важких тренувальних завдань. Вона поділяється на ранню і безпосередню підготовку.

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

Аналіз літературних джерел дозволяє визначити завдання загальної психологічної підготовки [108, 128, 173, 177]:

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

2. Формування точності відчуттів і сприйняття інформації. Вироблення і вдосконалення спеціалізованих видів сприйняття, таких, як «почуття партнерів», «почуття часу» тощо. Всі дії спортсменів ґрунтуються на основі механізму складних реакцій вибору і характеризуються не тільки високою реактивністю, а й точністю і своєчасністю як сприйняття, так і відповідного руху. Залежно від типу рухової активності для розвитку швидкості й точності реакцій необхідно включати до тренувального процесу відповідні вправи, що вимагають швидкого переключення уваги на інші об'єкти з різним несподіваним і нелогічним продовженням і високим ступенем варіативності.

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

4. Розвиток ряду психологічних пізнавальних процесів: мислення, уваги, пам'яті. Спортсмени високого класу відрізняються розвиненим і нестандартним мисленням, гарною пам'яттю, здатністю швидко і правильно оцінювати ігрову ситуацію, приймати ефективне рішення і контролювати свої дії. У спорті, і зокрема в ігрових видах спорту, перевагу має і перемагає той, хто діє не за шаблоном, хто володіє умінням реалізувати тактичні задуми з урахуванням дій команди суперника в умовах жорсткого ліміту часу і в стані сильного емоційного збудження.

5. Удосконалення здатності спортсмена контролювати свою емоційну сферу в тренувальних і змагальних умовах. Особливо це стосується регуляції характеру і змісту передстартових емоційних станів, які мають вплив на активність спортсменів в процесі навчально-тренувальних занять і на ефективність ігрових дій. Самовладання і емоційна стійкість допомагають спортсмену уникнути зайвого порушення – «передстартової лихоманки» або надмірного гальмування – «передстартової апатії» під час тренувальних занять і змагань, зберігати потрібну координацію, точність рухів і ясність тактичної думки.

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

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

У процесі виховання моральних і вольових якостей слід застосовувати широкий спектр методів – переконання, примушування, метод навантажень, що поступово підвищуються, змагальний метод.

До прийомів і засобів такого виховання можна віднести: виховання цілеспрямованості та наполегливості, витримки і самовладання, рішучості та сміливості, ініціативності та дисциплінованості.

7. Вироблення антиципаційних здібностей. Антиципація є одним з найважливіших компонентів стану психічної готовності спортсмена, тому в процесі психологічної підготовки необхідно приділяти увагу її розвитку.

Специфічними компонентами психологічної підготовки спортсмена є:

- формування актуальних мотивів і настанов, які мобілізують на досягнення мети;
- оперативне «налаштування» до дії;

- регулювання психічних станів, зумовлених очікуванням відповідального змагання або вольовою мобілізацією (налаштуванням) на майбутнє тренувальне заняття, а також регуляція емоційних реакцій спортсмена в процесі змагань;

- оптимізація відновлювальних процесів і загального стану спортсмена шляхом саморегуляції.

Поряд з постійними, стійкими мотивами, що становлять спонукальну основу спортивної діяльності, безпосередня мобілізація на виконання важкого тренувального або змагального завдання пов'язана з формуванням так званих актуальних або ситуаційних мотивів, які більш динамічні, зумовлені мінливими особистими настановами спортсмена і залежать від значущості поставленого завдання, зовнішніх умов його досягнення, рівня підготовленості спортсмена, настрою і самопочуття. Оперативне психічне «налаштування» спортсмена, крім відповідних дій тренера, передбачає активне і вміле використання ряду способів самозосередження і самомобілізації, які повинні бути попередньо освоєні шляхом спеціальної психологічної підготовки.

Зараз розробка таких способів йде шляхом вдосконалення традиційних прийомів самоналаштування, ідеомоторного тренування тощо.

До проблем психологічної підготовки в спорті можна віднести визначення ролі психолога в спортивному колективі. Раніше вважалося, що всім процесом психологічної підготовки керує тільки тренер, а його помічниками у розв'язанні психологічних питань виступають психолог, спортивні керівники та батьки спортсмена [208, 267]. При цьому здійснювати контроль над своїм психологічним станом і спонукати себе до самовдосконалення може тільки сам тренер, використовуючи свої організаційні та творчі здібності, освіту і навички управління. У цій системі відносин провідним стимулом і орієнтиром тренера в особистісному розвитку та психологічній підготовці були досягнення його учнів, їхній успіх і популярність.

Досвід практичної роботи свідчить, що такий підхід не є продуктивним. Професійна підготовка до змагань потребує участі фахівців із різних сфер



спортивної науки та практики, які грамотно, послідовно, раціонально і якісно розв'язують визначені завдання спортивної підготовки відповідно до спрямованості своєї діяльності.

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

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

Крім того, в спорті існує проблема наявності у спортсмена почуття впевненості. Найчастіше спортсмени стикаються з нею перед початком змагань. І чим більш відповідальні змагання, тим вище ймовірність того, що спортсмен може почати відчувати будь-які страхи, сумніви, тривогу тощо. Як правило, основна частина цих страхів надумана – це внутрішні психологічні бар'єри, які існують тільки у думках спортсмена. Такі страхи проявляються в почутті невпевненості. Однак незалежно від їх джерела, вони вимагають психологічної корекції. Багаторічний досвід роботи спортивним психологом свідчить про те, що 90% звертань спортсменів до фахівця пов'язані саме з корекцією передстартових станів. При цьому опрацювання цих психологічних проблем вимагає певного часу, регулярності впливу і значних зусиль самого спортсмена.

Позитивним моментом є те, що ймовірність успішного розв'язання таких проблем дуже висока.

З іншого боку, розглядаючи проблему наявності впевненості, можна навести багато прикладів того, коли впевненість і віра в себе дозволяли спортсмену долати, здавалося б, нездоланні перешкоди, ставити рекорди, не помічати фізичних нездужань, труднощів, відсутності можливості тощо. Тому в спортивній психології та психологічній підготовці спортсменів питання самооцінки і впевненості посідають досить важливе місце [4, 193].

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

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

прислухатися до відчуттів, щоб зберегти активний і бадьорий стан до початку змагань.

Особливе значення ця проблема набуває в спорті вищих досягнень. Зазвичай, на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсмени освоюють такі обсяги навантажень, що подальше їх збільшення практично неможливе або не є ефективним. Саме на цьому етапі підготовки спортсмени приділяють підвищену увагу використанню резервних психічних можливостей – саморегуляції станів, окремих вольових якостей, психічної витривалості.

У зв'язку з цим розглянемо психологічні аспекти побудови змагальної поведінки, яка є об'єктом психокорекції.

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

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

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

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

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

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

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

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

Таким чином, тактика має свою форму, засоби і методи. Її форму характеризують індивідуальні, групові і командні дії. Технічні дії є основними засобами тактики, а їх практичне використання у рамках певних тактичних побудов визначає методи ведення боротьби. До них доцільно віднести такі поняття, як системи, стиль, темп і ритм ведення гри.

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

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

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

Атакуючий комбінаційний стиль робить змагання найбільш видовищними і цікавими. Стиль гри зазвичай визначає її темп і ритм.

Темп – це зазвичай інтенсивність (швидкість) ведення гри. Збільшення темпу гри ставить суперника в більш складні умови, вносить в його ряди розгубленість, призводить до помилок в техніко-тактичних діях. Разом з тим іноді під час настання втому тактично доцільно знизити (збити) темп гри з метою економії сил і утримання рахунку.

*Ритм гри* – це чергування окремих техніко-тактичних операцій у часі. Розрізняють рівномірний і нерівномірний ритм (аритмія).

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

Отже, тактика становить раціональну основу змагальної поведінки, якої спортсмен або тренер віддають перевагу.

Іншим важливим поняттям, що характеризує змагальну поведінку спортсменів, є стратегія.

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

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

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

Сформульована стратегія може допомогти зосередити увагу на певних умовах даної змагальної ситуації, а також відкинути всі інші умови як несумісні зі стратегією в процесі прийняття рішення.

Якщо стратегія напрацьовується спортсменом або тренером протягом тривалого часу їхньої спільної роботи, тактика планується для конкретних змагальних умов. У ній втілюється сенс майбутньої змагальної ситуації, виникають припущення про те, як можуть розвиватися події, а також яким спортсмен бачить себе в цих подіях.

Виходячи з широти стратегічних завдань, доцільно поділити їх на три рівні [13, 331]:

- генеральні, пов'язані з визначенням основних шляхів розвитку в тривалому періоді;

- підготовчі, що визначають побудову процесу підготовки спортсменів в річному циклі;
- оперативні, які розв'язують в процесі управління ходом змагальної діяльності.

Стратегічні завдання реалізують за допомогою тактики. Тому тактика виконує підпорядковану функцію щодо стратегії.

Серед факторів, що визначають змагальну поведінку спортсмена, можна також виділити просторові, часові й інформаційні характеристики [177, 250].

Задати просторові характеристики означає визначити: позицію або місце спортсмена на ігровому полі, в поєдинку тощо; маршрути пересування; конфігурацію гравців на полі; обмеження сфери дій; вихідне положення щодо суперника (наприклад, в ситуації єдиноборства) та ін.

Часові характеристики змагальної поведінки характеризують темп, швидкість, реактивність, послідовність певних рухів, їх тривалість тощо. Ці параметри легко задавати, проте витримувати буває непросто, тому що це залежить від енергетичних можливостей спортсмена.

Інформаційні характеристики не менш важливі для управління змагальною поведінкою. Використання інформаційних характеристик дозволяє визначити, *по-перше*, яку інформацію спортсмен або тренер повинні отримувати в ході змагання, за якими об'єктами потрібно стежити в тій чи іншій ситуації, *по-друге*, яку інформацію вони повинні видавати суперникам і, *по-третє*, якою інформацією і за допомогою яких сигналів повинні обмінюватися партнери [93, 266, 307].

Досліджуючи психологічну сутність спортивного змагання, можна дійти висновку, що її основою є гра, а суперникам у грі властиво приховувати свої справжні наміри, дії і стани, тому дуже важливо розрізняти зовнішні сигнали та ознаки, за якими можна про них судити. Особливе значення тут має сприйняття спортсмена і знання візуальної психодіагностики, що дозволяє за мімікою, жестами, фізіологічними затискачами, диханням, реакціями на певні подразники й іншими показниками судити про реальні наміри суперника.

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

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

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

Такі ситуації розв'язуються за допомогою наступних дій [56, 87, 163]:

- підвищити рівень активності можна, задаючи великі навантаження у ході планування просторових і часових характеристик змагальної поведінки і тим самим підвищуючи рівень енергозатрат спортсмена;

- вплинути на емоції і мотивацію спортсмена або команди, тобто на афективну сторону поведінки. Так само як і енергопотенціал, афекти характеризують індивідуальність спортсмена, що відбивається на його змагальній поведінці.

З огляду на те, що спортсмени мають відмінності один від одного за майстерністю і за індивідуальними властивостями, один і той самий спортсмен може перебувати в різних психологічних станах – вплив особистісного фактора на змагальну поведінку носить ситуативний характер. Тому вплив індивідуальних характеристик спортсмена на динаміку спортивної діяльності проявляється у разі, якщо тренеру потрібно визначити склад команди або змінити його і коли спортсмену необхідно бути в оптимальному стані до моменту змагання. Друге завдання, безсумнівно, є більш складним, але його



можна розв'язати в процесі тренувальної роботи і спеціально в процесі психологічної підготовки.

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

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

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

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

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

4. Дотримання режиму харчування. Основною вимогою є відповідність раціону харчування виду рухової активності, статі, віку і навантаженням спортсмена. При цьому завдання спортсмена – точно виконувати розпорядження тренера і дієтолога щодо обмеження небажаних продуктів і кількості калорій, що може бути досить складним з психологічної точки зору. У деяких видах спорту (наприклад, в єдиноборствах або художній гімнастиці), де

спортсмен зобов'язаний підтримувати певну вагову категорію, це особливо серйозно проблема. Такі жорсткі обмеження часто призводять до «зривів» у харчуванні й до того, що спортсмен різко набирає велику вагу за короткий час.

5. Вироблення і розвиток вольових якостей: саморегуляції, самодисципліни, відповідальності, організованості тощо. Тільки наявність вольових якостей дозволяє спортсменові протягом усіх етапів багаторічного вдосконалення підтримувати спортивний режим, постійно працювати над собою, професійно розвиватися і зберігати високий рівень спортивних досягнень. Саме вольові якості лежать в основі дотримання спортсменом перших чотирьох пунктів, які тісно пов'язані між собою і впливають один на одного.

### **1.3. Роль психологічних факторів у процесі спортивної підготовки**

Розгляд пріоритетних напрямів роботи спортивних психологів показує, що результат спортивних змагань багато в чому залежить від впливу психологічних факторів (рис. 1.3) на особистість спортсмена, його емоційний стан і функціональні можливості нервової системи [102, 261, 338].

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

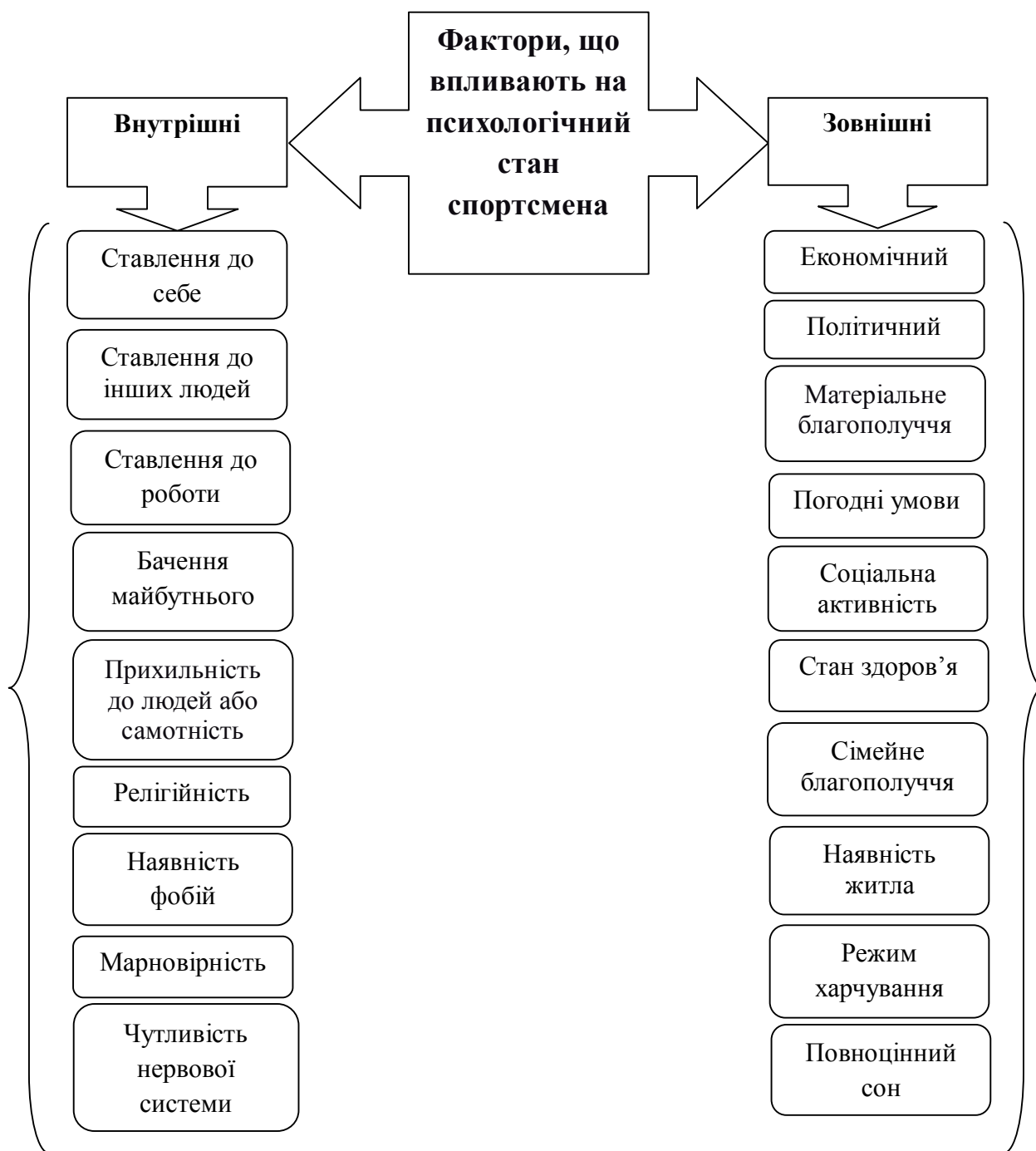


Рис. 1.3. Фактори, що впливають на психологічний стан спортсмена

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

У ХХ столітті в суспільстві склалися сприятливі умови для того, щоб спорт став професією і однією з форм трудової діяльності. Якщо спробувати об'єднати розрізнені висловлювання окремих вчених і сформулювати чіткий методологічний погляд на цю проблему, то найбільш точним буде

формулювання, запропоноване А. А. Криловим (1998), який вказував, що спорт – це не тільки ігрова, а й складна, важка, трудова, професійна діяльність, що вимагає від людини великого напруження всіх її фізичних і духовних сил. Він вважав, що значущість теоретичних досліджень у спорті полягає в тому, що вони суттєво доповнюють концепцію людини як суб'єкта спортивної праці [173, 174].

Останніми десятиріччями в науковому світі відбулися якісні зміни в підходах до вивчення психіки спортсмена. Доведено, що психічні настанови проникають тільки в зону свідомості, що становить лише 5% психічної діяльності, не зачіпаючи решту 95% підсвідомості. Отже, підсвідомість, на автоматичному рівні контролює всі процеси в організмі спортсмена. До того ж у більшості ситуацій підсвідомість керується принципом, що ймовірність отримання позитивного результату дій значно менша, ніж негативного. За Б. Ліптоном (2009), саме таким чином підсвідомість починає налаштовуватися в період раннього дитинства, з народження до шести років, коли найнезначніші події, навмисно або випадково сказані дорослими слова, покарання, травми формують «досвід підсвідомості» і в підсумку – особистість [432]. І чим більш значуща людина (тренер, викладач, батько) дає таку настанову, тим сильніше її ефект. Причому механізми формування психіки функціонують так, що негативні настанови, фіксуються у підсвідомості стійкіше, ніж позитивні. З огляду на те, що у більшості людей підсвідомий досвід на 70% складається з «негативу» і лише на 30% з «позитиву» [296], завдання психолога полягає в тому, щоб не тільки змінити це співвідношення на прямо протилежне, а й створити базу для розвитку позитивних психічних тенденцій. Розв'язання цього завдання особливо важливо для створення стану оптимальної бойової готовності у спортсмена, вироблення почуття впевненості та віри у власний успіх і перемогу.

Друга важлива складова в роботі психолога з підсвідомістю полягає в подоланні бар'єра, встановленого підсвідомістю на шляху вторгнення у психіку спортсмена усвідомлених бажань, прагнень і настанов. Цей етап найскладніший

з точки зору його реалізації, оскільки для досягнення бажаного ефекту необхідно застосовувати сугестивні і медитативні методики психологічного впливу, що сьогодні дуже актуально, тому що дозволяє працювати безпосередньо з внутрішніми психічними ресурсами спортсмена і його резервними можливостями. Попри очевидну ефективність цих методик, сьогодні у науці існують лише поодинокі роботи в галузі спорту, що показують їх практичну значущість [14, 144].

У сучасному олімпійському спорті велику увагу приділяють розробці системи психологічного забезпечення тренувального та змагального процесів [207, 223, 287]. Оптимальна організація психологічної підготовки здійснюється спортивними психологами, а організація психологічного забезпечення збірних команд – представниками комплексних наукових груп. Існують різні підходи в психологічному забезпеченні тренувального і змагального процесів, які становлять частини єдиного процесу підготовки у логічному взаємозв'язку один з одним. Важливо відзначити, що психологічне забезпечення охоплює галузь не тільки індивідуальної психологічної підготовки, а й роботу з тренером, який передусім впливає на особистість і поведінку спортсмена, а також сферу міжособистісної командної взаємодії.

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

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

- підвищення і підтримання мотиваційного фону і спрямованості на досягнення успіху [362, 429];
- формування у спортсмена високого рівня самооцінки і рівня домагань [375, 484, 470];
- вироблення психічної адаптації у формі стійкості до стресів як окремих спортсменів, так і в системі стосунків «тренер–спортсмен», «тренер–команда», «спортсмен–спортсмен» [316, 401, 419, 447];
- формування стійких навичок самоконтролю над емоційним станом і вироблення в собі стану оптимальної бойової готовності перед стартом [165, 250, 456];
- розвиток здатностей до успішного цілепокладання з метою отримання максимально можливого результату [119, 473].

Внаслідок сказаного можна дійти висновку, що метою психологічного забезпечення тренувально-змагальної діяльності в спорті є створення умов для підтримки стабільного психічного стану спортсмена і отримання ним максимально високих спортивних результатів.

Узагальнюючи дані наукової літератури з методологічних аспектів процесу психологічного забезпечення в системі підготовки спортсменів, необхідно виділити функції, якими цей процес оперує (табл. 1.4).

Психологічне забезпечення спортсменів повинно відповідати наступним вимогам [50, 241, 242, 450]:

- суворі відповідність всього комплексу психологічних заходів умовам тренувальної та змагальної діяльності і ступеню її напруженості;
- упереджувальний характер (психогігієна і психопрофілактика);
- чітка регламентація діагностичного процесу, планування психокорекційних заходів і консультування;
- системність, планомірність і послідовність дій;

- використання сучасних інноваційних технологій в сфері психодіагностики, психогієни, психокорекції та психологічної реабілітації;
- долучення до процесу психологічної підготовки не тільки спортсменів, а й тренерів, лікарів, науковців;
- обґрунтованість психологічних заходів та їх прогностичність.

Таблиця 1.4

### Функції психологічного забезпечення в системі підготовки спортсменів

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

Відмінною особливістю спрямованості психологічного забезпечення тренувального та змагального процесу є формування оптимального співвідношення роботи над створенням необхідних психологічних і фізичних якостей спортсмена у поєднанні з технічною і тактичною підготовкою [209].

Цілеспрямоване планування психологічного забезпечення в цілому спортивної діяльності і окремих його етапів (наприклад, річного циклу) є найважливішою складовою частиною навчальних і навчально-тренувальних планів, і підлягає включенню до календарних графіків у вигляді як окремих, так і комплексних заходів [358].

Процес психологічної підготовки спортсменів базується на певних принципах роботи [206]. До них можна віднести принципи регулярності, свідомості, мотивованості, саморегуляції, всебічності, систематичності і послідовності. Що ж до психологічної підготовки ці принципи дозволяють найбільш раціонально сформулювати властивості психіки спортсмена (особистісні якості, психічні процеси і стани), які необхідні для успішного виконання спортивної діяльності в екстремальних умовах. На основі цих принципів в процесі підготовки проводять психокорекційну роботу.

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

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



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

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

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

Принцип *всєбічності*. Психологічна підготовка може плідно здійснюватися тільки в нерозривному зв'язку з іншими видами підготовки – фізичної, технічної і тактичної. Психологічному впливу повинні бути піддані всі сторони психіки спортсмена, від яких залежить надійне і досконале виконання спортивної діяльності, і властивості його особистості, психічні й психомоторні процеси, психічні стани.

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

Відображаючи певні закономірності процесу психологічної підготовки, слід зазначити, що всі перераховані принципи взаємопов'язані і взаємозумовлені. Порушення одного з них ускладнює реалізацію інших. Тільки

застосування всіх принципів в єдності забезпечує високий рівень психологічної підготовленості [206].

Також необхідно підкреслити значущість формування стану психологічної готовності спортсмена і фактори, що на нього впливають.

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

Сучасні тенденції розвитку психології спорту орієнтовані на прикладний характер психологічного забезпечення тренувальної діяльності. Вдосконалення саме практичної складової процесу спортивної підготовки вимагає матеріального, технічного, медико-біологічного і психологічного забезпечення. З точки зору психофізіологічних функцій організму спортсмена результат змагань визначається точністю і швидкістю виконання сенсомоторних реакцій, рівнем працездатності мозку, силою нервових процесів, їх функціональною рухливістю, ступенем і співвідношенням процесів гальмування і збудження в корі головного мозку тощо [337, 338]. В психологічному плані ці структурні елементи отримують свою реалізацію як усвідомлення спортсменом своєї сили і потенційних можливостей, впевненості, рішучості, високої мотивації досягнення, стресостійкості, самоконтролю, уважності й зосередженості [153]. Комплексний вплив таких характеристик є основою для вироблення і підтримки у спортсмена стану оптимальної бойової готовності.

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

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

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

- характеристики світогляду спортсмена як системи поглядів на конкретну діяльність в обраному виді спорту, що зумовлює необхідність оснащення спортсмена знаннями, вміннями і навичками у використанні основних принципів спортивного тренування, визначених норм поведінки в спортивному середовищі, правилами змагань тощо;

- наявність переконань у спортсмена й формування стійких ідеалів і чіткої життєвої позиції. При цьому важливо враховувати вплив матеріального благополуччя в житті і діяльності спортсмена на його переконання. Раніше важливу роль морального стимула відігравав патріотизм, зараз – матеріальний фактор. Відбулась зміна моральних цінностей і змістотворних пріоритетів. Зараз у більшості спортсменів відсутня психологічна мотивація, необхідна для оптимального психологічного настрою;

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

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

Мета зумовлює основний зміст спрямованості особистості. В процесі втілення мети відбувається формування структури мотивів, які спонукають

спортсмена до дії, і, як наслідок, підвищення рівня його домагань, який характеризує вираженість і силу прагнення спортсмена до мети.

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

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

Для формування конкретної мети спортсмен повинен мати здатність самостійно мислити, ставити завдання, підбирати засоби і методи її досягнення. Ці якості складають світогляд спортсмена, що визначає правильне розуміння цілей і завдань спортивної діяльності;

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

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

проходити в єдності з формуванням у спортсмена моральних якостей і розумінням справжніх мотивів до вдосконалення;

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

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

- чесність і почуття справедливості, які будуть завжди актуальними для олімпійського спорту. Спорт має змагальну основу, яка пов'язана з боротьбою за перемогу в спортивних змаганнях. При цьому досягнення успіху дозволяє спортсменові відчувати почуття задоволення і радості. Водночас, спортивна боротьба може спонукати його домагатися успіху за всяку ціну, тому дуже важливо дотримуватися на змаганнях моральних норм (чесності та правил пристойності). На жаль, сьогодні спорт є здебільшого способом заробляння грошей, що часто призводить до знецінення цих якостей.

На думку В. М. Платонова (2013), спортсмени та інші учасники олімпійського руху повинні усвідомлювати, що принцип чесного суперництва є стрижневим в олімпійському спорті. Порушення цього принципу викликає занепокоєння суспільства, оскільки під загрозою опиняється те, що становить філософію олімпізму, його гуманістичні засади, і є принциповою відмінною особливістю Олімпійських ігор [252].

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

Дослідження факторів впливу на змагальну діяльність спортсменів вимагає ретельного вивчення її специфіки та змісту. Головною метою змагальної діяльності є перемога в змаганнях, досягнення якої відбувається в результаті послідовного вирішення спортсменом завдань, що орієнтують його

на успіх. Цей процес здійснюється шляхом виконання конкретних дій щодо вирішення поставлених завдань. Таким чином, зміст дій, завдань і умов змагальної діяльності, і визначають її структуру.

Специфіку змагальної діяльності значною мірою зумовлюють напрями і зміст багаторічної підготовки спортсменів (принципи, засоби, методи, програмування процесу тренування, відбір, оцінювання тренуваності й здібностей спортсмена, контроль за його поточним станом тощо) [256]. Через це на всіх етапах підготовки дуже важливо враховувати вплив зовнішніх факторів, які залежно від місця, часу і умов проведення змагань багато в чому визначають психічний стан спортсмена і пов'язаний з ним стан оптимальної бойової готовності та прагнення до перемоги.

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

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

Аналізуючи змістовну складову змагальної діяльності, ми визначили, що в її основі лежить оцінка змагальних дій, які є продуктом фізичних і психічних здібностей спортсмена, а також його функціональних можливостей [214, 328].

Дослідження структури змагальної діяльності та її компонентів дозволяє визначити зовнішні фактори, що впливають на рівень досягнень спортсмена і його психологічний стан. Найважливішим фактором є облік умов, у яких

здійснюється змагальна діяльність спортсменів. Це кліматичні і погодні умови, особливості поведінки глядачів, специфіка суддівства, контингент суперників тощо. Крім того, велике значення має політичне і економічне становище країни, в якій проходять змагання, контингент уболівальників, повноцінний сон і харчування, дотримання режиму навантажень і відпочинку, сімейне благополуччя, матеріальна стійкість (наявність гідної оплати праці, житла тощо).

Постійна участь у змаганнях накладає відбиток на психіку спортсмена і формує у нього комплекс унікальних особистісних особливостей, що відповідають виду змагальної діяльності. Для вироблення і вдосконалення у спортсменів необхідних бійцівських якостей, що сприяють ефективному виступу у відповідальних змаганнях, необхідно раціонально розпланувати участь у змаганнях різного рівня і з різними за характером, стратегією поведінки і рівню підготовленості суперниками.

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

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

#### **1.4. Психодіагностика та психокорекція як базові складові психологічного забезпечення спортивної діяльності**

Останніми десятиліттями в теорії і методиці психологічної підготовки спортсменів відбулися помітні зміни, пов'язані з новими умовами та вимогами

змагальної діяльності. При цьому було відмічено інтенсивний розвиток і оптимізація методології психологічних досліджень в олімпійському спорті.

Сьогодні в психології спорту значний інтерес вчених викликає розвиток діагностичної бази та розробка комплексу методик, що сприяють вивченню важливих психологічних характеристик спортсмена, а також пошук нових дієвих методів і їх впровадження у практику.

З точки зору спортивної психології, за формою реалізації психодіагностичні дослідження можна умовно поділити на такі, що мають теоретичну і практичну спрямованість [229, 277, 307].

Теоретичний характер психодіагностики проявляється як:

- поява нових понять і термінів;
- створення алгоритмів проведення обстежень;
- розробка концептуальних наукових положень в галузі психології спорту;
- створення психологічних профілів і модельних психологічних характеристик спортсменів;
- визначення принципів, завдань і цілей психодіагностики на різних етапах багаторічної підготовки;
- систематизація і структурування інформації тощо.

На окрему увагу заслуговує вивчення ролі психодіагностики в історії формування спортивної психології і, зокрема, психологічної підготовки спортсменів. Це дуже важливий аспект, оскільки початок застосування методів психодіагностики у спорті став тим відправним моментом, завдяки якому спортивна психологія набула наукової основи. До виникнення спортивної психодіагностики дослідження у галузі спортивної психології обмежувалися результатами педагогічних спостережень, бесід, експериментів, не підтверджених цифровим матеріалом, що не дозволяло робити об'єктивні висновки про досліджуваний та аналізований масив інформації, і, як наслідок, не могло бути використано для написання наукових праць та узагальнення отриманого досвіду.



Дослідження у галузі психологічного тестування властивостей особистості та стану спортсмена проводилися багатьма вченими [8, 155, 231, 411].

Термін «психодіагностика» упродовжив у 1921 році відомий швейцарський психіатр Герман Роршах (1874–1922) [463]. Спочатку психодіагностику використовували в галузі психіатрії для визначення психічних відхилень і виявлення патологій особистості. І сьогодні, проводячи психологічне тестування спортсменів, психологи, як і раніше, шукають відхилення від норми, проте ці відхилення в спорті є не порушеннями, а модельними психологічними характеристиками спортсменів, без наявності яких неможливо поставити рекордний результат. Адже кожен рекорд унікальний, і його досягнення можливе лише завдяки дивовижному поєднанню фізичних і психічних неповторних якостей спортсмена. Відмінності можуть спостерігатися лише у визначенні провідної якості, психічної домінанти спортсмена. Це може бути неймовірна волюва концентрація або цілеспрямованість, унікальний бойовий настрій, що змітає на своєму шляху всі перепони емоційного характеру, особлива чутливість нервової системи, що породжує інтуїтивне бачення і антиципаційні здібності, виняткова психічна витривалість тощо. Якщо в тесті є середній рівень, норма, яка визначає усереднений результат, то особистісні характеристики спортсменів високого класу ніяк не можна вписати в її межі.

Дослідження показують, що в олімпійських чемпіонів і чемпіонів світу практично не зустрічаються індивідуально-психологічні показники, що відповідають нормі або середньому рівню [3, 116, 319, 420].

Психодіагностика ставить собі за мету вивчити психічні особливості спортсмена та його потенційні можливості у певних умовах спортивної діяльності: особливості протікання психічних процесів, психічних станів (актуальних і домінуючих), властивостей особистості, соціально-психологічних особливостей діяльності тощо [31, 448]. Психодіагностика здійснюється у процесі відбору, в тренувальному процесі і в ході змагань для вироблення обґрунтованих психолого-педагогічних і психогігієнічних рекомендацій, а

також планування ефективної системи впливу на спортсменів і підбору адекватних методів психокорекції.

Об'єктивно оцінити психологічний стан спортсмена та його особистісні індивідуально-психологічні особливості дозволяють методи психодіагностики [24, 354], що відображено на рисунку 1.4.



Рис. 1.4. Психодіагностичний метод [31]

Метод психодіагностики посідає важливе місце в структурі психологічного забезпечення підготовки спортсменів. Як інструмент діагностики вчені використовують психологічні тести, які характеризують певні психічні властивості особистості, стани і пізнавальні процеси у спортсмена.

На ранніх етапах розвитку психодіагностики як науки для оцінювання досліджуваних параметрів застосовувалися переважно проективні методики, основою яких є наявність стимульного матеріалу (образу, слова, речення, ситуації), що викликає у випробуваного певну реакцію, почуття, думки. Ці методики можна використовувати для роботи зі спортсменами будь-якого віку і

кваліфікації. Однак їх недоліком є відсутність кількісної оцінки отриманих результатів, через що психодіагностичні дослідження довгий час вважалися ненауковими, оскільки їх результати неможливо було обробити за допомогою контент-аналізу.

На практиці застосовують різні форми психодіагностичного дослідження: бесіда, анкетування, тестування, візуальні спостереження, контроль психоемоційного стану (вимірювання артеріального тиску, частоти серцевих скорочень, ширини зіниць тощо). Високий рівень саморегуляції спортсменів і здійснення контролю над частотою серцевих скорочень, рівнем артеріального тиску, станом тремору можуть дати додаткову інформацію тренеру і психологу для корекції психологічного стану спортсмена і підвищення його психічної працездатності. Ці дані взаємопов'язані з вродженими психофізіологічними характеристиками спортсмена, і особливо, з його типом темпераменту [2, 16].

Проведення комплексного психофізіологічного обстеження спортсменів зумовлює необхідність активної співпраці тренера з фахівцями зі спортивного забезпечення та спортивними психологами. Доцільність обліку психофізіологічних факторів і впливу психосоматичного стану спортсмена на його результативність обґрунтована тим, що наряду з психічними реакціями, когнітивними функціями і емоційними станами для кожного спортсмена не менш важливим є його фізичний стан як відображення роботи вищої нервової діяльності [338]. Вирішення цього питання сьогодні є одним із пріоритетних напрямів розвитку олімпійського спорту. Його практичне втілення відбувається шляхом широкого залучення медичних і спортивних психологів у комплексні наукові групи для підготовки представників збірних команд до змагань, проведення поглибленого медико-біологічного обстеження і здійснення поточного контролю стану спортсменів.

Найбільш вдалим, на наш погляд, із відомих на сьогодні визначень поняття «психодіагностика» можна вважати формулювання Б. Г. Анан'єва, який зауважив, що психодіагностика дозволяє визначити психофізіологічні функції, процеси, стани і властивості особистості, встановити їхні структурні

особливості, що утворюють складні синдроми поведінки, розпізнати стани людини під впливом різних стимуляторів, стресорів, фрустратора і складних ситуацій та визначити потенціал людського розвитку (працездатності, обдарованості, спеціальних здібностей тощо) [6]. У широкому сенсі психодіагностика – це галузь психологічної науки, що розробляє теорію, принципи та інструменти оцінювання і вимірювання індивідуально-психологічних особливостей особистості [31].

Сьогодні у спортивній психології відбувається формування нової психотерапевтичної наукової бази, виникає синтез психотерапевтичних технік, більшість з яких запозичено нами у зарубіжних колег (США, Німеччина, Австрія та інші), у поєднанні з національними культурними і науковими традиціями. Очевидно, що робота спортивного клубу або команди, і в особливості національної збірної команди, без спортивного психолога не може бути достатньо ефективною, особливо з огляду на те, що роль психологічної підготовки у діяльності спортсменів постійно підвищується. Але не всі національні олімпійські збірні України з окремих видів спорту мають в штаті психологів, що пов'язано з недостатнім інформаційним забезпеченням керівництва федерацій і відсутністю належного рівня фінансування. Тому потреба у кваліфікованих фахівцях постійно зростає, а пошук нових методів управління психічним станом спортсмена, як і раніше, залишається актуальною проблемою.

У зв'язку з цим в олімпійському спорті регулярно проводяться дослідження в галузі вивчення психічних можливостей спортсменів. Необхідність знаходження додаткових джерел емоційно-вольового ресурсу і внутрішніх психічних резервів у спортсменів зумовлена тим, що рівень їх фізичних навантажень, рекордів і функціональних можливостей сьогодні досягає граничних показників. Подальше підвищення результатів можливо лише за умови раціонального науково обґрунтованого підбору адекватних методів психологічного впливу, що забезпечують можливість використання

резервів психіки спортсмена. Тому необхідність вирішення цього питання є одним із пріоритетних напрямів сучасної психології спорту.

Питання оптимізації тренувального процесу в спорті вищих досягнень шляхом застосування сучасних психотехнологій та ефективність впливу більшості методик, використовуваних для здійснення психокорекції в спорті, досліджено рядом вітчизняних і зарубіжних вчених [97, 137, 141, 452, 479], проте система знань про методи психологічної корекції спортсменів в сучасному спорті остаточно не сформована.

Досвід комплексного застосування психотерапевтичних методів в спорті вищих досягнень відображений в роботах фахівців-практиків [92, 365, 478].

Складність і багатофакторність психологічної підготовки до змагань зумовлюють необхідність вивчення індивідуальних особистісних особливостей спортсмена, динаміки його психічних процесів на всіх етапах багаторічного вдосконалення і розробка програм психологічної корекції з урахуванням сучасних тенденцій тренувальної та змагальної діяльності, а також специфіки рухової активності.

Крім того, важливою невирішеною проблемою є відсутність системного підходу в застосуванні психологічної корекції під час підготовки спортсменів і, зокрема, методології підбору комплексу методів корекції, що відповідають завданням і умовам спортивної підготовки.

### **1.5. Управління та контроль над психологічною підготовкою спортсменів в олімпійському спорті**

Однією з найважливіших функцій спортивного тренування спортсменів, що забезпечує підтримання оптимальної структури, реалізацію програм і цілей системи спортивної підготовки є психологічний контроль [3, 255].

Теоретичні аспекти психологічного контролю в спорті добре вивчені й систематизовані вченими [130, 256, 325, 326], проте практична сторона цього питання, пов'язана з організаційними заходами, матеріальними витратами і

підготовкою кваліфікованих фахівців у цій галузі, має певні обмеження. Відсутність можливості своєчасно і повноцінно здійснювати контроль над психологічною підготовкою призводить до недостатності даних про психічний стан спортсмена та рівень розвитку його спеціальних здатностей, складності та безпідставності у складанні психологічного прогнозу і відповідних рекомендацій. Внаслідок цього неможливо повністю оцінити і врахувати вплив психологічних ресурсів спортсмена під час спортивного відбору та обґрунтувати індивідуальний алгоритм його психологічної підготовки.

Не менш важливою є проблема здійснення оперативного психологічного контролю підготовленості спортсменів в умовах жорсткого ліміту часу, яка вирішується шляхом застосування дорогих апаратурних методик або проєктивних тестів, які працюють із стимульним матеріалом (образи, слова, асоціації тощо) і не надають інформацію для контент-аналізу.

Базовими характеристиками для управління діяльністю спортсмена, і зокрема його психологічною підготовкою, служать різноманітні можливості його організму, що постійно змінюються, а також коливання функціонального, особливо психічного, стану [3]. Як наслідок, метою управління тренувальним процесом є оптимізація поведінки спортсмена, його психологічних реакцій і потенційних можливостей, доцільний розвиток тренуваності і психологічної підготовленості, що забезпечують досягнення найвищих спортивних результатів [130, 325, 435].

Управління психологічною підготовкою в олімпійському спорті може бути визначено як контроль над функціонуванням системи психологічного забезпечення відповідно до вимог тренувальної та змагальної діяльності в олімпійському спорті. Важливим елементом процесу управління психологічною підготовкою є принцип зворотного зв'язку, згідно з яким успішне управління може здійснюватися тільки в тому випадку, якщо керуючий буде отримувати інформацію про ефект, досягнутий керованим об'єктом [165, 256].

Залежно від періоду і етапу багаторічного вдосконалення і відповідного йому типу психічного і фізичного стану спортсмена, розрізняють три види психологічного контролю: етапний, поточний і оперативний [255].

*Етапний* психологічний контроль спрямований на оцінювання психічної підготовленості спортсменів на початку і наприкінці кожного етапу і проводиться як психологічне обстеження, комплексне оцінювання функціонального стану психіки і рівня психічної підготовленості. В процесі етапного контролю проводиться зіставлення запланованого і виконаного обсягів тренувальних навантажень, педагогічні спостереження за ігровою діяльністю спортсменів в змаганнях, психологічне обстеження, що включає набір тестів і аналіз психічного стану спортсмена, його здібності до психічної адаптації і відновлення після стомлення.

*Поточний* психологічний контроль проводиться для отримання інформації про стан спортсменів після серії тренувальних занять і внесення відповідних коректив до програми психологічної підготовки. До програми поточного психологічного контролю входить зіставлення індивідуальних показників психічного стану спортсмена з обсягом і ефективністю змагальної діяльності, оцінювання його психофізіологічних особливостей і реакцій психіки на фізичні і психічні навантаження.

*Оперативний* психологічний контроль спрямований на отримання термінової інформації про стерпність навантажень у ході тренувального заняття і є основою для раціонального управління тренувальним процесом. Програма оперативного психологічного контролю передбачає проведення педагогічних і психологічних спостережень за стерпністю тренувальних навантажень з подальшим наданням рекомендацій щодо корекції психічного стану спортсмена.

Відповідно до завдань психологічної підготовки здійснюється вибір виду психологічного контролю. За твердженням ряду авторів, найважливішим є етапний контроль, оскільки його програма дозволяє глибше і всебічніше оцінювати психічний стан спортсмена, обсяги виконаних за етап змагальних та

тренувальних навантажень різної спрямованості, визначити динаміку показників як фізичної, так і психічної підготовленості спортсменів, кумулятивний тренувальний ефект засобів і методів, застосовуваних на даному етапі, та оцінити ефективність їх використання [165, 219, 251].

Застосування надійних методик оцінювання змагальної і тренувальної діяльності, а також уніфікованих батарей тестів, в тому числі і психологічних, які комплексно оцінюють всі основні сторони підготовленості спортсменів, дозволяє підвищити ефективність тренувального процесу спортсменів на етапі поглибленої спортивної спеціалізації.

Залежно від застосовуваних засобів і методів контроль може носити педагогічний, соціально-психологічний і медико-біологічний характер. При цьому психологічні аспекти контролю мають тісний взаємозв'язок з кожним із зазначених напрямів. Так, в процесі педагогічного контролю оцінюється рівень техніко-тактичної та фізичної підготовленості, особливості виступу на змаганнях, динаміка спортивних результатів, структура і зміст тренувального процесу тощо. Всі перераховані компоненти відображають психічні і психофізіологічні можливості спортсмена та їх реалізацію в рухових діях.

Соціально-психологічний контроль пов'язаний з вивченням особливостей особистості спортсменів, їхнього психічного стану і підготовленості, загального мікроклімату і умов тренувальної і змагальної діяльності тощо.

Центральною проблемою обліку психологічних аспектів організації управління і контролю є діагностика та оцінювання психічного стану спортсмена. Сучасний спорт вищих досягнень характеризується високою інтенсивністю і великими обсягами фізичних навантажень.

У зв'язку з цим важливим завданням підготовки спортсмена є організація самоконтролю в процесі виконання завдань і роз'яснення спортсмену його ролі в організації занять. Всі дані самоконтролю повинні фіксуватися в особистому щоденнику.

У щоденнику самоконтролю спортсмен самостійно повинен відображати як дані в стані спокою, так і певну інформацію про характер виконаної м'язової



роботи, про реакцію на неї організму, а також суб'єктивні дані про стерпність виконуваних фізичних навантажень: ступінь втоми після роботи, настрої, з яким ця робота виконується, почуття задоволення після неї, відчуття дискомфорту тощо.

Удосконалена система самоврядування, саморегуляції як найважливіша характеристика особистості спортсмена дозволяє йому повніше реалізувати глибоко приховані резервні можливості і в тренуванні і в змаганнях. Необхідність управління, тобто термінового втручання в стан спортсмена ззовні, зберігається завжди, але зводиться до мінімуму для спортсмена з високим рівнем розвитку спортивного характеру [102, 137].

### **Висновки до розділу 1**

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

Незважаючи на те що олімпійський спорт з кожним роком набуває все більш професійного характеру, він, як і раніше, є однією з форм суспільного устрою і життєдіяльності людини, являє собою невід'ємну частину світової культури, галузь виробництва матеріальних і духовних цінностей, що дозволяє повною мірою розкритися психічним і фізичним можливостям спортсмена, реалізувати його внутрішній потенціал, сформувані високорозвинені вольові якості через подолання перешкод, самовиховання і самовдосконалення.

Для чіткого розуміння змісту досліджуваної проблеми було проведено аналіз науково-методичної літератури з питань історичного розвитку та

формування основоположних для психології спорту понять «психологічна підготовка» та «психологічне забезпечення», який дозволив визначити їх взаємозв'язок, співвідношення структурних елементів і подати схематично. Було показано, що психологічне забезпечення – широке і всеосяжне поняття, яке містить в собі психологічну підготовку як один із структурних компонентів, що найповніше відображає реалії і потреби сучасної психології спорту.

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

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

Вивчення сучасних наукових поглядів дозволило дослідити види та особливості психологічного контролю, що охоплює різні аспекти психологічної підготовки спортсменів і дозволяє ефективно управляти тренувальною та змагальною діяльністю. При цьому відмічається, що необхідність управління психічним станом зводиться до мінімуму для спортсмена з високим рівнем розвитку самоконтролю та емоційно-вольових якостей.

Отже, дослідження теперішнього стану системи психологічних знань про підготовку спортсменів, а також накопиченого практичного досвіду вітчизняних і зарубіжних вчених для вирішення питань і актуальних проблем психологічної підготовки в олімпійському спорті, виявлення і аналіз чинників впливу психологічної складової на ефективність змагальної діяльності

спортсменів з урахуванням вимог і тенденцій олімпійського спорту, удосконалення алгоритму психологічного контролю в спорті та інші наукові напрями, є пріоритетними завданнями сучасної психології спорту, які вимагають пильної уваги фахівців.

Результати досліджень даного розділу знайшли відображення у публікаціях автора [43, 46, 49, 70, 74, 75, 77, 81, 84, 197, 210, 211, 486–488].

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Методологія досліджень ґрунтувалася на визначенні наукової проблеми, напрямів дослідження, предметної області, об'єкта і предмета досліджень, емпіричних і теоретичних завдань, засобів і методів дослідження.

Науково-методичне обґрунтування та організація дослідження побудовано на загальнонаукових та методологічних принципах: системності – вивчення об'єкта як системи, розкриття його цілісності і створення інтегральної теоретичної моделі; детермінізму, з позицій якого всі явища природи і суспільства розглядаються як причинно зумовлені, мають об'єктивні взаємозв'язки і визначаються результатом взаємодії природних, біологічних і соціальних факторів; єдності теоретичного та емпіричного матеріалу, що характеризують цілісність наукових досліджень і практичного впровадження.

#### **2.1. Методи дослідження**

**2.1.1. Загальнонаукові методи дослідження.** Всі загальнонаукові методи дослідження, використовувані в дисертаційній роботі було умовно розділено на дві основні групи [453]: загальнотеоретичні й емпіричні методи досліджень.

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

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

*Аналіз і синтез* було використано для конкретизації загального уявлення про особливості психологічної підготовки спортсменів. За допомогою аналізу

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

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

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

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

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

Особливу увагу у процесі роботи із спеціальною науково-методичною літературою було приділено вивченню основних компонентів психологічного забезпечення змагальної діяльності спортсменів, визначенню психологічних факторів, які безпосередньо впливають на ефективність змагальної діяльності й забезпечують необхідну основу для підготовки спортсменів високого класу. Однією з важливих проблем, яка розглядалася під час теоретичного аналізу літературних джерел, була психологічна підготовка спортсменів до головних змагань року та олімпійського циклу.

Відповідно до напрямку дослідження було опрацьовано науково-методичну і спеціальну літературу вітчизняних та зарубіжних авторів, загальною кількістю 497 джерел. Вивчення науково-методичної літератури дозволило поглибити уявлення про наявний стан розробленої проблеми психологічного забезпечення підготовки спортсменів, і її подальший вплив на ефективність змагальної діяльності.

У ході дослідження було проаналізовано спеціальну літературу та використано матеріали із фондів Національної бібліотеки України ім. В. І. Вернадського (м. Київ), Національної парламентської бібліотеки України (м. Київ), бібліотек Білоруського державного університету, фізичної культури (м. Мінськ), Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ), Львівського державного університету фізичної культури (м. Львів) та online версій зарубіжних бібліотек, законодавчі акти України, а також матеріали офіційних електронних джерел.

Аналіз науково-методичної літератури та документальних джерел дозволив визначити невирішені проблеми психологічної підготовки в сучасному олімпійському спорті і показав важливість застосування індивідуалізованого підходу під час роботи як зі спортсменами високого класу, так і з юними спортсменами.

Особливу увагу в процесі аналізу літературних джерел було приділено опублікованим науковим працям у фахових виданнях в галузі фізичного виховання і спорту, офіційно визнаних в Україні. Крім того, розглядалися видання міжнародних наукових конгресів, конференцій, круглих столів, семінарів та інші публікації.

**Емпіричні методи дослідження.** Серед емпіричних методів дослідження, використаних у роботі можна виділити:

- 1) контент-аналіз текстів теоретичних і методичних робіт, документальних матеріалів;
- 2) опис (словесний, графічний і схематичний), використовувався для оперування фактологічною інформацією;
- 3) педагогічне спостереження.

*Контент-аналіз документальних матеріалів.* Використовувався у дисертаційному дослідженні з метою кількісно-якісного вивчення і аналізу документів, матеріалів тощо. Застосування методу контент-аналізу передбачає об'єктивність отриманих висновків і полягає в квантифікаційній обробці, тобто визначенню якостей і ознак тексту документа з подальшою інтерпретацією отриманих результатів.

Метод контент-аналізу був використаний за основними напрямками: 1) *кількісний* (висвітлював частоту окремих тем, слів, цитат, що містяться в тексті роботи); 2) *якісний* – був пов'язаний із фіксуванням нетривіальних висловлювань з розумінням цінності змісту повідомлення. Вивчалася кількість публікацій і посилань в різних документах, а також у мережі Internet (сайти національних та міжнародних спортивних і наукових організацій).

*Опис.* Даний метод використовувався в роботі з метою оперування фактологічною інформацією, отриманою в процесі вивчення друкованих та електронних інформаційних джерел, педагогічного спостереження, аналізу змагальної діяльності спортсменів. Мета опису (словесного, графічного, схематичного) – виділення психологічного забезпечення підготовки спортсменів як складного і багатокomпонентного об'єкта пізнавальної діяльності. Після досягнення загального осмислення терміна «психологічне забезпечення», проводилися деталізація й було виявлено особливості прояву його властивостей і сторін у спортивній діяльності. Подібні кроки дозволили створити інформаційну базу для проведення подальших досліджень.

*Педагогічне спостереження.* Педагогічне спостереження в роботі використовувалося на першому етапі досліджень, в ході якого створювалося загальне уявлення про середовище спортивно-педагогічної діяльності та специфіку контингенту спортсменів, які брали участь у дослідженнях.

Проведене педагогічне спостереження дозволило уточнити, на яку саме проблему повинен бути спрямований подальший аналіз наукової діяльності. В процесі підготовки спостереження були сформульовані його мета, методи та способи фіксації даних. Дані, отримані методом «невключеного спостереження» (спортсмени, під час навчально-тренувального процесу не знали, що за ними ведеться педагогічне спостереження, таким чином була усунена можливість свідомої зміни поведінкових реакцій), доповнювалися результатами досліджень, отриманими за допомогою методу «інтерв'ювання», який проводився в умовах відвертого спілкування з тренерами спортсменів.

Проводячи дослідження, ми здійснювали педагогічне спостереження за діяльністю спортсменів високого класу, як під час спортивних зборів, так і на змаганнях (безпосередній перегляд виступів, а також перегляд трансляції міжнародних змагань). Спостереження за діяльністю спортсменів високої кваліфікації проводилося з метою визначення особливостей їхньої поведінки у змагальних умовах, а також виявлення ефективних засобів психологічного впливу індивідуального характеру.



Зроблені в ході педагогічного спостереження висновки було використано під час розробки індивідуалізованих програм психологічної підготовки для спортсменів. Отримані в процесі спостереження дані дозволили розширити уявлення про особливості психологічної підготовки і забезпечили умови для інтерпретації результатів проведеного інструментального тестування як спортивно-педагогічної діяльності, так і за визначенням психологічної підготовленості спортсменів.

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

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

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

Основним інструментом збирання вихідного матеріалу в масових соціологічних дослідженнях є анкета. Джерелом інформації в анкеті, запропонованій фахівцям, були письмові судження-відповіді з питань значущості та особливостей психологічної підготовки у спортивній практиці, врахування індивідуальних психологічних особливостей спортсменів, визначення інформативних психологічних критеріїв оцінки їх підготовленості.

З січня 2014 року до жовтня 2015 року проводилося анкетування представників збірних команд України з тхеквондо, плавання, хокею на льоду, стрибків у воду та інших видів спорту. Склад респондентів було визначено з урахуванням завдань дослідження. Рівень компетенції учасників дослідження був досить високим: всі вони були причетні до безпосередньої підготовки до головних змагань олімпійського циклу. Крім того, в анкетуванні взяли участь професійні спортсмени, які виступали, або продовжують виступати на великих міжнародних змаганнях. Всього було обстежено 153 респондента.

Анкета, яка використовувалася в роботі, була закритою і відповідала наступним вимогам:

- кожне з питань анкети пред'являлося всім без винятку респондентам в одному і тому самому формулюванні;
- було визначено послідовність постановки запитань, кожне з яких мало свій фіксований номер (відповідно до порядку пред'явлення);
- до кожного зі змістовних запитань додавався список фіксованих відповідей.

Використання закритої анкети було зумовлено прагненням отримати максимально точну інформацію про наступне: 1) значущість психологічної підготовки для спортсменів, які перебувають на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей; 2) особливості впливу психологічних факторів на спортсменів різних типів рухової активності; 3) рівень прояву індивідуальних психологічних властивостей особистості спортсменів.

*Метод експертних оцінок.* Експертиза (або метод експертних оцінок) – це метод, який дозволяє дати оцінку досліджуваному явищу у вигляді узагальненої думки фахівців (експертів) з цієї проблеми. Найдосконалішим методом колективної оцінки є дельфійський метод, що передбачає програму індивідуальних опитувань (без колективного обговорення). Такі опитування в основному мають форму таблиці, в якій експертам необхідно розставити згідно з пріоритетним принципом запропоновані показники. Саме цей підхід було використано в нашій роботі.

Метод експертних оцінок ми використовували для визначення думок експертів щодо значущості різних психологічних властивостей і якостей особистості спортсменів та їх впливу на результативність змагальної діяльності. Крім того, було досліджено пріоритетну значущість показників загальної і спеціальної психологічної підготовленості спортсменів. Ці дані можна використати для проведення психологічного контролю.

Експертиза проводилася за допомогою методу переваги (ранжування), для оцінювання було обрано порядкову шкалу, за якою експерти оцінювали об'єкти, присвоюючи їм ранг від 1 до  $n$  ( $n$  дорівнює кількості об'єктів експертизи). Експерти оцінювали запропоновані показники в порядку зростання їх значущості, тобто найменший ранг, що дорівнює 1, присвоювали найменш значущому об'єкту експертизи, а найвищий ранг ( $n$ ) – найбільш значущому, тобто розставляли об'єкти за пріоритетністю (при чому не можна було присвоювати об'єктам однакові за значенням ранги чи залишати об'єкт взагалі без рангу). Місце, яке було зайнято кожним з показників, визначалося кількістю набраних ним балів: чим більша сума балів, тим вище зайняте місце (тим більш значущим був показник). Ступінь узгодженості думок опитаних експертів визначався за допомогою коефіцієнта конкордації Кендалла.

Методика експертизи включала в себе:

- формулювання завдань, відбір і комплектування групи експертів, які брали участь в експертизі;
- складання плану експертизи, проведення опитування експертів;
- аналіз та оброблення отриманої інформації.

Експертизу проводили 12 респондентів (ступінь узгодженості відповідей експертів визначався за допомогою коефіцієнта конкордації Кендалла ( $W$ )).

Алгоритм проведення експертної оцінки включав:

- 1) складання таблиці експертизи за методом переважного вибору;
- 2) розрахунок коефіцієнта конкордації Кендалла (узгодженості думок експертів) за формулою:

$$W = \frac{12S}{m^2(n^3 - n)}, \quad (2.1)$$

де  $S$  – сума квадратів відхилення оцінки від середнього значення:

$$S = \sum_{i=1}^n \left( \left( \sum_{j=1}^m x_{ij} \right) - \bar{x} \right)^2, \quad (2.2)$$

де  $m$  – кількість експертів;  $n$  – кількість об'єктів експертизи,  $x_{ij}$  –  $i$ -а оцінка  $j$ -го експерта;  $\bar{x}$  – середня оцінка, виставлена  $m$  експертами за всіма  $n$  об'єктами експертизи, яка визначається за формулою:

$$\bar{x} = m \cdot (n + 1) / 2. \quad (2.3)$$

3) формулювання висновку про якість експертизи залежно від ступеня узгодженості думок експертів, який визначався за коефіцієнтом конкордації Кендалла. Для визначення статистичної значущості коефіцієнта конкордації Кендалла ми використовували  $\chi^2$ -критерій Пірсона.

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

- 1) визначення ситуативної та особистісної тривожності (за шкалою Спілбергера–Ханіна) [166, 306, 412];
- 2) дослідження типу темпераменту за Г. Айзенком [2];
- 3) інвентаризація симптомів стресу за В. Іванченком [134, 246];
- 4) тест на визначення провідної сенсорної системи О. Федосєєвої [150, 332];
- 5) опитувальник із вивчення гендерних особливостей (маскулінності–фемінінності) С. Бем [147, 381].

*Визначення ситуативної та особистісної тривожності (за шкалою Спілбергера–Ханіна) [166, 306, 412].* Тест є надійним та інформативним

способом оцінювання рівня ситуативної, або реактивної тривожності (на даний момент) як стану, і особистісної тривожності як постійної характеристики людини. Особистісна тривожність характеризує стійку схильність сприймати великий круг ситуацій як таких, що несуть загрозу, реагуючи при цьому станом тривоги. Особистісна тривожність відносно стабільна і не пов'язана з ситуаціями, які виникають, оскільки є властивістю особистості.

Ситуативна тривожність (реактивна), навпаки, виникає в конкретній ситуації і більш лабільна з точки зору можливостей корекції. Занадто висока ситуативна тривожність може негативним чином позначитися на показниках уваги, іноді – на тонкій координації рухів. Водночас, оптимальний рівень тривожності є запорукою активізації стану «бойової готовності» спортсмена. Слід також пам'ятати, що у кожного спортсмена є свій оптимальний рівень тривожності, який забезпечує передумови для найефективнішого ведення змагальної боротьби.

Під час проходження тесту спортсменам необхідно відповісти на 40 запитань, перші двадцять з яких визначають ситуативну тривожність, а наступні двадцять – особистісну. За кожним показником відповідно до ключа підраховується сума балів.

Отримані результати інтерпретуються наступним чином:

- до 30 балів – низький рівень тривожності;
- від 31 до 44 балів – помірний рівень тривожності;
- 45 балів і вище – високий рівень тривожності.

*Дослідження типу темпераменту (тест Г. Айзенка) [2].* Тест проводився з метою визначення типу темпераменту і основних властивостей нервової системи спортсменів. Використовуючи отримані в методиці результати, можна здійснювати прогнозування стилю поведінки спортсменів (атакуючого чи захисного), швидкості і форми їх реагування та інших характеристик, які можуть значною мірою залежати від типу темпераменту спортсмена. Отримані в результаті проведення тесту дані були застосовані під час створення

індивідуалізованих програм психологічної підготовки і визначили стиль спілкування і специфіку проведення психологічної корекції зі спортсменами.

Результати тестування дозволили визначити дві основні характеристики, на підставі яких спортсмени належали до того чи іншого типу темпераменту залежно від переважного прояву зазначених характеристик – це екстраверсія–інтроверсія і нейротизм (емоційна невірноваженість) [364].

Екстраверсія–інтроверсія характеризує індивідуально-психологічні відмінності спортсменів залежно від переважної їх спрямованості на зовнішні об'єкти (екстраверсія) або на явища власного суб'єктивного світу (інтроверсія).

Нейротизм – характеризує психічний стан спортсмена, якому властиві: емоційна невірноваженість, тривога, хвилювання, погане самопочуття тощо.

Оцінювання показників здійснюється за 24-бальною шкалою.

*Інвентаризація симптомів стресу за В. Іванченком* [134, 246]. Методика призначена для визначення рівня стресу як цілісного інтегрального стану особистості спортсмена, який виникає в умовах тренувальної та змагальної діяльності у відповідь на ускладнення ігрової ситуації, що пов'язане з високоактивним і відповідальним ставленням до виконуваної діяльності. Психодіагностичний процес відбувається на підставі виявлення у спортсмена неспецифічних вегетативних і емоційних змін, що характеризують рівень стресу. Залежно від особливостей функціонування нервової системи спортсмена визначається ступінь реагування психіки на стресову ситуацію (низький, середній, високий – хронічний стрес і завищений). Передбачається, що при слабкому й середньому рівні стресу досягнення спортсменів відносно високі, а наявність високого рівня стресу буде сприяти зниженню спортивних результатів. Слід враховувати, що в кожного спортсмена є свій індивідуальний стресовий поріг, а значить, йому властиві певна форма й ступінь реагування на стрес, які є для нього оптимальними й дозволяють спортсменові показати найкращий результат. У цьому випадку рівень стресу вище або нижче оптимального впливає на ефективність змагальної діяльності.

*Тест на визначення провідної сенсорної системи О. Федосєєвої* [150, 332]. Для використання здатностей спортсменів до сприйняття інформації було проведено визначення провідної сенсорної системи (візуальної, аудіальної, кінестетичної).

Спортсмени з провідною візуальною сенсорною системою мислять ясними образами і думають, перш за все, «картинками», як би переглядаючи фільм всередині себе. Ця система дозволяє охопити одноразово великий обсяг інформації: внутрішні образи цілісні, виникають миттєво, постійно змінюючи один одного. Візуалам властива виразна міміка і жестикуляція, бо за їх допомогою вони «домальовують» те, про що говорять або думають. Візуали часто звертають свою увагу на нюанси кольору і форми. Такі спортсмени цілеспрямовані, організовані, спостережливі, досить обачні. Краще сприймають інформацію, подану у вигляді картинок, графіків, діаграм, ніж виражену в словах.

Спортсмени з провідною аудіальною сенсорною системою мають здібність робити тонкі аудіальні відмінності, чітко чути різноманітність тонів і тембрів звуків. Темп мовлення середній, тому говорять вони, як правило, голосно і чітко, в строго витриманому ритмі. Тон голосу у них чистий, виразний і резонуючий.

Аудіали часто промовляють, нашіптують для себе те, що вони тільки почули. Розмова або процес мислення у них може супроводжуватися дрібними ритмічними рухами тіла, наприклад постукування ногою в такт бесіди. Під час розмови аудіали звертають увагу не тільки на слова, а й на те, як вони вимовлені. Самі аудіали дуже балакучі, люблять бесіди, завжди дуже чітко викладають хід події. Найкраще сприймають інформацію на слух, запам'ятовуючи все послідовно крок за кроком. Іноді аудіали здаються злегка замкнутими, «відстороненими», тому що часто перебувають у внутрішньому діалозі – розмовляють самі з собою.

Спортсмени-аудіали дуже тонко відчують музику, володіють хорошим почуттям ритму.

Спортсмени з провідною кінестетичною сенсорною системою засновують свої дії здебільшого на своїх відчуттях, їм необхідно відчутти, «приміряти на себе» ситуацію, перш ніж прийняти те чи інше рішення. За допомогою цієї системи спортсмен звертається до власних внутрішніх почуттів і станів.

Для того щоб «прожити», відчутти ситуацію необхідно більше часу, ніж, наприклад, уявити її (візуальна система), тому темп мови у кінестетиків більш повільний, з довгими паузами. Тон голосу низький, тихий, глибокий. Під час розмови вони роблять дуже мало рухів, а жести, які вони використовують, мають чудову якість, розміреність і поважність.

Кінестетики люблять наближатися до співрозмовника, спілкуються, торкаючись його. Вони хороші оповідачі, через те, що під час розповіді показують всім тілом те, про що говорять, дуже емоційні, вразливі, все беруть «близько до серця», прагнуть комфорту і затишку.

Насамперед кінестетики піклуються про те, щоб їм було зручно. Спортсмени-кінестетики добре відчувають простір.

*Опитувальник із вивчення гендерних особливостей (маскулінності–фемінінності) С. Бем [147, 381].* Відповідно до існуючих уявлень індивід необов'язково є носієм чітко вираженої психологічної маскулінності або фемінінності. При цьому передбачається, що у андрогіна ці риси представлені гармонійно. Вважається, що така гармонійна інтеграція маскулінних і фемінінних рис підвищує адаптивні можливості андрогінного типу. При цьому велика м'якість, поступливість в соціальних контактах і відсутність різко виражених домінантно-агресивних тенденцій в спілкуванні ніяк не пов'язані зі зниженням впевненості, а навпаки, виявляються як збереження високої самоповаги, впевненості в собі і самоприйняття.

В протилежність думці про те, що чоловіки і жінки для кращої адаптованості повинні мати традиційно встановлену гендерну відповідність до статі, Сандра Бем показала малу пристосованість індивідів, що володіють тільки такими характеристиками; найбільш пристосованим до життя виявився



андрогінний тип, який має риси тої та іншої статі. Поняття психологічної андрогінії стосується не соматичних якостей, а аспектів поведінки і настанов особистості.

Таким чином, даний тест розглядає маскулінність і фемінінність не як альтернативи, полюси одного і того ж континууму, а як незалежні вимірювання. Порівняння показників одного і того ж індивіда за шкалами маскулінності і фемінінності дозволяє обчислити ступінь психологічної андрогінії: так, андрогінними вважаються індивіди, які мають високі показники і по фемінінності, і по маскулінності, що дозволяє їм менш жорсткіше дотримуватися статево-рольових норм, вільніше переходити від традиційно жіночих занять до чоловічих, що особливо актуально у спортивній діяльності.

**2.1.4. Методи математичної статистики** [117, 222, 225, 443]. Дані, отримані внаслідок досліджень особливостей функціонування психіки спортсменів, рівня їх загальної та спеціальної психологічної підготовленості, а також специфіки прояву психологічних властивостей і особистісних якостей було оброблено за допомогою наступних статистичних методів: вибіркового методу, описової статистики, непараметричної статистики, кореляційного аналізу, методу експертних оцінок. Для первинного аналізу даних ми використовували описову статистику. Оскільки оцінки експертів представлено у порядковій шкалі, обчислювалися такі статистичні показники вибірки: середнє арифметичне значення ( $\bar{x}$ ), стандартне відхилення (S), медіана (Me), нижній і верхній квантилі (25% і 75%).

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

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

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

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

Математично-статистична обробка і аналіз даних проводилися з використанням обчислювальних і графічних можливостей пакетів прикладних програм «*Statistica*» (StatSoft, версія 8.0) та Microsoft Excel 2010.

## **2.2. Організація досліджень**

З січня 2014 року до жовтня 2015 року проводилося обстеження представників збірних команд України з тхеквондо, плавання, хокею на льоду, стрибків у воду (КМС, МС і МСМК) та ін. Склад респондентів було визначено з урахуванням завдань дослідження. Всього було обстежено 153 спортсмена. Дослідження проводилися під час тренувальних зборів.

Дослідження були розпочаті у 2014 році і проводилися в три етапи.

На першому етапі досліджень (2014–2015 рр.) на основі аналізу науково-методичної літератури вивчався сучасний стан проблеми психологічного забезпечення в системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті, узагальнено досвід країн Західної Європи та Америки, визначено підходи до підвищення ефективності змагальної діяльності засобами психологічного забезпечення.

Було розглянуто історичні передумови розвитку та становлення понятійного апарату в спортивній психології, науково обґрунтовано використання термінів «психологічна підготовка» та «психологічне забезпечення» у спортивній діяльності та визначений їх взаємозв'язок. Проаналізовано проблеми та зміст психологічної підготовки в сучасному олімпійському спорті. Визначено завдання та особливості психологічного

забезпечення у багаторічній підготовці спортсменів, а також у підготовці спортсменів високого класу до головних змагань року та олімпійського циклу. Досліджено та систематизовано психологічні фактори, що впливають на підвищення ефективності тренувальної і змагальної діяльності. Розглянуто специфіку управління та контролю над психологічною підготовкою спортсменів в олімпійському спорті.

На другому етапі (2015–2016 рр.) було здійснено обґрунтування застосування психологічних засобів і методів, що впливають на ефективність змагальної діяльності, і на цій основі розроблено методологію психодіагностичних досліджень в олімпійському спорті, сформульовано критерії діагностики психічних властивостей особистості кваліфікованих спортсменів та систему психологічної корекції з урахуванням їх особистісних характеристик, яка включала в себе пошук взаємозв'язків між методами психологічного впливу і специфікою прояву особистісних характеристик спортсменів, а також розробку алгоритму підбору засобів психологічного впливу на спортсменів з різними типами рухової активності.

На прикладі спортсменів, членів збірних команд України з хокею на льоду, плавання, стрибків у воду, тхеквондо, веслування на байдарках і каное тощо показано застосування комплексу засобів психологічного впливу для підвищення результатів змагальної діяльності в різних видах олімпійського спорту.

На третьому етапі (2016–2017 рр.) на основі впровадження сучасних методів оцінювання та корекції психічних властивостей особистості спортсменів було розроблено та сформовано концепцію психологічного забезпечення спортсменів в олімпійському спорті та визначено шляхи її практичної реалізації в сучасних умовах, що дозволило розширити існуючі погляди на дану проблему та оптимізувати процес психологічної підготовки спортсменів.

### РОЗДІЛ 3

## ДІАГНОСТИКА ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК СПОРТСМЕНІВ У РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ

### 3.1. Роль психічних пізнавальних і емоційно-вольових процесів у діяльності спортсменів

Успіхи у спортивній діяльності тісно пов'язані з активністю всіх психічних пізнавальних процесів спортсмена, що зумовлюють механізм сприйняття, перероблення і зберігання інформації. По суті вони є фундаментальними засадами для формування тактики і стратегії спортсмена, його здатності до навчання, аналізу змагальної діяльності, вміння творчо мислити і розвивати свої фізичні можливості, працювати над помилками тощо.

На підставі вивчення та узагальнення теоретичного матеріалу з даного питання у розділі 1 нами було сформовано структуру психічних процесів особистості спортсмена (рис. 3.1).

До найбільш значущих у діяльності спортсмена психічних пізнавальних процесів відносять: відчуття, сприйняття, пам'ять, увагу, мислення, уяву.

Емоційно-вольові процеси за своїм впливом в спортивній діяльності не менш важливі, однак вимагають від спортсмена вміння доволіно управляти своїм станом, що найчастіше проявляється перед стартом [34, 151]. І чим вище рівень кваліфікації спортсмена, чим відповідальніше змагання, тим більшою мірою ці психічні процеси повинні бути піддані контролю психіки, що є невід'ємною частиною психологічної підготовки до змагань [98, 353].

Емоційні психічні процеси характеризують ставлення спортсмена до себе і до навколишнього світу через його почуття, емоції, настрої, афекти і переживання. Позитивні емоції можуть бути потужним стимулом для занять спортом і прагнення до нових перемог. Водночас негативний емоційний стан деструктивно впливає на результативність виступів спортсмена і залежно від причин його виникнення і ступеня переживань, привносить негативний ефект,

який може зберігатися тривалий час. У зв'язку з цим необхідно своєчасно проводити діагностичні заходи у формі різних видів психологічного контролю для підтримання оптимального рівня функціонування емоційних процесів у спортсмена.

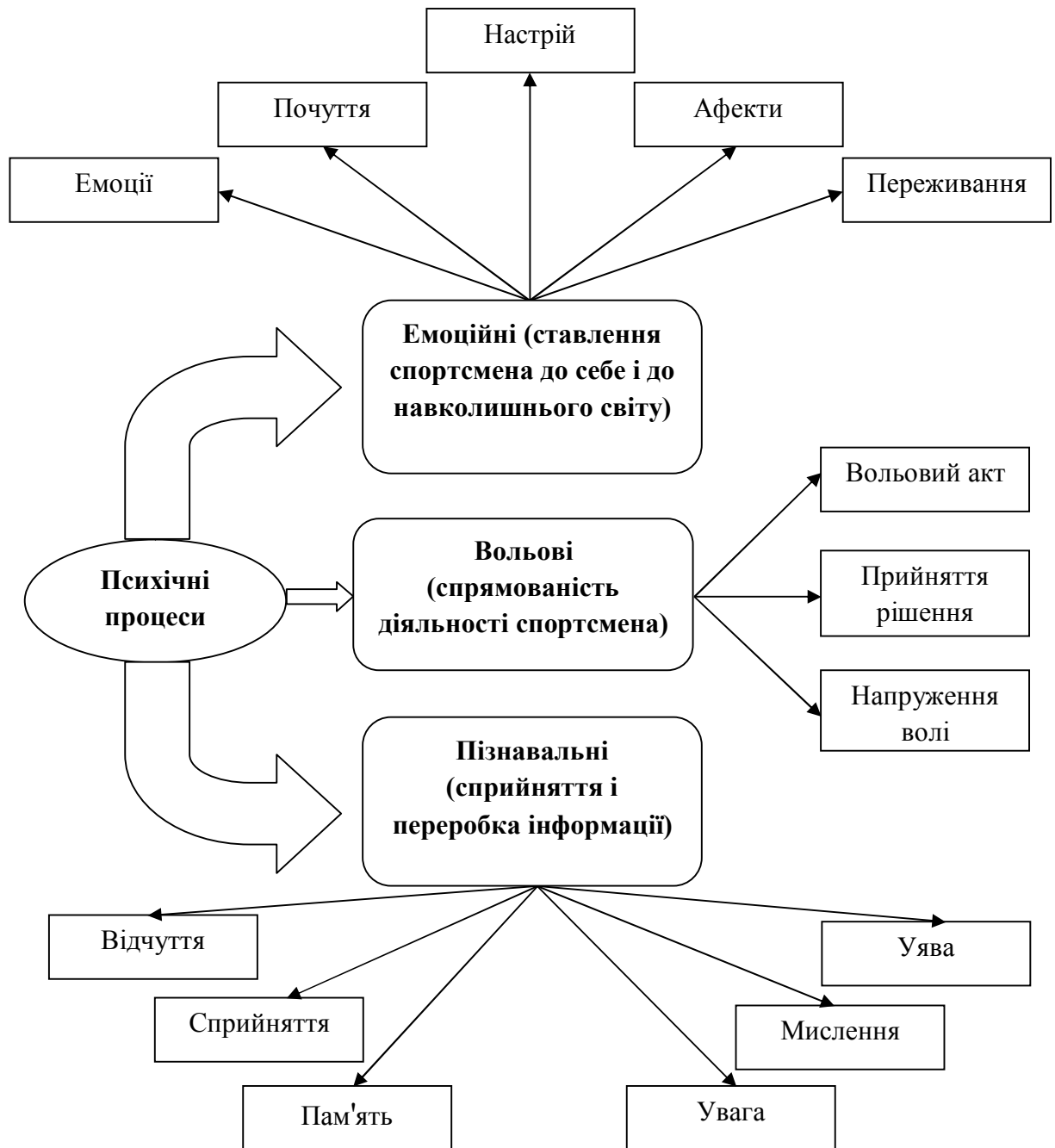


Рис. 3.1. Структура психічних процесів особистості спортсмена

Вольові психічні процеси являють собою одну з найскладніших систем у психіці спортсмена. Ці процеси багато в чому визначають ефективність його

діяльності. У практиці спортивної підготовки цілеспрямовані, високомотивовані й працездатні спортсмени, що мають комплекс добре розвинених вольових якостей, часто перевершують більш обдарованих колег, які не мають таких вольових особливостей, за рахунок наполегливості, віри в себе і колосальної праці. Воля дозволяє спортсменові свідомо управляти своїми емоціями і почуттями, контролювати свою поведінку і діяльність, налаштовуватися на досягнення конкретних цілей, долати перешкоди, пригнічувати страх, фізичні нездужання тощо [98, 218, 461].

Тільки завдяки вольовим якостям спортсмен може перемогти, навіть будучи приреченим на поразку. Воля проявляється в прийнятті спортсменом рішень, певних вольових актах і напруженнях волі.

Всі психічні процеси особистості спортсмена функціонують у складному взаємозв'язку і в багатьох аспектах зумовлюють один одного. Так, сприйняття і перероблення інформації відбуваються залежно від ставлення спортсмена до себе і до навколишніх обставин. При цьому його психіка постійно здійснює контроль як над пізнавальними, так і над емоційними процесами шляхом вольової регуляції. Разом з тим довільно, або усвідомлено регульована діяльність процесу мислення на основі емоційних реакцій, яка характеризує здатність до пізнання, розуміння та управління емоціями, відображає особливості емоційного інтелекту спортсмена [327, 377, 467].

Відповідно до класифікації, запропонованої Дж. Майер і П. Селовей, емоційний інтелект включає чотири компоненти [441]:

- сприйняття емоцій – здатність розпізнавати емоції шляхом візуальної діагностики (за мімікою, жестами, зовнішнім виглядом, ходом, поведінкою, голосом) інших людей, а також ідентифікувати свої власні емоції і адекватно їх оцінювати;

- використання емоцій для стимуляції мислення – здатність людини (головним чином несвідомо) активувати свій розумовий процес, пробуджувати в собі креативність, використовуючи емоції як фактор мотивації;

□ розуміння емоцій – здатність визначати причину появи емоції, розпізнавати зв'язок між думками і емоціями, визначати перехід від однієї емоції до іншої, прогнозувати розвиток емоції з часом, а також здатність інтерпретувати емоції у взаєминах, розуміти складні (амбівалентні, неоднозначні) почуття;

□ управління емоціями – здатність приборкувати, пробуджувати і спрямовувати свої емоції і емоції інших людей для досягнення поставлених цілей. Сюди також можна віднести здатність зважати на емоції під час побудови логічних ланцюжків, вирішення різних завдань, прийняття рішень і вибору стратегії поведінки.

Розгляд психічних пізнавальних процесів, як правило, здійснюється в контексті їх внутрішньої (психічної) складової, яка може проявлятися не тільки у формі сприйняття і перероблення інформації, а й на рівні взаємин з людьми як особливості спілкування (відчуття, сприйняття, увага), конформність – податливість спортсмена реальному чи уявному тиску команди і в процесі формування групових норм, як особисте ставлення до них. При цьому зовнішні (поведінкові) аспекти пізнавальних процесів також вимагають ретельного вивчення. На індивідуальному рівні вони проявляються в діяльності, рефlekсах, вчинках і навичках спортсмена як аналіз ситуації і своїх можливостей, а на груповому – у взаєминах спортсмена з командою і тренером (їхня думка один про одного). З метою наочного сприйняття поданого матеріалу ми сформуваємо структуру взаємозв'язку зовнішніх і внутрішніх психічних процесів особистості спортсмена (рис. 3.2).

Дослідження пізнавальних процесів у спортивній діяльності проводили як вітчизняні, так і зарубіжні вчені [178, 221, 327, 391], що послужило основою для створення єдиної системи функціонування у спортсменів найважливіших психічних процесів – мислення, уваги, пам'яті, сприйняття тощо [90]. Для розуміння ролі психічних пізнавальних процесів у підготовці спортсменів зупинимося на кожному з них більш детально.

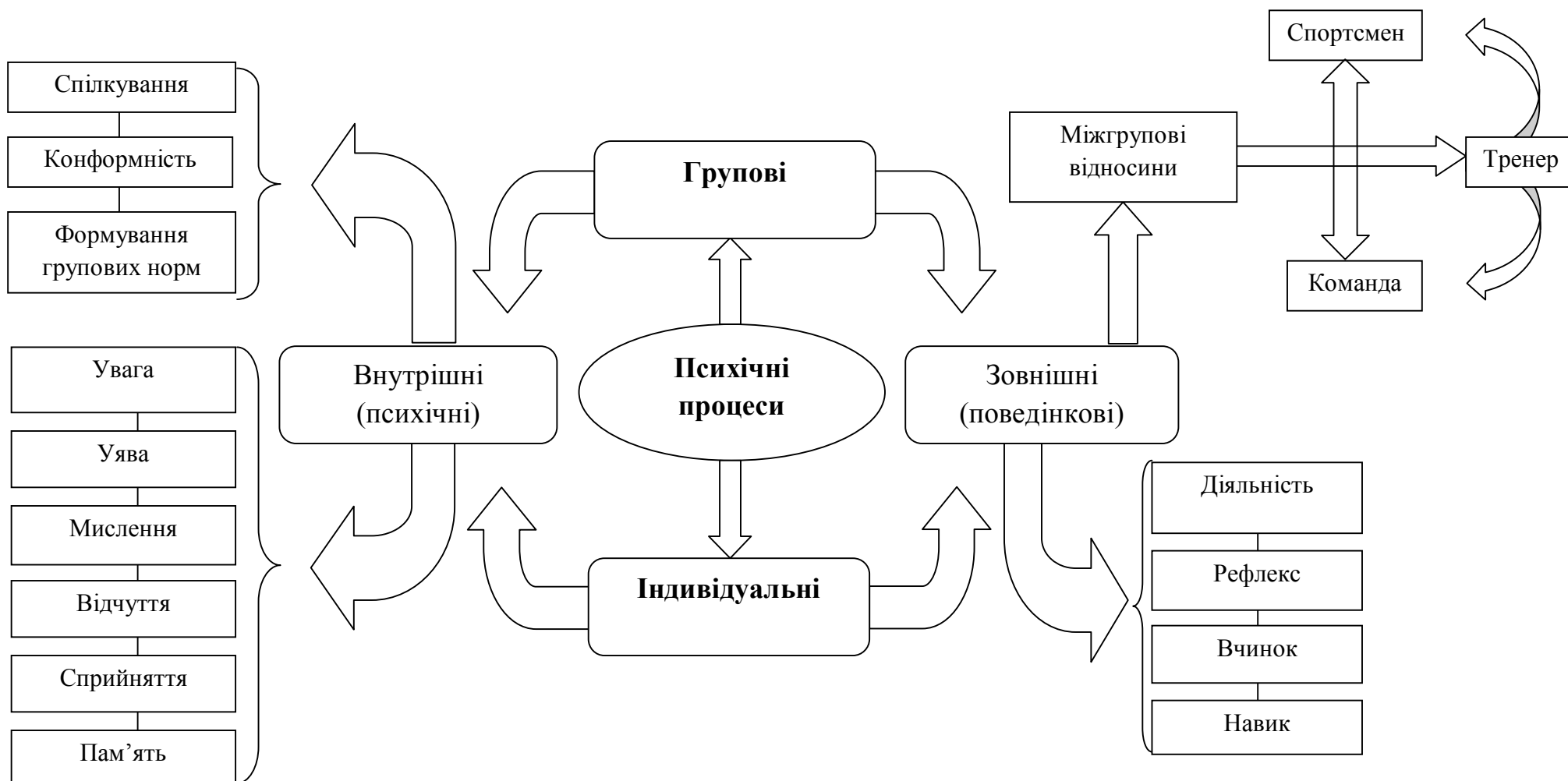


Рис. 3.2. Взаємозв'язок зовнішніх і внутрішніх психічних процесів особистості спортсмена



Відчуття – це психічне відображення окремих властивостей предметів об'єктивного світу, що виникає у ході їх безпосереднього впливу на органи чуття [7, 194, 249].

Що ж до спорту, то доречно, на наш погляд, використовувати класифікацію відчуттів, запропоновану англійським фізіологом Ч. Шерінгтоном, яку ми структурували і подали як таблицю (табл. 3.1) [7].

Таблиця 3.1

### Класифікація відчуттів

№	Відчуття	Розташування		Механізм дії
		рецепторів	подразника	
1	Екстерорецептивні (зовнішні):	На поверхні тіла	Вплив зовнішніх стимулів	Відображають властивості предметів і явищ навколишнього світу, що виникають у процесі впливу подразника на рецептори, розташовані на поверхні тіла
	➤ дистантні	<ul style="list-style-type: none"> <li>• зорові</li> <li>• слухові</li> <li>• нюхові</li> </ul>	Сприймають інформацію про віддалені предмети	
	➤ контактні	<ul style="list-style-type: none"> <li>• відчутні</li> <li>• вкусові</li> </ul>	Безпосередній контакт з подразником	
2	Пропріорецептивні:	У м'язах, сухожиллях і суглобових сумках: <ul style="list-style-type: none"> <li>• вібраційні</li> <li>• вестибулярні</li> <li>• м'язово-суглобові</li> </ul>	Рухи і відносне положення частин тіла	Здійснюють контроль пози і точності довільних рухів, дозволяють дозувати силу м'язових скорочень при протидії зовнішньому опору
	➤ кінестетичні			
	➤ статичні			
3	Інтерорецептивні (внутрішні):	У внутрішніх тканинах і органах	Сигнали від внутрішніх органів (больові, температурні, хімічні тощо)	Зумовлені обмінними процесами у внутрішньому середовищі організму
	➤ больові			
	➤ органічні			

Із таблиці 3.1 видно, що за класифікацією виділяють три основні види відчуттів: інтерорецептивні (органічні), екстерорецептивні й пропріорецептивні. Інтерорецептивні сигналізують про те, що відбувається в організмі (відчуття болю, спраги, голоду тощо). Екстерорецептивні виникають у процесі впливу зовнішніх стимулів на рецептори, що розташовані на поверхні

тіла. За допомогою пропріорецептивних відчуттів головний мозок отримує інформацію про рух і положення частин тіла. Пропріорецептивні рецептори розташовані в м'язах і сухожиллях.

Всі види відчуттів спортсмен активно використовує у змагальній діяльності. І чим краще органи чуття відбивають характеристики зовнішніх об'єктів, тим ефективніше протікають всі психічні процеси, що управляють діяльністю спортсмена.

Як вважав С. Л. Рубінштейн, відмінність між відчуттям і сприйняттям полягає в тому, що відчуття відображають окремі властивості предметів і явищ, а сприйняття – цілісний образ, або комплекс відчуттів [286].

За даними А. В. Родіонова [279, 281], з усіх видів сприйняття в спорті найбільше значення має сприйняття просторово-часових характеристик, що дозволяє аналізувати рухи, і складні спеціалізовані м'язово-рухові форми сприйняття. До них відносять «почуття інвентарю», «почуття екіпірування», «почуття дистанції», яке проявляється переважно у представників контактних видів спорту тощо. Здатність спортсмена до сприйняття просторових і часових показників рухових дій багато в чому визначає успішність його виступів. Залежно від специфіки виду спорту ця характеристика проявляється по-різному. Наприклад, у циклічних видах спорту (бігові дисципліни, лижні гонки, велосипедний спорт, плавання, веслування тощо) спостерігається прямий взаємозв'язок між часом, який спортсмен витрачає на виконання рухових дій, і його результативністю. При цьому відстань між спортсменами, що змагаються, не є чинником, що визначає індивідуальну ефективність роботи. Як наслідок, у представників циклічних видів спорту добре розвинена здатність до сприйняття тимчасових інтервалів різної тривалості або «почуття часу».

Отже, для визначення оптимального співвідношення у сприйнятті спортсменом просторових і часових характеристик необхідно враховувати специфіку виду спорту, а також розвивати у спортсмена спеціалізовані форми сприйняття з урахуванням його індивідуально-психологічних особливостей.

Крім того, однією із особливостей сприйняття є те, як спортсмен сприймає і реагує на глядачів. Цей фактор може справляти як позитивний, так і негативний вплив на емоційний стан і успішність виступів спортсмена залежно від рівня його стресостійкості, особистості уболівальників, самооцінки, ставлення до критики тощо.

У ході розгляду структури психічних пізнавальних процесів спортсмена важливе місце посідає вивчення уваги та її властивостей (стійкості, зосередженості, переключення, розподілу і обсягу) у представників різних видів спорту.

Увага – це зосередженість і спрямованість психічної діяльності на певний об'єкт, що передбачає підвищення рівня сенсорної, інтелектуальної та рухової активності. Увагою визначається точність і деталізація сприйняття, міцність і вибірковість пам'яті, спрямованість і продуктивність мислення і уяви [175].

Найбільші вимоги до концентрації й стійкості уваги висувуються в єдиноборствах (дзюдо, тхеквондо, бокс, вільна боротьба, фехтування) і в індивідуальних ігрових видах спорту (теніс, настільний теніс, бадмінтон), оскільки протягом тривалого часу спортсмен повинен зберігати високий рівень концентрації уваги, без перемикання її з дій суперника на інші об'єкти. Для того щоб знизити стійкість уваги суперника, в цих видах спорту застосовують відволікаючі прийоми і тактичні маневри [278, 287, 372].

Водночас для командних ігрових видів спорту наявність уваги як психічного пізнавального процесу у спортсмена не менш суттєва. Однак в командних спортивних іграх (футбол, хокей, волейбол, баскетбол, пляжний волейбол тощо) крім концентрації уваги значним фактором, що впливає на результативність гри є її розподіл. Як правило, під час гри спортсмени повинні утримувати в полі своєї уваги кілька об'єктів. При цьому всі ці об'єкти (м'яч або шайба, суперники, товариші по команді) знаходяться в постійному русі і переміщуються з високою швидкістю. Крім того, спортсмен під час гри повинен встигати контролювати власні дії та одночасно тримати у полі зору суддю і тренера.

Серед зарубіжних авторів найвідомішим фахівцем, який вивчав увагу спортсменів, є Р. М. Найдіффер [221], який запропонував класифікувати увагу в спортивній діяльності, спираючись на два критерії: обсяг (широкий чи вузький) і спрямованість (зовнішня чи внутрішня), внаслідок чого виділив чотири типи уваги (рис. 3.3).

		Обсяг	
I тип	<i>Широкий</i>		II тип
Спортивні змагання, пов'язані з інтелектуальною обробкою інформації: кульова стрільба, вітрильний спорт та інші		Командні спортивні ігри, що вимагають переробки великого обсягу інформації за короткий час	
<i>Внутрішня</i>		<i>Зовнішня</i>	
		<b>Спрямованість</b>	
Циклічні, складнокоординаційні, швидкісно-силові види спорту		Єдиноборства, індивідуальні спортивні ігри: теніс, бадмінтон та інші	
IV тип	<i>Вузький</i>		III тип

Рис. 3.3. Типи уваги та їх взаємозв'язок з видами спорту [221, з уточненнями та доповненнями автора]

I тип уваги – широка зі внутрішньою зосередженістю, притаманна, як правило, спортсменам з аналітичним або інтелектуальним складом розуму, здатним на основі відчуттів і почуттів переробляти великий обсяг інформації. Переважає в тих видах спорту, де психічні якості спортсмена так само важливі, як і фізичні: кульова стрільба, вітрильний спорт та інші;

II тип уваги – широка із зовнішньою зосередженістю: тип, сприятливий для спортсменів, яким необхідно приймати швидкі рішення з урахуванням цілого ряду зовнішніх чинників, перш за все, представників командних спортивних ігор: футбол, волейбол, баскетбол та інші. Характерною і необхідною психологічною особливістю спортсменів, що володіють таким типом уваги, є здатність до диференціації зовнішніх подразників на головні та другорядні за ступенем їх значущості;

III тип уваги – вузька з зовнішньою зосередженістю, найчастіше проявляється у представників єдиноборств й індивідуальних спортивних ігор.

Дозволяє ефективно сприймати лише кілька об'єктів або рухів в поєднанні зі швидкою і точною реакцією, що відображає високий ступінь внутрішньої мобілізації;

IV тип уваги – вузька з внутрішньою зосередженістю, має велике значення у видах спорту циклічного характеру з переважним проявом витривалості, а також в складнокоординаційних і швидко-силових видах спорту. Виявляється у спортсменів як висока зосередженість на виконанні конкретного завдання. Важкоатлету або метальнику такий тип уваги дозволяє зосередитися на одній думці або одному відчутті, максимально мобілізувати всі свої сили на граничне фізичне напруження і його правильну технічну реалізацію. При цьому, спортсмени, що володіють вузьким внутрішнім типом уваги, демонструють високу здатність до вольової мобілізації зусиль на виконанні поставленого завдання.

Необхідно розуміти, що у кожного з перелічених типів уваги присутні переваги і недоліки, тому у спортсмена високого класу специфіка його спортивної діяльності буде накладати істотний відбиток на розвиток саме тих особливостей уваги, які необхідні для досягнення успіху в обраному виді спорту [221, 264].

Особливу увагу слід приділити впливу уяви на діяльність спортсмена. Уява – психічний процес створення образу предмета, ситуації шляхом перебудови наявних уявлень. Якщо уява змальовує у свідомості нереалістичні

картини, то вона носить назву фантазії. Якщо уява звернена в майбутнє, її називають мрією. З погляду психології спорту, уява лежить в основі процесів моделювання, планування, творчості, гри і пам'яті [90, 249].

Для спортсмена уява грає роль механізму, що запускає процес фізичної активності не тільки в психіці, шляхом її уявлення, а й на фізіологічному рівні. Це можна проілюструвати на прикладі застосування аутогенного тренування, ідеомоторного тренування та інших психокорекційних методик.

Процес уяви завжди протікає у нерозривному зв'язку з двома іншими психічними процесами – пам'яттю і мисленням.

Пам'ять – це психічний процес накопичення, збереження і відтворення інформації.

Залежно від характеру психічної діяльності, за допомогою якої спортсмен запам'ятовує інформацію, пам'ять поділяють на рухову, емоційну, образну і словесно-логічну [96, 137, 265].

Рухова (кінетична) пам'ять дозволяє спортсмену запам'ятовувати і зберігати, а за необхідності відтворювати різноманітні складні рухи. Ця пам'ять бере активну участь у розвитку рухових умінь і навичок і безпосередньо впливає на формування техніки спортсмена.

Емоційна пам'ять – пам'ять на переживання. Особливо цей вид пам'яті проявляється у взаєминах спортсмена з тренером і командою. Даний вид пам'яті відіграє важливу роль у розвитку мотивації досягнення та створенні стану оптимальної бойової готовності.

Образна пам'ять – пов'язана із запам'ятовуванням і відтворенням чуттєвих образів предметів і явищ, їх властивостей, стосунків між ними. У свою чергу, образну пам'ять ділять за видами аналізаторів, які беруть участь у процесі запам'ятовування вражень. Образна пам'ять може бути зоровою, слуховою, нюховою, дотиковою і смаковою. Даний вид пам'яті відображує накопичений досвід спортсмена та сприяє засвоєнню їм нових навичок.

Словесно-логічна пам'ять – це різновид запам'ятовування, коли велику роль в процесі запам'ятовування відіграє слово, думка, логіка. Логічна пам'ять у

ході її тренування дає дуже хороші результати, і більш ефективна, ніж просте механічне запам'ятовування. Допомогає спортсмену як у засвоєнні нового матеріалу, так і під час аналізу помилок, що були допущені у змаганнях.

У спортивній практиці нарівні з поняттям «рухова пам'ять» використовується поняття «м'язова пам'ять», яке характеризує здатність тіла і організму запам'ятовувати раніше напрацьований в процесі тренувань тонус м'язів і після тривалої перерви у швидкий термін його відновлювати. Багато відомих спортсменів відзначають, що, на тривалий час закидаючи тренування, вони швидко досягали потрібних результатів, починаючи ці ж заняття заново. Також м'язова пам'ять має велике значення для роботи з тілесно-орієнтованою психотерапією, що детально розглянуто в методах психокорекції на прикладі формування фізіологічних затискачів або «м'язового панцира» у спортсмена.

Одним із провідних психічних процесів, що впливає на діяльність спортсмена є мислення. У психології прийнято розрізняти види мислення за змістом [168, 196]: предметно-дійове, наочно-образне, словесно-логічне і абстрактно-символічне. Кожен з цих видів застосовується у спорті з урахуванням специфіки змагальної діяльності.

Предметно-дійове мислення спортсмена полягає в тому, що розв'язання завдань здійснюється шляхом виконання рухових актів, техніко-тактичних дій. Від нього залежить координація рухів спортсмена.

Наочно-образне мислення ґрунтується на образному уявленні, перетворенні ситуації в план. Воно лежить в основі ідеомоторного тренування і стратегічного планування дій.

Словесно-логічне мислення в спорті використовують переважно в процесі підготовки, під час вивчення конкретних прийомів або аналізу помилкових дій.

Абстрактно-символічне мислення в спортивній практиці застосовується, як правило, в єдиноборствах і командних ігрових видах спорту, де необхідно бачити схеми руху суперника, а також у складнокоординаційних видах спорту, де змагальна діяльність пов'язана з уявленням і виконанням складних технічних елементів.

За даними Л. А. Огороднікової, існує залежність між регулярними заняттями спортивними іграми і рівнем розвитку наочно-образного мислення як елементу інтелектуальних тактичних здатностей, що дозволяє вважати даний тип мислення професійно важливою якістю для спортсменів в ігрових видах спорту [234].

За характером завдань мислення поділяється на практичне і теоретичне [229, 276].

Теоретичне мислення у спортсмена в основному проявляється в знанні правил змагань і розумінні вимог, що пред'являються видом спорту. Воно відображає осмислення суті явищ і бачення взаємозв'язків між ними на рівні закономірностей і тенденцій.

Практичне мислення у спортсмена розвинене набагато краще, ніж теоретичне, оскільки базується на особистому змагальному досвіді. Найбільш виражено воно проявляється в екстремальних умовах боротьби, коли поряд з мисленням в роботу включаються інші психологічні функції: інтуїція, відчуття, почуття.

За ступенем новизни і оригінальності мислення поділяється на репродуктивне і творче (продуктивне) [168, 229].

Репродуктивне мислення забезпечує розв'язання завдання, спираючись на відтворення вже відомих спортсмену способів. Нове завдання співвідноситься з уже відомою схемою рішення. Незважаючи на це репродуктивне мислення завжди вимагає виявлення певного рівня самостійності. Найчастіше репродуктивне мислення застосовується в циклічних видах спорту і в єдиноборствах, де спортсмен виконує дії на основі раніше вивчених тактичних прийомів.

У творчому (продуктивному) мисленні проявляються інтелектуальні здатності спортсмена, його неординарність і творчий потенціал. Творчі можливості реалізуються в спорті у швидкому темпі засвоєння знань, в широті їх перенесення в нові умови, в самостійному оперуванні ними (планування тактики і стратегії поведінки на майбутньому змаганні, винахід нових



тактичних прийомів). У творчому мисленні домінують чотири особливості: нестандартність й оригінальність розв'язання проблеми, широта поглядів, що дозволяє спортсменові бачити об'єкт під новим кутом зору, вільна візуалізація образів, здатність до екстраполяції досвіду реагування на невизначені і несподівані ситуації.

Простежити взаємозв'язок особливостей тактичного мислення і відповідних йому характеристик спортсмена можна на прикладі матеріалу, поданого в таблиці 3.2 [93].

Таблиця 3.2

**Особливості тактичного мислення спортсмена [93, з уточненнями автора]**

№	Особливості тактичного мислення	Характеристика
1	Наочно-образність	У процесі вирішення тактичних завдань мислення спортсмена базується на наочних чуттєвих образах і явищах. Воно носить конкретний характер і пов'язане зі сприйняттям дій суперників і партнерів і всієї ситуації спортивної боротьби
2	Дієвість	Мислення спортсмена відбивається в його діяльності, протікає невідривно від його моторних дій. Нерідко спортсмен знаходить правильне рішення не шляхом попереднього продумування, а в ході самої дії
3	Ситуаційність	Мислення спортсмена протікає на тлі постійно мінливих ситуацій і вимагає прийняття лише адекватних рішень, бо невірне рішення виправити вже неможливо
4	Швидкість	Зумовлена жорстким лімітом часу для виконання тактичних дій
5	Гнучкість	Спортсмен повинен вміти перебудувати намічений план тактичних дій: помітивши зміни в обстановці, що склалися, вносити поправки до прийнятого рішення
6	Цілеспрямованість	Означає вміння спортсмена концентруватися, не відволікаючись і не припиняючи пошуки нових рішень. Цілеспрямованість тісно пов'язана з розвитком волі
7	Самостійність	Спортсмен повинен вміти вирішувати тактичні завдання самостійно: приймати рішення і діяти у відповідності зі сформованими обставинами, не піддаючись сторонньому впливу
8	Глибина	Виявляється в умінні виділяти головне, істотне в тактичних діях
9	Широта	Полягає в умінні постійно тримати під контролем численні зв'язки і відносини, що впливають на хід тактичних дій. При цьому використовуються дані як власного досвіду, так і інших джерел
10	Критичність	Це один із проявів розумової діяльності, без якого неможливо творче вирішення завдань, це всебічна перевірка на міцність різних варіантів власних тактичних дій

Вивчення психічних пізнавальних процесів у спортсменів показує, що сприйняття, увага, мислення та інші процеси мають певні закономірності прояву і функціонують у нерозривній єдності, формуючи інтелектуальний потенціал спортсмена і зумовлюючи успішну реалізацію його фізичних можливостей.

Емоційні і вольові процеси спортсмена, шляхи їх розвитку, формування і функціонування в науковій літературі, як правило, розглядаються з позиції їх взаємовпливу і взаємозумовленості. У зв'язку з цим більшість авторів, аналізуючи форми прояву психіки, відносять їх до однієї структурної одиниці, використовуючи термін «емоційно-вольові» [90, 136, 319].

Для більш детального вивчення даного питання звернімося до визначення ключових понять емоційно-вольової сфери особистості.

Воля – психічний процес свідомого управління діяльністю, виявляється в подоланні труднощів і перешкод на шляху до поставленої мети [286].

Вольові якості спортсмена проявляються в суворому дотриманні режиму навантажень і відпочинку, харчування, проходження обстежень тощо, в регулярному відвідуванні тренувань, своєчасному і якісному виконанні завдань тренера, в подоланні труднощів, що виникають на тренуваннях і змаганнях, а також усвідомленому управлінні своїм емоційним станом.

Вольові якості – це особливості вольової регуляції, які проявляються в конкретних специфічних умовах, зумовлених характером подоланої труднощі [97, 270].

Розглядаючи емоційну і вольову регуляцію з погляду їх пріоритетності, слід зауважити, що саме вольові процеси допомагають управляти емоційними процесами, особливо коли емоції у спортсмена надмірно виражені і контроль емоційного стану потребує від нього додаткових зусиль. Внаслідок цього вольові якості спортсмена можуть виконувати роль компенсаторів негативних емоційних станів. Наприклад, якщо спортсмен під час змагань відчуває страх або психологічне безсилля, компенсувати його може вольова мобілізація, спрямована на вироблення впевненості, рішучості та сміливості. При

виникненні почуття втоми, відсутності мотивації і бажання боротися, компенсаторами виступатимуть наполегливість і цілеспрямованість. Якщо спортсмен відчуває підвищений рівень емоційного збудження – терпіння, зосередження, психічна витривалість тощо [98, 136, 218, 360].

Участь у змаганнях, і особливо в змаганнях високого рівня, супроводжується значним емоційним напруженням. Найчастіше таке напруження пов'язане з передстартовим хвилюванням спортсмена і характеризується рядом факторів:

- значущістю змагань, що завжди має особистісний характер і не завжди збігається з рангом змагання. Наприклад, спортсмен може стояти перед вибором взяти участь в комерційних змаганнях чи у великих відбіркових. Його вибір буде зумовлений тим, що для нього на даний момент більш важливо, матеріальна вигода чи побудова кар'єри.

- присутністю сильних або небезпечних конкурентів;
- умовами змагання (некомфортні погодні умови, незручний час або місце проведення тощо);

- реакцією і поведінкою оточуючих спортсмена людей (галасливі вболівальники, недобррозичливо налаштовані конкуренти, незадоволений тренер тощо);

- індивідуальними психологічними особливостями спортсмена (риси характеру: запальність, тривожність, недовірливість, а також високий рівень нейротизму – емоційної нестійкості, властивий меланхолікам і холерикам);

- характеристикою психологічного клімату і специфікою взаємин у спортивному колективі;

- знанням того, що за ним спостерігають значущі близькі люди (друзі, родичі, авторитетні особи);

- рівнем оволодіння здатністю до саморегуляції і самоконтролю [136, 266, 269].

У психолого-спортивній літературі широко проаналізовано вольовий компонент особистості спортсмена [290, 308, 437, 438]. В його основі лежить

прояв психологічних механізмів вольової регуляції, пов'язаних з виконанням певних дій.

На рисунку 3.4 показано, що дії спортсмена можуть бути як спонтанними, автоматичними, імпульсивними, що найчастіше проявляється у спортивних іграх, так і вольовими, властивими більшою мірою представникам циклічних видів спорту.



Рис. 3.4. Структура дій спортсмена

Спонтанні дії носять неусвідомлений характер і пов'язані з бажаннями спортсмена, які не вимагають вольового контролю. Це виражається у внутрішньому, часто підсвідомому формулюванні «Я хочу».

Вольові дії, або вольовий акт, є свідомо спрямованими, підвладними логічному осмисленню і формулюються як настанова «Я можу, я повинен». Кожен спортсмен періодично стикається з необхідністю виконання вольових дій, незалежно від виду спорту, оскільки спортивна діяльність безпосередньо пов'язана з подоланням труднощів різного ступеня складності.

Залежно від детермінації переживань спортсмена виділяють дві групи труднощів [350]:

- об'єктивні труднощі, що зумовлені специфічними для даного виду спортивної діяльності перешкодами. Це надмірні фізичні навантаження, несприятливі погодні умови (сильний вітер, дощ, сніг, недостатня освітленість), технічна складність вправ, проблеми з інвентарем, присутність представників преси і телебачення, негативна реакція глядачів, незвичне місце змагань, неможливість якісно провести розминку тощо. З об'єктивними труднощами стикаються всі спортсмени, проте переносять їх по-різному;

- суб'єктивні труднощі висловлюють особисте ставлення спортсмена до об'єктивних особливостей певної рухової активності і можуть проявлятися в різній формі у представників одного виду спорту. Наприклад: емоційні стани, що погано впливають на спортсмена (низький рівень мотивації, страх, тривога, невпевненість, апатія, гіпервідповідальність, перезбудження, деструктивні думки про конкурентів тощо).

Ймовірність успішного подолання цих труднощів залежить від того, наскільки у спортсмена розвинена сила волі, що проявляється в наполегливості, витримці, терпінні, цілеспрямованості, сміливості, рішучості тощо.

Кожен спортсмен має певний набір вольових якостей, що виражені в різному ступені, відображають його індивідуальні особистісні риси і становлять основу його характеру.

У зв'язку з цим розглянемо структуру вольового акту, що характеризує процес і особливості подолання спортсменом труднощів (рис. 3.5).

Вольовий акт може бути простим або складним, залежно від кількості компонентів і тривалості етапів його здійснення [239, 273].

Простий вольовий акт (дія) складається з уявлення мети та її реалізації без проміжних етапів, тобто спонукання до дії безпосередньо переходить у саму дію, що не пов'язане зі значними вольовими зусиллями і в спорті реалізується переважно як навички спортсмена. Наприклад: удар по шайбі, стрибок у воду, постріл по мішені, кидок м'яча тощо.

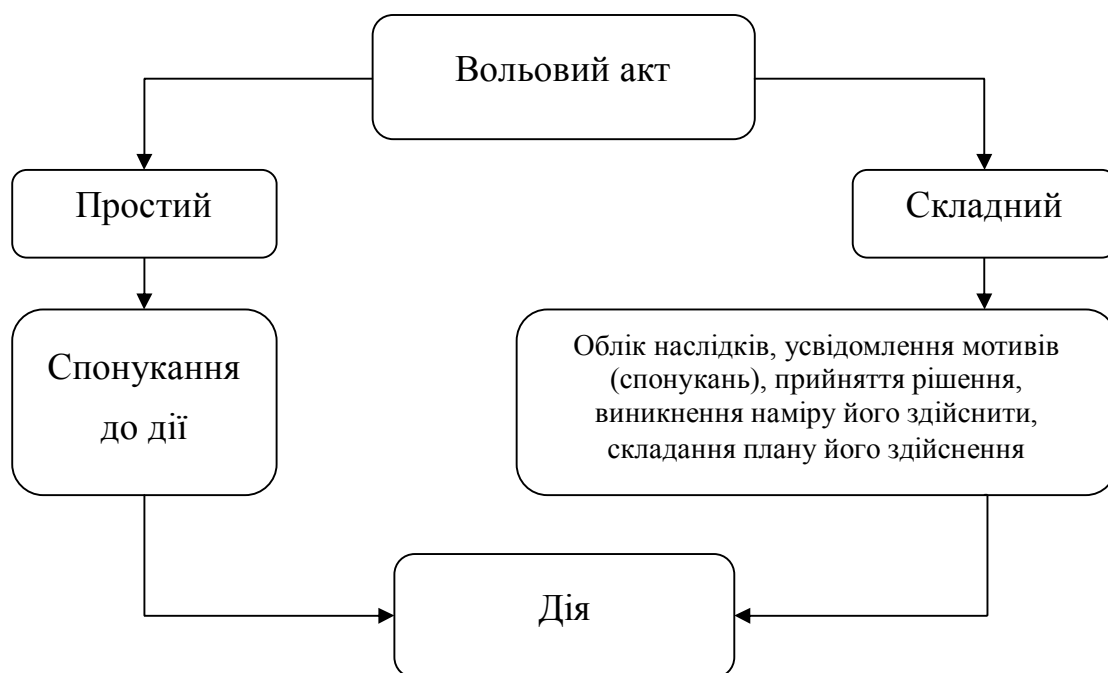


Рис. 3.5. Структура вольового акту

Що стосується структури складного вольового акту, вчені не мають єдиного погляду на цю проблему [136, 249, 286]. У зв'язку з цим ми спробували узагальнити наявні в цій галузі знання з урахуванням особливостей спортивної діяльності, графічно зобразивши його психологічну структуру (рис. 3.6).

У складному вольовому акті можна виділити ряд етапів:

- спонування до вчинення вольової дії через потяг і бажання;
- осмислення мети дії;
- усвідомлення ряду можливостей і уявлення засобів, необхідних для досягнення поставленої мети;
- поява мотивів, які стверджують або заперечують ці можливості (боротьба мотивів);
- твердження можливості досягнення мети;
- вольове зусилля (внутрішня вольова дія і її зовнішнє виконання);
- подолання зовнішніх перешкод під час здійснення прийнятого рішення і досягнення поставленої мети.

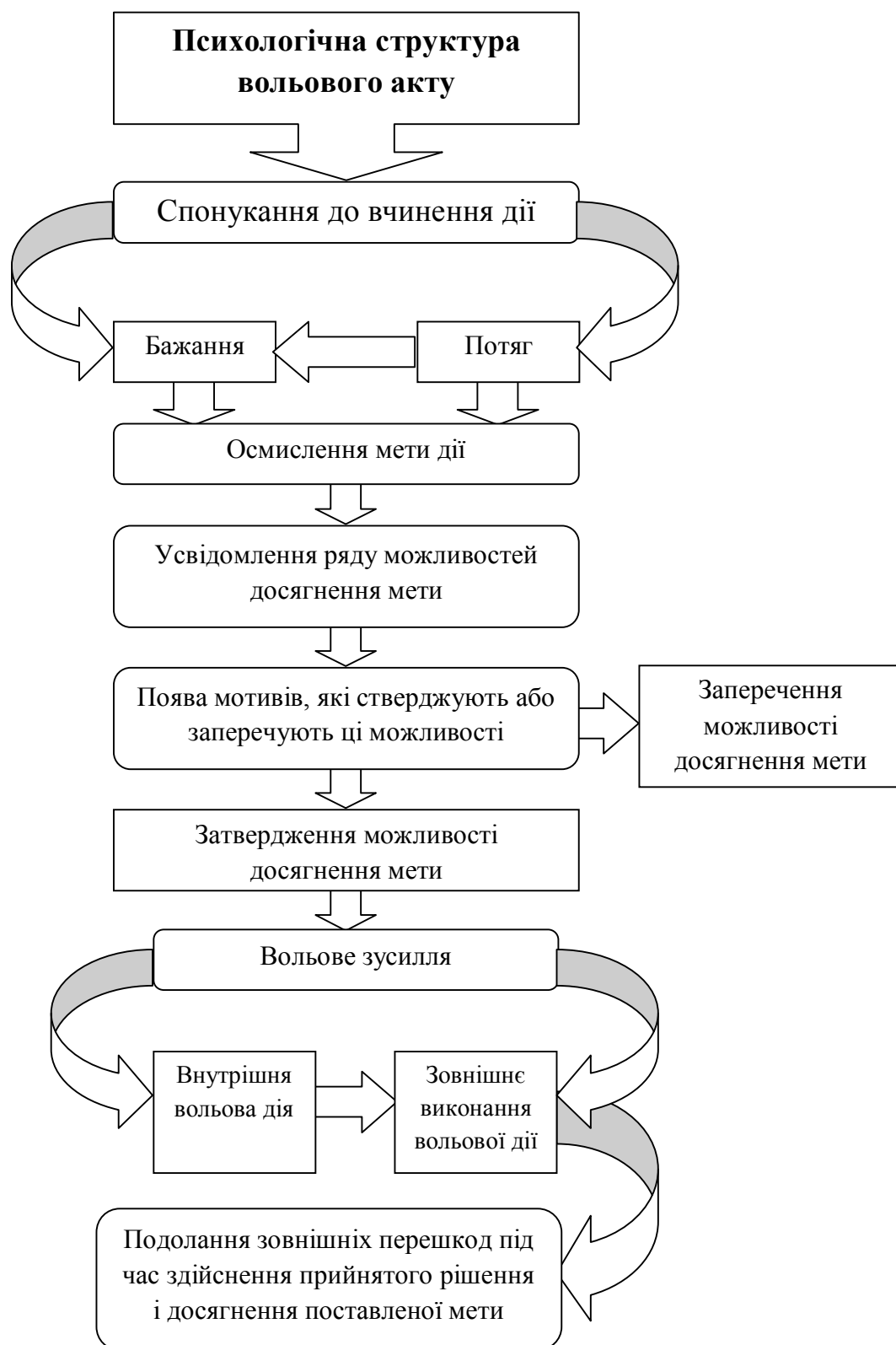


Рис. 3.6. Психологічна структура складного вольового акту

Примітно, що на всіх етапах здійснення складного вольового акту спортсмен прикладає вольові зусилля, що супроводжується відповідними емоційними реакціями.

Розглянемо структуру складного вольового акту на прикладі бажання спортсмена взяти участь у відповідальному змаганні в іншому місті. Спочатку у спортсмена виникає спонукання до того, щоб взяти участь у змаганні з метою отримання максимального результату – перемоги в змаганні й отримання призу, звання, підвищення рейтингу тощо. У міру усвідомлення поставленої мети прагнення спортсмена переходить у бажання, в результаті чого з'являється настанова на його реалізацію як осмислення мети дії.

Внаслідок цього відбувається усвідомлення ряду можливостей (відповідні час і місце проведення змагань, відмінна фізична форма спортсмена, почуття впевненості в хорошому результаті тощо) і розуміння того, які засоби необхідні для досягнення поставленої мети (матеріальні ресурси, що дозволяють взяти участь у змаганні, наявність необхідної екіпіровки, інвентарю). Далі відбувається визначення мотиваційної складової дій спортсмена. В процесі її формування виявляються мотиви, які стверджують або заперечують можливості реалізації поставленої мети. Так, позитивними мотивами можуть бути потреба в професійному зростанні, досягненні успіху, отриманні матеріальної винагороди, спортивного звання, бажанні вразити і порадувати близьких людей тощо. Одночасно з цим можуть бути присутніми і негативні мотиви: складний вибір між декількома змаганнями, недостатнє відновлення після травми, високі матеріальні витрати на участь, хвороби близьких, що не дозволяють бути відсутнім тощо. В результаті виникає боротьба мотивів. На цьому етапі спортсмен повинен проаналізувати ці мотиви, виявити найзначніші з них і здійснити вибір, після чого відбувається твердження можливості досягнення мети шляхом остаточного прийняття рішення брати участь в змаганні. В цьому випадку внутрішня вольова дія переходить в її зовнішнє виконання, тобто подачу офіційної заявки на участь. На заключному етапі здійснюється подолання зовнішніх перешкод (збирання речей, купівля квитків у дорогу, пошук комфортного житла тощо) під час здійснення прийнятого рішення і досягнення поставленої мети (участі в змаганні).



Для розуміння ролі основних вольових якостей у структурі особистості спортсмена в процесі підготовки і подальшої систематизації нами було проведено аналіз їх змістовної складової [240, 314, 373]:

- сміливість – здатність людини діяти в ситуаціях, усвідомлюваних як небезпечні для життя, здоров'я і престижу, не знижуючи якості діяльності. У спорті сміливість виявляється як енергійність і безстрашність, схильність до ризику, усвідомлене виконання вольових дій та хоробрість;

- мужність – риса характеру, що виражає моральну силу і вольову стійкість спортсмена, хоробрість, присутність духу у разі небезпеки, готовність сміливо і рішуче досягати поставленої мети;

- рішучість – здатність у потрібний момент приймати обґрунтоване рішення і своєчасно приступати до його виконання. Рішучість спирається на силу волі і фізичну підготовленість спортсмена. Підвищенню рішучості сприяє виникнення у спортсмена під час виконання складних вправ впевненості у своїх силах;

- наполегливість – вольова якість особистості, що полягає в умінні домагатися поставленої мети, долаючи при цьому зовнішні і внутрішні труднощі;

- ініціативність – уміння спортсмена намічати цілі і план дій, самостійно приймати і здійснювати рішення;

- цілеспрямованість – свідомо і активна спрямованість особистості на певний результат діяльності. Спортсмен, який володіє спрямованістю, точно уявляє свою мету, прагнення і усвідомлює за що бореться;

- терпіння – здатність людини довго переносити несприятливі стани (у спортивній діяльності це, переважно, здатність довго працювати на тлі втоми, не знижуючи інтенсивність і якість роботи, що пов'язано з психічною витривалістю);

- самовладання є збиральною вольовою характеристикою, що містить у собі витримку, сміливість і частково рішучість, тобто ті вольові якості, які пов'язані з придушенням негативних емоцій, що викликають небажані для

людини спонукання. Самовладання визначає вміння спортсмена опанувати себе і дозволяє зберігати психічну стійкість і холонокровність перед стартом і в розпал змагань, забезпечує правильну реакцію і поведінку спортсмена на різні збиваючі зовнішні чинники;

- віра в себе (упевненість) – переконаність спортсмена в тому, що у нього все вийде, впевненість у собі перед виконанням важкого завдання. Віра в себе допомагає спортсмену активно проявляти волюві якості, стійко переносити великі тренувальні навантаження, домагатися нових рекордних результатів і породжує впевненість в своїх силах, тому що вихід на новий рівень підготовленості через значні волюві зусилля, подолання своїх слабкостей і розвиток сильних сторін ще більше зміцнює цю якість;

- відповідальність – суб'єктивний обов'язок відповідати за вчинки і дії, а також їх наслідки. Характеризує здатність спортсмена докладно аналізувати ситуацію, заздалегідь прогнозувати наслідки (весь комплекс наслідків) своїх дій або бездіяльності в даній ситуації, робити вибір форми своїх вчинків і з готовністю прийняти наслідки вибору;

- дисциплінованість (*лат.* – вчення) – морально-волюва якість особистості, що виявляється як добровільне свідоме дотримання моральних норм і встановленого порядку життя і діяльності. Дисциплінованість спортсмена передбачає суворе дотримання режиму, правил тренування і участі в змаганнях, негайне виконання команди і вказівок тренера, відмінну поведінку на спортивних заняттях, що є одним із факторів, що впливають на успішність змагальної діяльності.

Сучасне бачення волювої підготовки спортсмена в більшості наукових джерел спирається на два основних напрями: морально-волюву та емоційно-волюву підготовку [200, 261, 379], залишаючи поза увагою такі важливі аспекти, як мотиваційно-волюва та інтелектуально-волюва підготовка і відповідні їм волюві якості.

На наш погляд, мотиваційно-волюві якості особистості лежать в основі всіх волювих процесів і багато в чому визначають ступінь успішності

спортсмена. При цьому незаслужено недооцінюється вплив інтелектуально-вольових якостей, які можуть відігравати вирішальну психологічну роль у підвищенні ефективності змагальної діяльності в різних видах спорту. Тому ми систематизували найпоширеніші вольові якості спортсменів і подали їх у вигляді структури (рис. 3.7).

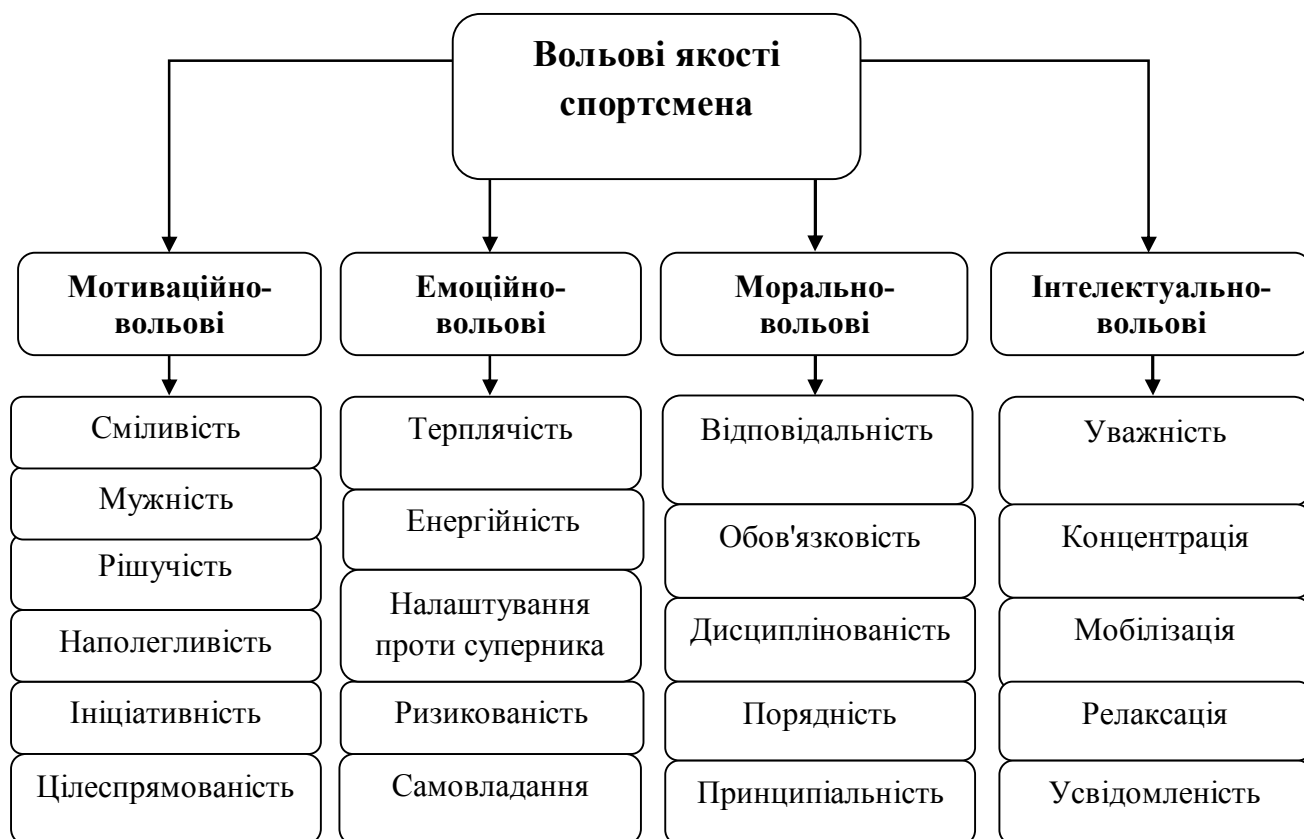


Рис. 3.7. Вольові якості спортсмена та їх диференціація

Всебічне вивчення проблеми вольової підготовки в системі психологічного забезпечення спортсменів показало, що для представників усіх видів спорту необхідними вольовими якостями є: сміливість, наполегливість, віра в себе, цілеспрямованість, рішучість, відповідальність, дисциплінованість, терпіння, самовладання, саморегуляція тощо.

Незважаючи на значущість всіх зазначених характеристик, більшість фахівців зійшлися на думці, що залежно від виду спорту деякі з них справляють більш виражений вплив на спортсменів [55, 268, 310].

Для оцінювання ступеня впливу вольових якостей на представників різних видів спорту ми з'ясували думку експертів з даного питання. Оцінювання проводили за десятибальною системою (табл 3.3).

Таблиця 3.3

**Результати експертного опитування про вплив вольових якостей на представників різних видів спорту (за десятибальною системою),  $\bar{x} \pm S$**

Види спорту	Вольові якості спортсмена			
	Мотиваційно-вольові	Емоційно-вольові	Морально-вольові	Інтелектуально-вольові
Ігрові	9,3±0,7	9,4±0,5	7,8±0,6	8,9±0,8
Циклічні	6,2±0,8	7,8±0,6	6,2±1,1	5,7±0,9
Єдиноборства	8,8±1,1	9,2±0,8	9,5±0,9	6,8±1,0
Складно-координаційні	7,0±0,9	7,9±0,7	5,8±0,7	8,5±1,2
Коефіцієнт конкордації ( <i>W</i> )	0,88, $p < 0,01$	0,70, $p < 0,01$	0,73, $p < 0,01$	0,83, $p < 0,01$

За допомогою статистичних методів дослідження, нами було розраховано коефіцієнт конкордації (*W*) для визначення узгодженості думок експертів. Отримані результати свідчать про високий рівень узгодженості за всіма показниками вольових якостей. Найбільшою мірою думки експертів збіглися з оцінкою впливу мотиваційно-вольових ( $W=0,88$ ,  $p < 0,01$ ) і інтелектуально-вольових ( $W=0,83$ ,  $p < 0,01$ ) якостей спортсмена.

Як показують результати експертного опитування, в ігрових видах спорту пріоритетне значення мають емоційно- і мотиваційно-вольові якості, трохи менше виражено вплив інтелектуально-вольових характеристик. При цьому всі три зазначених блоки якостей мають найвищі показники серед досліджуваних видів спорту. Такий вплив вольового компонента на діяльність спортсменів у спортивних іграх пов'язано зі специфікою змагальної діяльності, а саме, активним і швидким веденням гри, постійною зміною умов, що викликають бурхливу емоційну реакцію спортсменів, складними і динамічними ігровими ситуаціями, що вимагають участі інтелектуальної сфери.

У циклічних видах спорту, за даними експертного опитування, основними вольовими якостями є емоційно-вольові. Це зумовлено ключовими психологічними характеристиками, властивими спортсменам, що спеціалізуються в циклічних видах спорту: витривалістю, самовладанням, стресостійкістю, витримкою, терпінням тощо. При цьому інші вольові компоненти справляють менший вплив на спортсменів, найменш вираженими є інтелектуально-вольові якості.

У представників єдиноборств провідні характеристики волі належать до блоку морально-вольових якостей, що відображає найвищий показник серед усіх експертних оцінок. І це пов'язано з високим рівнем самодисципліни, відповідальності, чіткості виконання завдань і розуміння того, що помилкові дії можуть призвести до тяжких наслідків у вигляді травм. На другому місці за значущістю в єдиноборствах знаходиться емоційно-вольової компонент, який вказує на необхідність контролю над емоціями, особливо агресією, властивою спортсменам в єдиноборствах, а також цінність вміння налаштуватися проти конкретного суперника, що можна побачити на прикладі боксу, коли спортсмени перед початком поєдинку влаштовують «дуель поглядів», відповідає за здатність спортсмена витримувати біль від ударів тощо. Крім того, в єдиноборствах велике значення мають і мотиваційно-вольові якості, що відображують мужність і сміливість, силу і впевненість спортсмена, його незламний моральний дух.

У складнокоординаційних видах спорту провідне місце посідають інтелектуально-вольові якості, оскільки специфіка змагальної діяльності вимагає від спортсмена концентрації, уважності, точності виконання найскладніших технічних елементів, що пов'язано з усвідомленістю і мобілізацією вольової сфери, а також характеризує його здатність до саморегуляції і довільного управління своїм станом. Важливими для представників складнокоординаційних видів спорту є й емоційно-вольові характеристики, які демонструють не тільки вправність спортсмена, але і його здатність до ризику під час виконання небезпечних технічних елементів (у

фігурному катанні, фристайлі, стрибках у воду), зберігаючи самовладання і впевненість.

### **3.2. Оцінювання психічних станів спортсмена як однієї з детермінант ефективності змагальної діяльності**

Психічні стани спортсмена формуються у процесі змагальної діяльності під впливом психічних пізнавальних процесів (мислення, відчуття, сприйняття, пам'яті, уваги, уяви) і визначають ступінь його психічної і моторної активності, готовності до роботи і боротьби з суперниками. Психічні стани характеризуються відносною стійкістю у часі, проте можуть бути динамічні й мінливі, залежно від емоційного забарвлення подій. Це може бути наснага, пов'язана з азартом спортивної боротьби, апатія і поганий настрій через поразку, творчий підйом і оптимізм, викликаний участю у відбіркових змаганнях тощо. Основою будь-якого психічного стану є емоції, тому їх часто ототожнюють з емоційними станами [271, 303].

Найбільш близьким до умов спортивної практики, що враховує особливості змагальної діяльності, є визначення психічного стану як цілісної реакції психіки людини на зміни умов (зовнішні і внутрішні подразники), запропоноване Є. П. Ільїним [138]. Специфіка спорту полягає в тому, що спортсмен може довільно спрямувати психічну реакцію у напрямку, потрібному для досягнення спортивного результату, часто навіть на шкоду своєму здоров'ю. Слід звернути увагу, що психічний стан проявляється у вигляді реакції як на фізіологічному, так і на психічному рівні спортсмена. У структурі психічного стану спортсмена можна виділити психологічну складову, що включає переживання і почуття, і фізіологічну, що характеризує ступінь мобілізації його функціональних можливостей [175].

Існують різні класифікації психічних станів [156, 232, 271]. Узагальнено їх можна представити як структуру (рис. 3.8), що дає можливість диференційовано розглянути джерела їх формування, ступінь вираженості і

усвідомленості, переважні компоненти, емоційне забарвлення, рівень системного проявлення, тривалість протікання і ступінь активації організму.

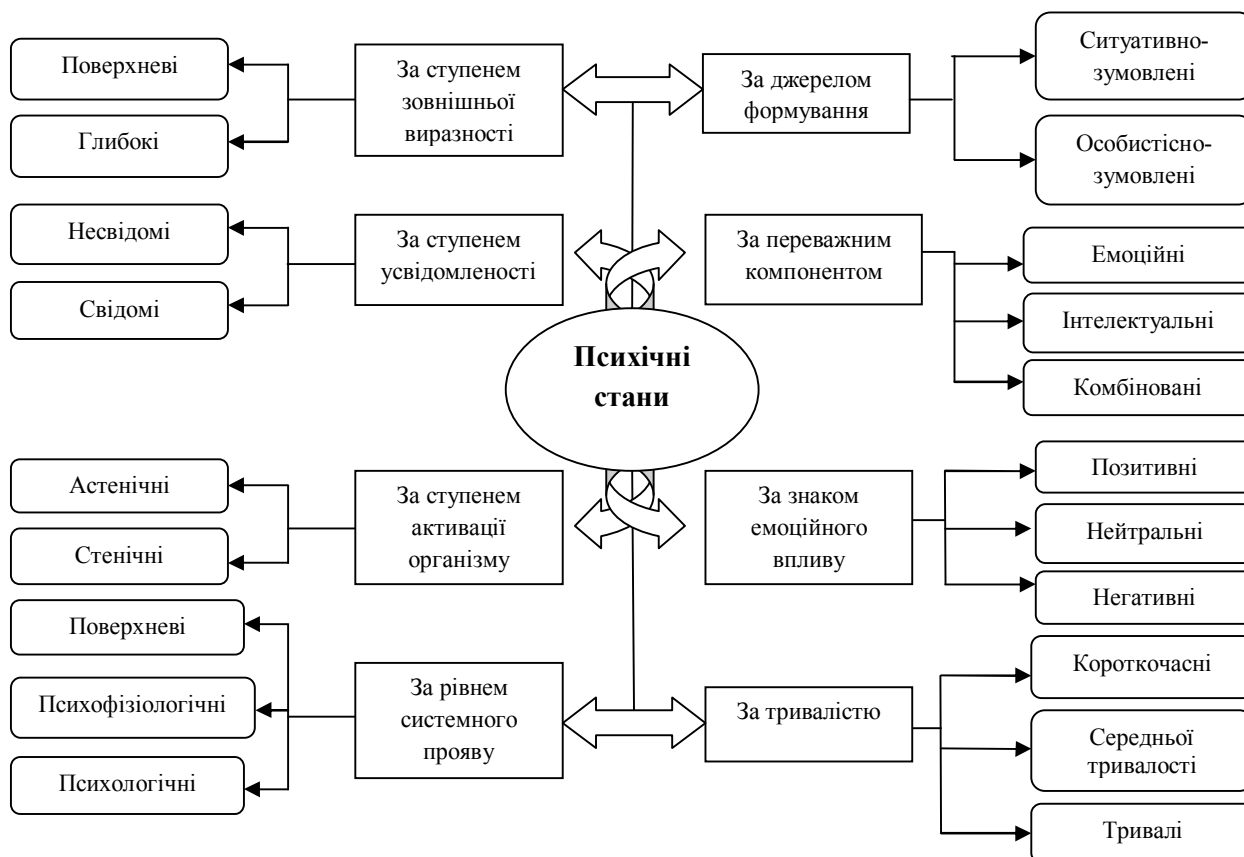


Рис. 3.8. Класифікація психічних станів

Однак в спортивній психології більшість науковців віддають перевагу вивченню психічних станів спортсмена з погляду норми (стан оптимальної бойової готовності) і відхилень від неї (стартова апатія і стартова лихоманка) [172, 305, 494]. Ці стани пов'язані з реакцією психіки спортсмена на умови, що змінюються (підвищення психічного напруження) внаслідок необхідності морально налаштуватися на майбутні змагання, і, як правило, зберігаються на тому самому ж рівні протягом усіх змагань, що багато в чому визначає поведінку, працездатність і точність реакцій спортсмена.

Компоненти «бойової готовності» [269]:

- впевненість у своїх силах;
- готовність боротися до кінця і з повною віддачею;
- оптимальний рівень емоційного збудження;

- висока стійкість;
- здатність до саморегуляції психічного стану.

Оскільки передстартові стани спортсмена є результатом впливу цілого комплексу психічних станів, доцільно було б оцінити внесок і ступінь впливу кожного з них, що виключає такий підхід. Тому ми класифікували психічні стани у спортивній діяльності з урахуванням впливу кожного з них на спортивний результат (рис. 3.9).



Рис. 3.9. Види психічних станів спортсмена

Для цього нами було виділено три блоки психічних станів:

- сприятливі (оптимальні) стани, які сприяють успішному здійсненню діяльності – це стани рішучості, спокою, впевненості, комфорту, наснаги, зосередженості й бадьорості;



□ несприятливі стани (деструктивні і недеструктивні), які надають ефект дискомфорту і відволікають від продуктивної роботи;

□ стани, властиві спортивній діяльності, – відображають переважно психофізіологічні реакції, що супроводжують діяльність спортсмена (психічне напруження, стомлення тощо).

Розглянемо деякі з них.

Психічна напруженість – дискомфортний психічний стан, що виникає у відповідальні моменти змагань або в ситуаціях переживання стресу.

Монотонія – стан, що виникає у спортсмена в процесі тривалого виконання одноманітного тренувального навантаження (наприклад, в циклічних видах спорту). На емоційному рівні він проявляється як нудьга, байдужість, зниження показників уваги і погіршення сприйняття інформації.

Втома – тимчасове зниження у спортсмена працездатності під впливом тривалого і високого навантаження, яке супроводжується зниженням мотивації до діяльності, погіршенням уваги і пам'яті, а також уповільненням реакцій і посиленням процесів гальмування в центральній нервовій системі.

Психічне пересичення – стан, що виникає в процесі тривалого виконання спортсменом одноманітної роботи. На відміну від стану монотонії у спортсмена відбувається зростання емоційного збудження. Спочатку він втрачає бажання виконувати роботу, а потім під час подальшого її виконання виникає різко негативне ставлення до неї (аж до афекту) і непереборне прагнення зупинитися. У більшості випадків стан психічного пересичення з'являється у спортсмена як наслідок стану монотонії і виконує функцію психологічного захисту.

Фрустрація – психічний стан, що виникає в разі, коли спортсмен на шляху до досягнення мети зіштовхується з перешкодами, які реально нездоланні (невдача, обман, марне очікування, розлад планів) або сприймаються ним як непереборні. Фрустрація супроводжується сильним емоційним дискомфортом у вигляді розчарування, тривоги, роздратування і відчаю.

Деструктивні і недеструктивні несприятливі стани діагностуються шляхом дослідження стресостійкості нервової системи спортсмена. Грань між ними визначається рівнем психологічного і фізіологічного стресу (чи є цей стан дистресом) [111, 210, 471]. До деструктивних станів ми відносимо ті, які руйнівню впливають не тільки на психіку спортсмена, а й викликають у нього негативні психосоматичні реакції: прискорене серцебиття, тремор (тремтіння кінцівок), підвищене потовиділення, раптова блідість або почервоніння обличчя, непритомний стан тощо [426].

Стрес, або адаптаційний синдром, є універсальною реакцією організму на різні за своїм характером подразники.

На думку Г. Сельє, стрес включає три стадії [289]:

- тривоги, коли організм стикається з певним обурливим фактором зовнішнього або внутрішнього середовища і намагається пристосуватися до нього;

- резистентності (адаптації), коли відбувається пристосування функціональних систем організму до нових умов;

- виснаження – дана стадія виникає, якщо стресор продовжує діяти тривалий час, що призводить до виснаження гормональних ресурсів і зриву систем адаптації.

Відповідно до теорії Г. Сельє, існує дві форми стресу: корисний – еустрес і шкідливий – дистрес. Для того щоб стрес прийняв характер еустресу, необхідна наявність певних умов (рис. 3.10).

У спортивній психології еустрес, як правило, розглядається з погляду формування у спортсмена стану оптимальної бойової готовності, що передбачає наявність визначених зовнішніх і внутрішніх подразників, що спонукають його до психічної мобілізації, вольової концентрації, створюють у нього піднесений настрій та бажання змагатися і є відображенням переважання у нервовій системі процесів збудження. Такий стан є результатом науково обґрунтованої регулярної психологічної підготовки, що враховує індивідуальні показники стресостійкості спортсмена.

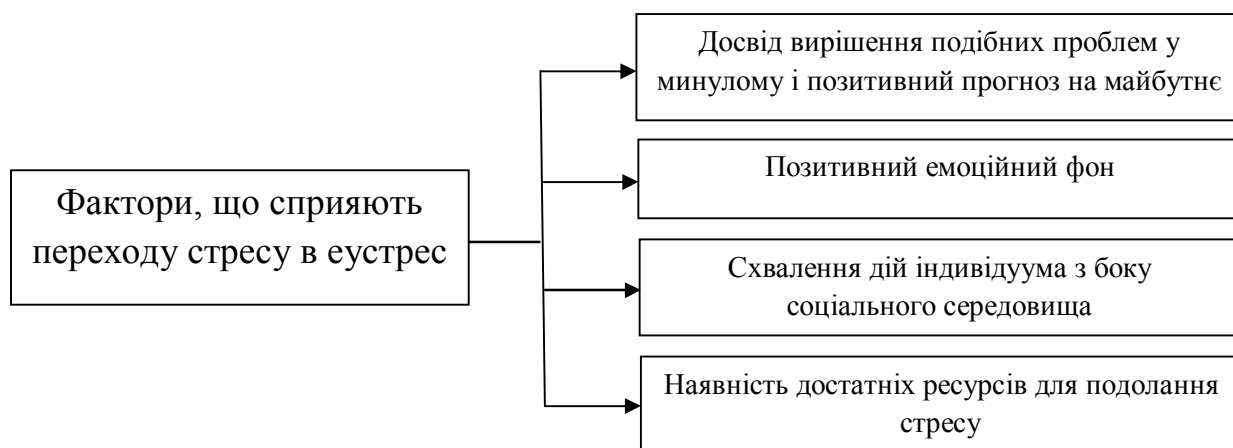


Рис. 3.10. Фактори, що сприяють переходу стресу в еустрес [361]

За відсутності цих умов або ж у разі значної сили негативного впливу на організм первинний стрес переходить у деструктивну форму – дистрес. Цьому може сприяти ряд факторів як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру (рис. 3.11).

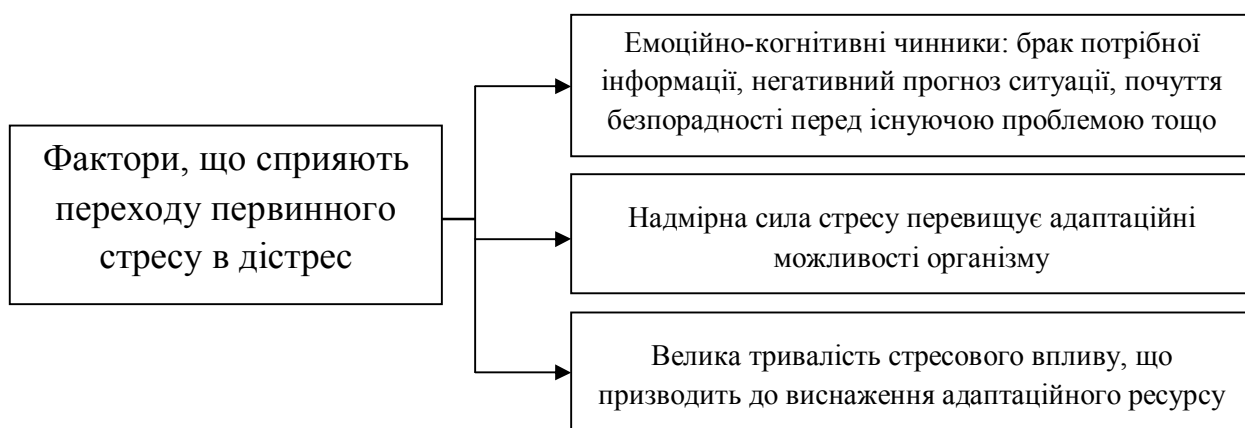


Рис. 3.11. Фактори, що сприяють переходу стресу в дистрес [361]

Неусвідомлюючи нейрофізіологічних особливостей функціонування мозку, а також емоційних і когнітивних процесів, моральних настанов і цінностей особистості, неможливо прогнозувати і управляти стресовими реакціями спортсмена [361, 446], що слід враховувати в його психологічній підготовці через здатність довільно та цілеспрямовано формувати бажаний психічний стан.

Особливістю психічних станів, властивих спортивній діяльності, є їх універсальність. Вони супроводжують більшість видів рухової активності й носять тимчасовий характер.

Оцінювання психічного стану спортсмена здійснюється шляхом тестування і візуальних спостережень. Серед великої кількості методик найінформативнішими, зручними для проведення і найменш енергозатратними є: методика В. Іванченка «Визначення рівня стресу», методика Спілбергера–Ханіна «Визначення ситуативної та особистісної тривожності», методика САН (самопочуття, активність, настрої) і шкала самооцінки тривоги Цунга. Результати досліджень рівня психологічного та фізіологічного стресу спортсменів на прикладі методики В. Іванченка подані у наступних підрозділах.

### **3.3. Структура психічних властивостей особистості спортсмена та їх оцінювання**

Формування та вдосконалення властивостей особистості – це кінцева мета психологічної підготовки спортсмена. У щоденних заходах необхідно створювати та підтримувати у спортсмена сприятливий психічний стан, що забезпечує успішність тренування або змагання.

Актуальний психічний стан визначає продуктивність і якість тренування, тимчасовий фон, на якому здійснюється спортивна діяльність. Щоб цей стан носив більш тривалий та стабільний характер, в його основі має бути усвідомлене ставлення спортсмена до процесу діяльності, її умов, самого себе, тренувальних навантажень тощо. При цьому актуальний психічний стан стає домінуючим і створює відповідний фон діяльності на досить тривалий час.

Домінуючий психічний стан спортсмена на базі стійких відносин визначає його властивості особистості. Для того щоб психічний стан став властивістю особистості у процесі кожного тренувального заняття застосовують комплекс психолого-педагогічних впливів.

Вивчення проблеми психологічної підготовки показує, що це складний процес формування та стабілізації певного психічного стану, який стає переважаючим у психіці спортсмена і сприяє виробленню необхідних властивостей особистості [201, 226]. Крім того, під впливом зовнішніх комунікативних чинників (впливів з боку тренера, батьків, психологів), як і під впливом внутрішньої самоорганізації, самодисципліни, самообілізації і самоконтролю, відбувається формування і закріплення відповідних особистісних якостей, що становлять основу спортивного характеру.

Психологія особистості являє собою величезний пласт наукових знань, що відображено в роботах багатьох авторів [145, 274, 341]. Всебічний аналіз структури особистості спортсмена показує, що сьогодні фахівці не мають єдиної думки з цього питання.

Як вказує Л. К. Серова (2007), структура особистості надзвичайно різноманітна, і немає такої, яка б задовольняла всіх дослідників [290]. Протягом останніх десятиліть у вітчизняній психології найбільш затребуваною була структура особистості К.К. Платонова, яка містить чотири підструктури: біологічно зумовлені особливості особистості, такі, як темперамент, тип нервової діяльності, задатки; особливості психічних процесів особистості; рівень її підготовленості (досвід); соціально зумовлені якості особистості – світогляд і спрямованість [257]. Однак ця класифікація ґрунтується на більш ранній і, на нашу думку, більш досконалій, запропонованій Гамезо і Домашенко (2004) [90]. Нами цю класифікацію подано в більш розширеному вигляді з урахуванням структурних елементів психічних властивостей особистості спортсмена (рис. 3.12).

Деякі автори робили спроби систематизувати психічні властивості особистості спортсмена вже на ранніх етапах розвитку спортивної психології [17, 23, 208, 311]. При цьому дослідження, в основному, були спрямовані на вивчення окремих особистісних властивостей. Так, Н. Б. Стамбуловою були виділені психічні властивості, що забезпечують прийом і перероблення інформації; особливості прийняття спортсменом рішень; психомоторні

властивості, що визначають якість рухових дій; емоційні, що впливають на енергетику; вольові; комунікативні; моральні, що визначають мотивацію діяльності й відповідність цілей, засобів і результатів нормам моралі [310].

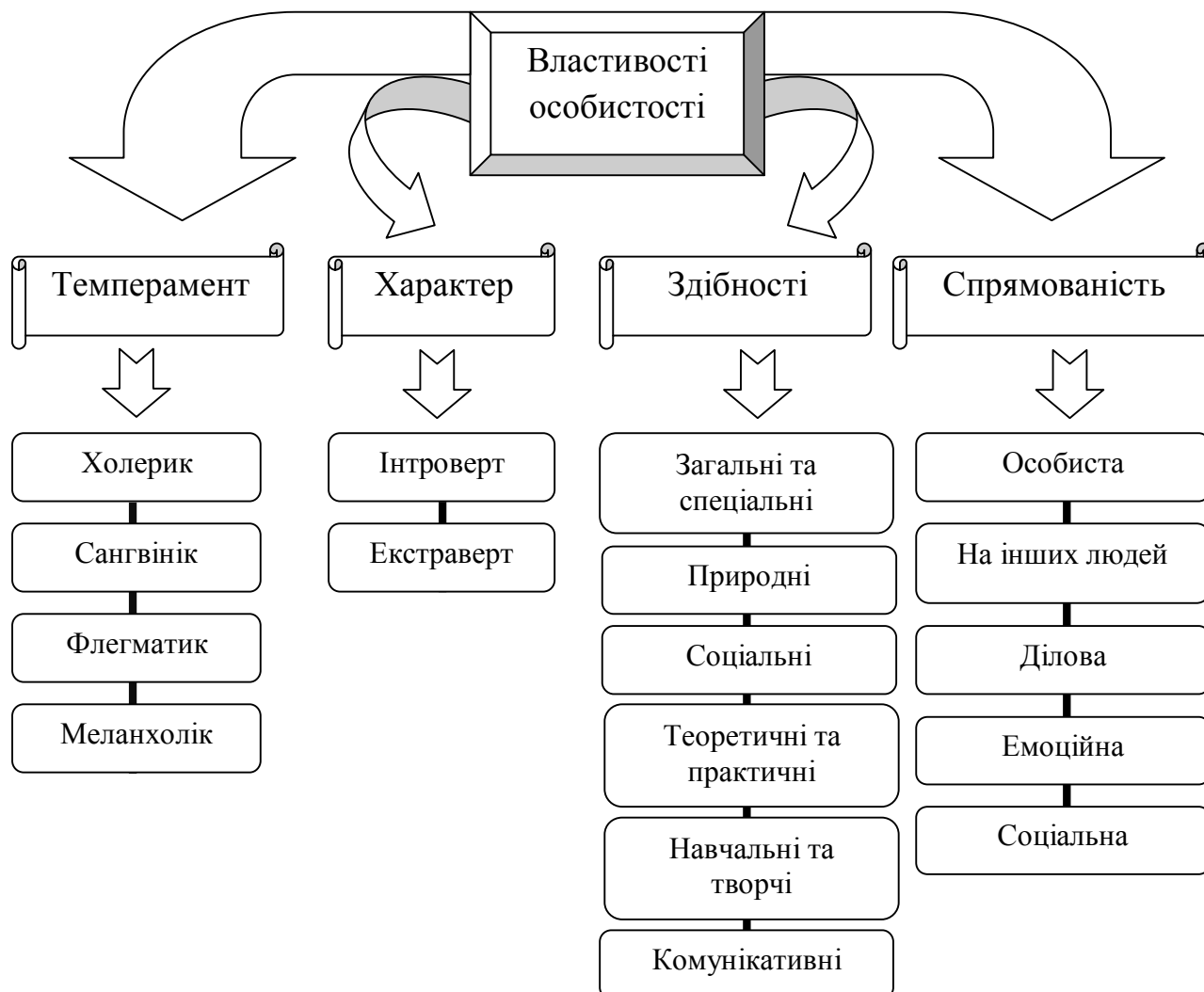


Рис. 3.12. Структура властивостей особистості

Цікавий підхід до цієї проблеми було запропоновано Л. К. Серовою (2007) [290], проте в ньому є деякі неузгодженості, і не враховуються важливі чинники впливу на результативність виступів спортсменів: самооцінка спортсмена і його спрямованість на досягнення успіху або уникнення невдач, схильність до ризику, соціально-комунікативні характеристики спортсмена тощо. У зв'язку з цим, нами було глибоко проаналізовано і враховано

накопичений досвід фахівців з даного питання і на його основі розроблено структуру модельних компонентів особистості спортсмена (рис. 3.13).



Рис. 3.13. Модельні компоненти особистості спортсмена

Для проведення диференційованого аналізу окремих підсистем особистості спортсмена ми виділили в її структурі шість основних компонентів: психічний, мотиваційний, інтелектуальний, гендерний, емоційно-вольовий та соціально-комунікативний. Значущість кожного компонента визначається ступенем його впливу на процес оптимізації змагальної діяльності.

Психічний компонент містить у собі тип темпераменту, характер, а також властивості нервової системи (сила і слабкість, рухливість і інертність, зрівноваженість і неврівноваженість [243]) і психомоторику – сукупність свідомо регульованих рухових актів (рис 3.14). Фактично це ті психічні детермінанти, які визначають тактику спортсмена, його реакції і вибір дій. Оцінювання складових психічного компонента є базою для індивідуалізації психологічної підготовки.

Як свідчить практика, психодіагностичні дослідження зазвичай починаються з оцінювання саме психічного компонента, оскільки він є найстійкішою та інформативною характеристикою особистості спортсмена.

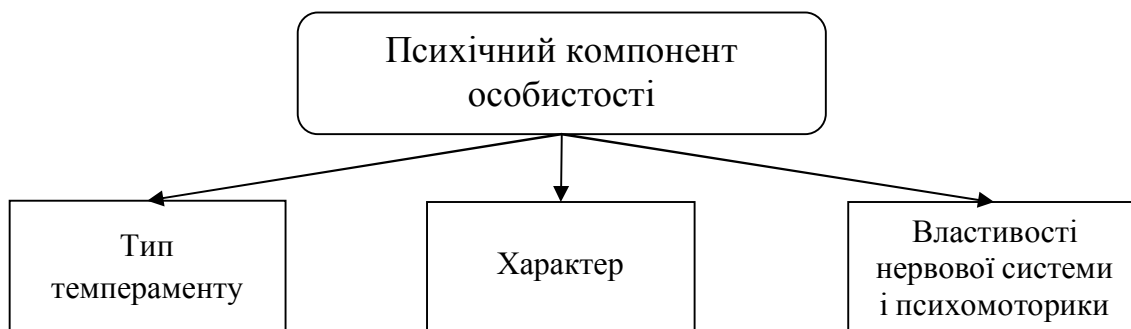


Рис. 3.14. Психічний компонент особистості спортсмена

У структуру мотиваційного компонента входять ціннісні орієнтації спортсмена (система фіксованих настанов, що характеризується вибіркоким ставленням особистості до цінностей), самооцінка і рівень домагань, які показують, наскільки складні завдання спортсмен ставить перед собою, і спрямованість на досягнення успіху або уникнення невдач (рис. 3.15). Таким чином, мотиваційний компонент особистості характеризує причини, які спонукають спортсмена до досягнень, його пріоритети, силу і вектор прагнення [129, 302, 481].

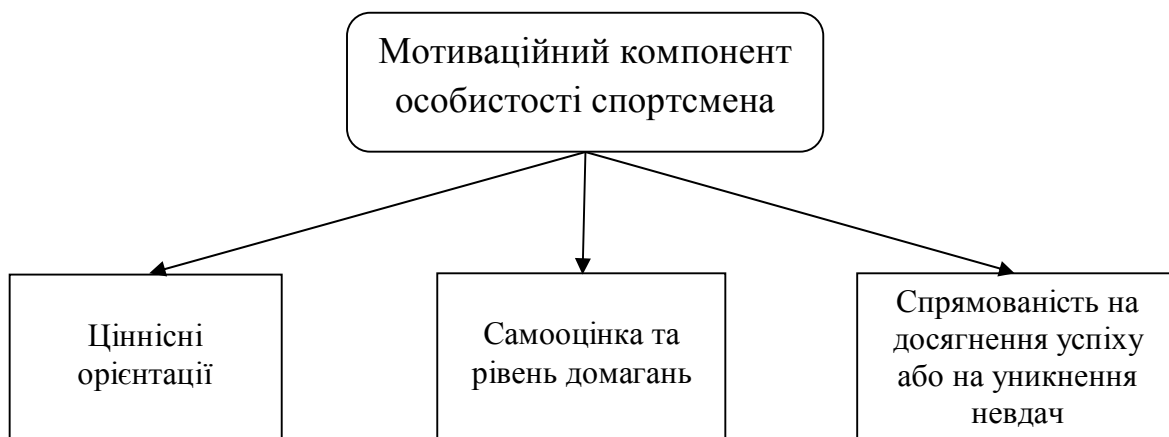


Рис. 3.15. Мотиваційний компонент особистості спортсмена

Інтелектуальний компонент складається з комплексу сенсорних систем (візуальної, аудіальної, кінестетичної). Ці системи відображають особливості сприйняття спортсмена, його психічних пізнавальних процесів і здібностей (рис. 3.16). Вплив інтелектуального компонента на результативність



спортсмена не можна переоцінити, оскільки він відповідає за отримання, аналіз та перероблення всієї інформації, необхідної для прийняття рішення, особливо її кодування і можливості реалізації в дії, вибір конкретних прийомів дій, точність і ефективність роботи.

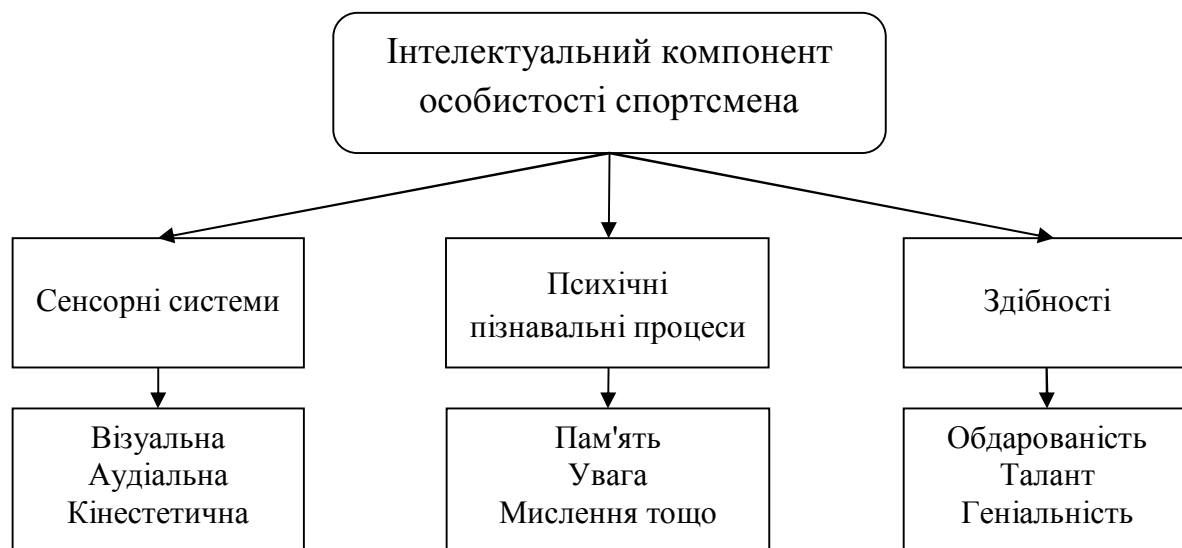


Рис. 3.16. Інтелектуальний компонент особистості спортсмена

Гендерний компонент особистості спортсмена характеризує його соціально-психологічна стать, що визначає його поведінку та проявляється у виді маскулінності, фемінінності або андрогінності (рис. 3.17).



Рис. 3.17. Гендерний компонент особистості спортсмена

Обговоренню гендерних аспектів у спорті присвячено достатню кількість робіт [26, 317, 348, 414], але здебільшого гендерні характеристики спортсменів розглядають без урахування особливостей виду спорту і показують лише

загальні тенденції гендерних відмінностей. Крім того, маловивченою є проблема взаємозв'язку гендера та статі спортсменів, особливо в умовах загальної тенденції до маскулінізації їх особистості [220, 376].

Емоційно-вольовий компонент особистості спортсмена містить в собі: емоційні стани, вольові якості і схильність до ризику (рис. 3.18).



Рис. 3.18. Емоційно-вольовий компонент особистості спортсмена

Схильність до ризику може бути зумовлена впливом таких факторів:

- раціональне ставлення і розрахунок ймовірності можливих невдач з прийняттям логічно обґрунтованого рішення – ризик заради мети;
- ризик, пов'язаний з обставинами, в умовах обмеженого ліміту часу (як правило, в спортивних іграх);
- потреба спортсмена в отриманні гострих відчуттів і сильних емоцій (викид адреналіну), пов'язаних із ризиком;
- схильність до ризику як патологічний стан (аддиктивна поведінка).

Може супроводжуватися негативними реакціями – агресією, безцеремонністю, грубістю тощо.

Найскладнішу структуру має соціально-комунікативний компонент особистості спортсмена (рис. 3.19).



Рис. 3.19. Соціально-комунікативний компонент особистості спортсмена

За сферою реалізації в спорті він проявляється як стосунки із тренером, партнерами і суперниками, а в соціумі – як стосунки з родичами, друзями і різні варіанти соціальної активності, хобі тощо. За формою комунікації даний компонент може проявлятися як толерантність і дружелюбність у спілкуванні з оточуючими або навпаки – як агресія і недовірливість, альтруїзм чи егоїзм, інтроверсія або екстраверсія, у вигляді психологічних захистів тощо.

Завдяки комплексному характеру дослідження особистості загальна структура психічних якостей спортсмена вивчається у взаємозв'язку з його індивідуально-типологічними і особистісними характеристиками, що дозволяє обґрунтувати методи і напрями психологічної підготовки на основі вивчення окремих структурних елементів.

У більшості робіт з теорії особистості в психології відзначено, що до властивостей особистості як її структурних елементів відносяться: спрямованість – система потреб, інтересів, ідеалів; темперамент – структура природних властивостей; характер – сукупність стійких психічних якостей, пов'язаних зі звичними, стереотипними способами поведінки; здатності – система інтелектуальних, вольових і емоційних властивостей [9, 215, 340].

Теорії, що розглядають структуру особистості, представлено теоріями особистісних рис, теоріями особистісних факторів і типологічними теоріями. Поняття особистісної риси відображає стійку характеристику, що має ієрархічну організацію, яка виявляється в поведінці і дозволяє порівнювати ступінь вираженості поведінкових проявів у різних людей [6, 237].

Як особистісні риси виділяють, наприклад, екстраверсію–інтроверсію, тривожність або емоційну стабільність, сором'язливість, гнів тощо.

Вперше як рису особистості екстраверсію–інтроверсію було подано Карлом Густавом Юнгом і охарактеризовано Гансом Юргеном Айзенком наступним чином (табл. 3.4) [2, 422]:

*Таблиця 3.4*

**Співвідношення психологічних особливостей проявлення екстраверсії–інтроверсії (Айзенк, 1999)**

<i>Інтроверсія</i>	<i>Екстраверсія</i>
Орієнтація на внутрішні стимули	Прагнення до стимуляції ззовні
Загальмованість поведінки	Розгальмування поведінки
Низький рівень залученості до різних форм активності	Інтенсивне залучення до різних форм активності

У діяльності спортсмена ступінь вираженості екстраверсії–інтроверсії може представляти інтерес у ситуації вибору спортсменом ігрового амплуа.

Крім екстраверсії–інтроверсії до числа базових факторів, що утворюють типи темпераменту, Г. Айзенк включає нейротизм (емоційна стабільність–

нестабільність) і психотизм (тенденція до імпульсивності або контролю). На основі всіх цих компонентів Г. Айзенком був розроблений тест для визначення типу темпераменту, який часто використовують у спортивній практиці, оскільки він є достовірним та інформативним.

Таким чином, розглядаючи структуру психічних властивостей особистості спортсмена, більшість спортивних психологів, як вітчизняних, так і зарубіжних, включають до неї спрямованість, темперамент, характер і здібності, своєрідне поєднання яких створює неповторність його індивідуальності.

### **3.3.1. Визначення фенотипічно зумовлених властивостей особистості спортсменів**

Фенотипічно зумовлені психічні властивості особистості спортсмена (характер, спрямованість і здібності) формуються в процесі його онтогенезу і соціалізації (рис 3.20). На відміну від вроджених характеристик психіки (типу темпераменту) вони піддаються корекції і розвиваються протягом всього життя. Це відбувається в результаті цілеспрямованої роботи спортсмена над собою і залежить від його вольових якостей. Кожна з цих властивостей особистості надає певний вплив на результативність виступів спортсмена. При цьому їх роль в успішності змагальної діяльності спортсмена носить індивідуальний характер, оскільки це складні психологічні багатофакторні компоненти і ступінь їх вираженості, а також особливості взаємодії і комбінованого впливу на його результативність багатоваріантні. Порівнюючи значущість та роль впливу психічних властивостей особистості спортсмена на змагальну діяльність слід відмітити, що первинними серед них є здібності, оскільки вони вказують на що спрямовано вплив, тобто які свої якості спортсмен повинен розвинути. Спрямованість відображає, чому (які мотиви) та куди (у якому напрямку) спрямовано вплив або чого спортсмен прагне. Характер свідчить про те, яким чином спортсмен досягає результату, тобто за допомогою яких особистісних якостей він це робить, скільки зусиль витратить для досягнення мети та наскільки масштабні його цілі.

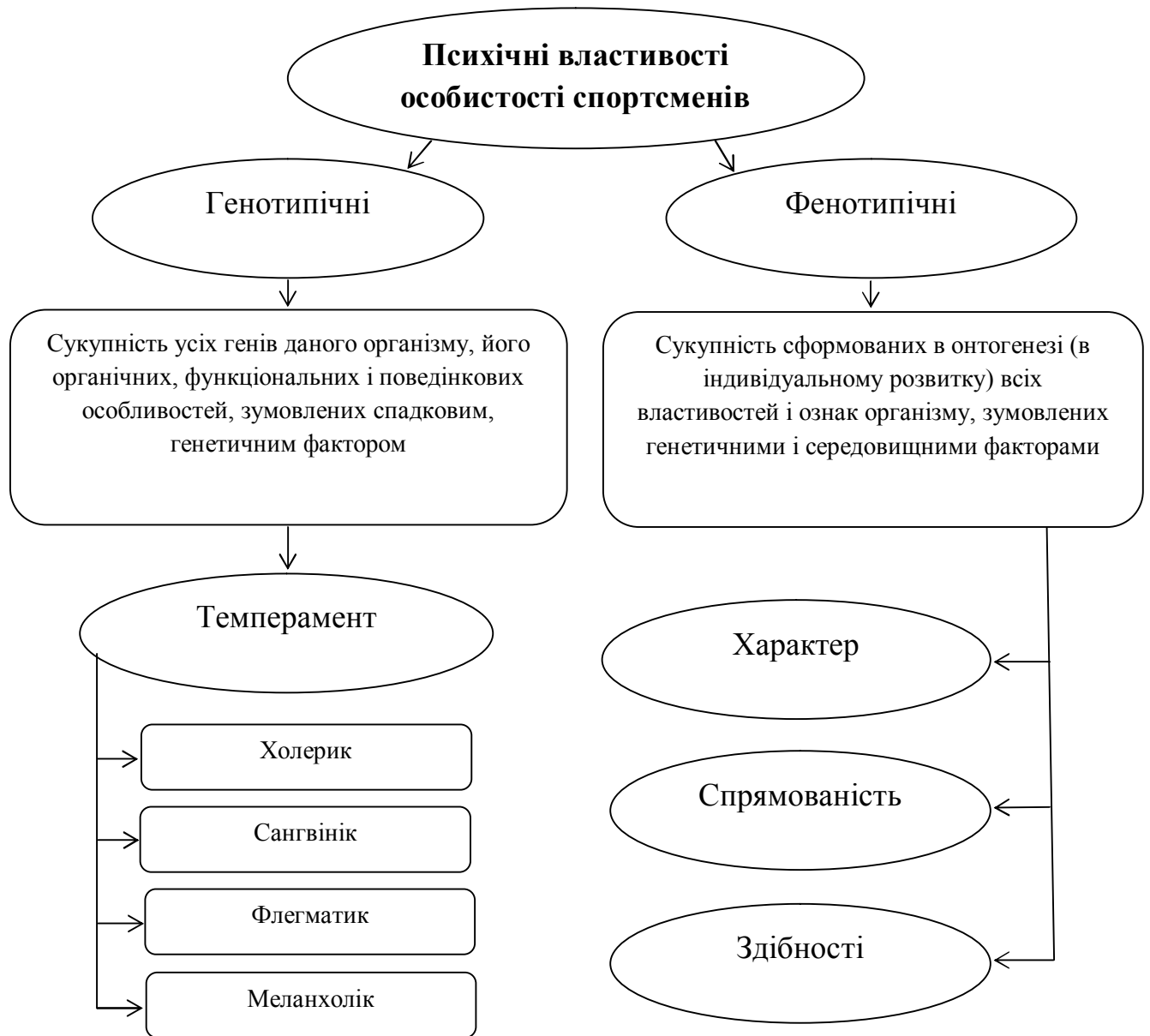


Рис. 3.20. Психічні властивості особистості спортсмена

**Спрямованість і мотиви, які спонукають спортсменів до дії.** В основу розвитку такої властивості особистості спортсмена, як спрямованість, закладено змагальний характер, властивий олімпійському спорту. Постійне прагнення спортсмена до вдосконалення фізичних і духовних якостей, віра в себе і бажання перемогти суперника, почуття конкуренції, потреба у визнанні і схильність до перфекціонізму є ключовими факторами у формуванні мотивації досягнення і розвитку вольових якостей спортсмена.

Спрямованість особистості спортсмена відображає його мотиваційну структуру (рис. 3.21) і містить у собі ряд компонентів: світогляд, прагнення, інтереси, потяг, ідеали, бажання, переконання і схильності. У комплексі вони формують у спортсмена бачення майбутнього і постановку цілей для досягнення, створюють орієнтири і передумови для вчинків в реалізації задуманих планів.

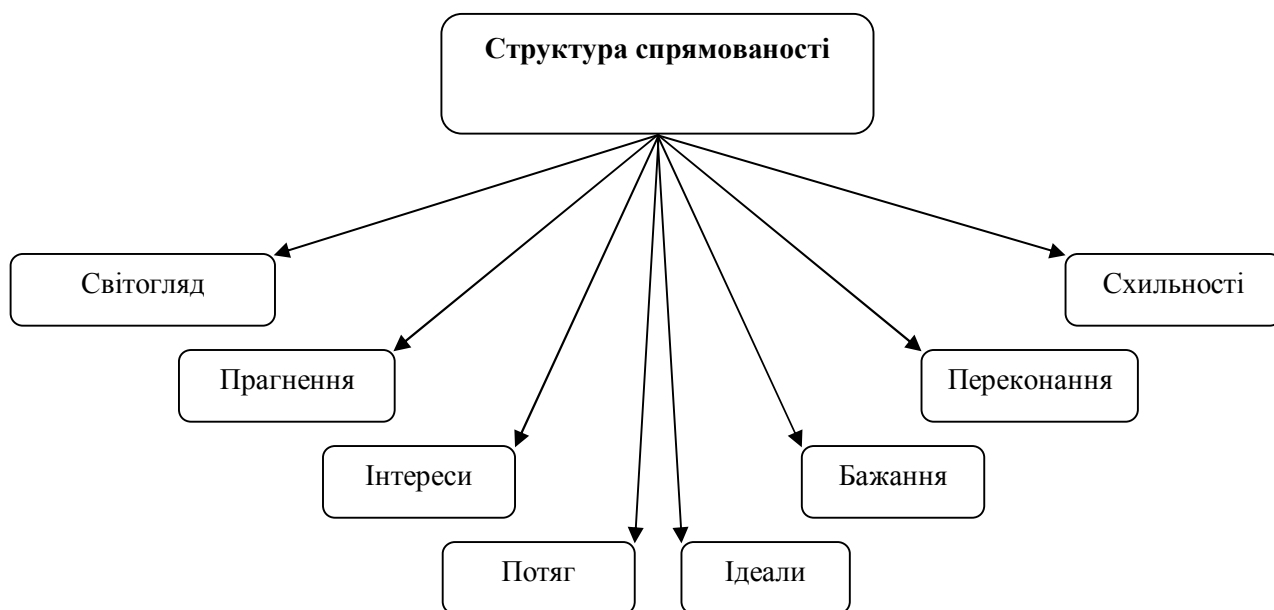


Рис. 3.21. Структура спрямованості спортсмена

Залежно від виду спрямованості дії і думки спортсмена можуть бути орієнтовані на інших людей (ідеал, до якого він прагне), на себе (самоаналіз), на досягнення спортивного результату (ділова спрямованість), на переживання (емоційна спрямованість), на ситуацію в колективі, країні, суспільстві (соціальна) (рис. 3.22).

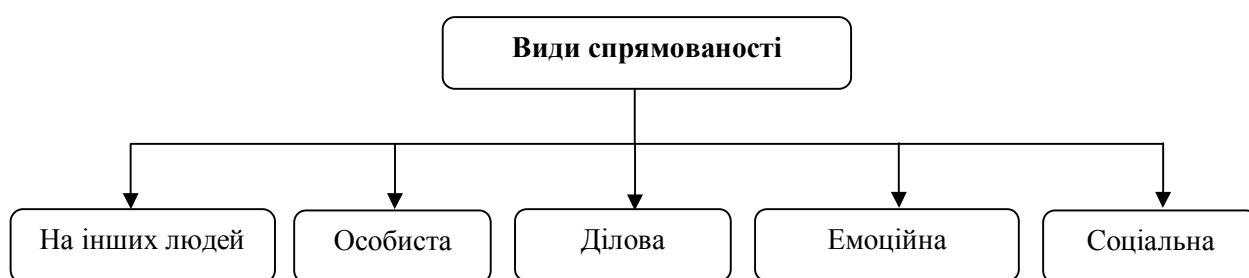


Рис. 3.22. Види спрямованості спортсмена

З позиції спортивної практики спрямованість може проявлятися в процесі тренувальної та змагальної діяльності. Так, Л. К. Серова зазначає, що під час виконання спеціальних фізичних вправ мотивація до дії виникає з проявом м'язової активності і вимагає від спортсмена спеціального систематичного і тривалого тренування, в процесі якого він засвоює і удосконалює певні рухові навички та розвиває необхідні для занять цим видом спорту фізичні якості (силу, витривалість, швидкість, спритність рухів) і вольові риси характеру (сміливість, рішучість, ініціативність, волю до перемоги тощо). Крім того, спрямованість на досягнення успіху розвивається у спортсмена в ході спортивної боротьби, що викликає емоційне напруження і яскраві переживання, що сприяє розвитку здібностей до максимальної мобілізації фізичних сил та оптимізації функціонування психічних процесів, спеціальних умінь і навичок, розвитку моторних здатностей та підтриманню їх на високому рівні. До того ж, мотиваційний компонент особистості спортсмена проявляється в свідомому ставленні до роботи, що пояснюється почуттям великої відповідальності й прагненням до вдосконалення і досягнення максимальних результатів та встановлення нових рекордів [290].

Мотивація як фактор, що спонукає спортсмена до вдосконалення, посідає важливе місце в психологічному забезпеченні його підготовки. Це пов'язано з тим, що в процесі змагальної діяльності спортсмен відчуває задоволення від самої участі в змаганнях і повної реалізації своїх можливостей, появи відчуття перемоги, успіху, слави. При цьому мотивами до занять спортом можуть бути як задоволення і гордість від усвідомлення своєї фізичної досконалості, так і від самого процесу суперництва, який пов'язаний з гострими емоційними реакціями: азартом, натхненням, піднесенням, спортивною агресією, перевагою тощо.

Мотиваційна складова успіху і чинники, які спонукають спортсмена до розвитку і самоактуалізації, а також базові психологічні потреби були розглянуті багатьма вченими [186, 442, 466].



За даними В. Р. Малкіна, мотивація до занять спортом проявляється у спортсмена в тяжких і навіть екстремальних ситуаціях, що зумовлено його прагненням досягти рекордних результатів, продемонструвати свою спортивну майстерність, а також потребою у самовираженні, самоствердженні, суспільному визнанні. Водночас, у спортсмена присутнє прагнення до підтримання хорошої фізичної форми та міцного здоров'я, необхідність займатися спортом як соціально значущою діяльністю і формою громадської активності [199].

Сьогодні існують класифікації, що дозволяють побачити структуру потреб спортсмена з різних сторін. Так, Г. Д. Горбунов розглядає їх як комплекс, що містить в собі потребу в діяльності, активності, потребу в русі, потребу в реалізації рефлексів цілі і свободи, потребу в суперництві, змаганні, самоствердженні, потребу бути в групі, спілкуватися, потребу в нових враженнях тощо [95].

Нами було зроблено спробу структурувати комплекс потреб спортсмена на основі матеріалу, викладеного Г. Д. Горбуновим [95], з погляду соціальних контактів спортсмена і його реалізації у спортивній діяльності на психологічному і фізіологічному рівні (рис. 3.23). Такий підхід дозволяє диференційовано дослідити основні тенденції та спрямованість мотиваційної сфери спортсмена, що становить інтерес для розробки програми психологічного забезпечення в спорті.

Сформована нами структура відрізняється тим, що окремо розглядаються важливі для спортсмена сфери життєдіяльності, які охоплюють як соціальні аспекти його потреб і взаємин з оточуючими, так і професійні. Тому її доцільно використовувати для проведення психодіагностичних досліджень із диференційованим підходом до визначення основних потреб спортсмена, наявності у нього психологічних проблем або невирішених питань, залежно від їх місця у структурі, з подальшою їх психокорекцією та розробкою індивідуальної програми психологічної підготовки, що буде враховувати інтереси і потреби спортсмена.



Рис. 3.23. Комплекс потреб спортсмена

Найвідомішою сьогодні класифікацією потреб особистості в науковій літературі є ієрархічна структура потреб А. Маслоу. Вона містить п'ять рівнів, розташованих у вигляді піраміди в порядку пріоритетності їх значущості знизу вгору. На нижньому рівні піраміди знаходяться фізіологічні потреби (їжа, сон, секс), другий рівень відображає потребу в безпеці, третій – потребу в любові й приналежності, четвертий – потребу в престижі (повазі і визнанні) і найвищий рівень – потребу в самоактуалізації [203, 460]. Стосовно спорту піраміда А. Маслоу дуже точно показує пріоритетність основних потреб спортсмена і може бути використана спеціалістами у процесі підготовки.

Оскільки зазначений перелік не вичерпує всіх потреб спортсмена, що виникають у процесі багаторічного вдосконалення, Ю. В. Щербатих була запропонована модифікація ієрархічної структури А. Маслоу (рис. 3.24), яка містить ряд специфічних і не менш важливих для спортсмена потреб: у пізнанні, свободі, ризику і подоланні, красі та гармонії [361].



Рис. 3.24. Піраміда потреб [361, з уточненнями і доповненнями автора]

Зміст кожного рівня потреб представлено в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

**Зміст рівнів піраміди потреб [361, з доповненнями автора]**

№	Рівень потреб	Зміст
1	Фізіологічні (біологічні) потреби	Потреба в їжі, питті, кисні, оптимальному температурному режимі й вологості повітря, відпочинку, статевої активності та тощо
2	Потреба в безпеці і стабільності	Потреба в стабільності й підтримці звичного порядку речей. Впевненість у завтрашньому дні, відчуття безпеки, відсутність страху
3	Потреба у придбанні, накопиченні і завоюванні	Потреба у придбанні, накопиченні і завоюванні матеріальних цінностей (медалей, нагород, грошових призів)
4	Потреба у коханні і приналежності до групи	Потреба любити і бути коханим. Потреба спілкуватися з іншими людьми, перебувати в колективі однодумців, колег. Тих, заради кого хочеться досягати успіху
5	Потреба у повазі і визнанні	Бажання бути сильним, компетентним і впевненим, володіти бездоганною репутацією і високим суспільним становищем, прагнення до престижу і влади
6	Потреба в незалежності	Потреба в особистій свободі, самостійності, незалежності від інших людей і зовнішніх обставин
7	Потреба у новизні	Прагнення отримувати нову інформацію. Потреба в розвитку і оновленні, придбанні нових навичок і умінь
8	Потреба у подоланні труднощів	Прагнення ризикувати, пошук пригод, яскравих подій і складних ситуацій з подальшим їх подоланням
9	Потреба у красі та гармонії	Естетичні потреби, які проявляються в любові до порядку, краси і гармонії (духовної і фізичної)
10	Потреба в самоактуалізації	Реалізація внутрішніх резервів, творчого потенціалу, обдарованості, унікальних особистісних і фізичних якостей

Мотив являє собою спонукання спортсмена до певної активності й надає цій активності відповідну спрямованість, що виражає його прагнення до перемоги, але водночас обмежує їх конкретними умовами. Мотиви характеризують причини та визначають передумови того, чому саме спортсмен ставить перед собою конкретні цілі і неухильно наближається до їх реалізації. Змагальна діяльність спонукає спортсмена до постійного вдосконалення, що пов'язано з появою відповідних мотивів на різних етапах підготовки [135, 142, 472].

Як вказує Н. Б. Стамбулова, незадовільна розробленість проблеми мотивації, відсутність єдності й чіткості у визначенні цього явища наклали свій відбиток на методологічні підходи дослідження мотивів [311]. Багато авторів намагалися впорядкувати різноманітні мотиви занять спортом і класифікувати їх на основі різних критеріїв [152, 311, 369, 482], що в узагальненому вигляді подано у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

**Класифікація мотивів спортивної діяльності [311, з уточненнями і доповненнями автора]**

№	Ознака класифікації	Види мотивів
1	За об'єктом мотивації (спрямованості на процес або результат діяльності)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Процесуальні мотиви (азарт, інтерес, задоволення тощо)</li> <li>• Підсумкові мотиви (очікування нагороди, підвищення соціального статусу, появи нових можливостей)</li> </ul>
2	За суб'єктом мотивації	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Індивідуальні (мотиви особистого самоствердження спортсмена)</li> <li>• Групові (відстоювання інтересів команди, клубу, країни, матеріальна зацікавленість, відбір на великі змагання та ін.)</li> </ul>
3	За психологічною спрямованістю	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мотивація досягнення успіху (спортсмен впевнено рухається до мети, ризикуючи й ігноруючи перешкоди)</li> <li>• Мотивація уникнення невдачі (носить тактичний характер з елементами обережності)</li> </ul>
4	За ступенем стійкості	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ситуативні (короткочасні)</li> <li>• Стійкі (довготривалі, часто багаторічні)</li> </ul>
5	За домінуючим стимулом у досягненні мети спортивної діяльності	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Моральні (пов'язані з ідеєю: розвитку, досконалості, підтримки престижу країни, команди)</li> <li>• Матеріальні (потрапляння в команду, отримання призу, стипендії, виконання норми, звання, отримання титулу)</li> </ul>

Більшість з авторів зійшлися на думці, що протягом всієї спортивної кар'єри вплив конкретних мотивів як фактора, що спонукає спортсмена до активних дій і самовдосконалення, зазнає значних змін [202, 217, 383, 410]. Тому для кожного етапу багаторічної підготовки характерні свої домінуючі мотиви, які залежать від досвіду, досягнень і рівня кваліфікації спортсмена.

Так, Є. П. Ільїн відзначає, що на початковому етапі причинами приходу в спорт (незалежно від виду спорту) можуть бути [135]:

- прагнення до самовдосконалення;
- прагнення до самовираження і самоствердження;
- соціальні настанови;
- задоволення духовних та матеріальних потреб.

Інші автори вказують, що на початковому етапі спортивної кар'єри важливу роль відіграє симпатія юних спортсменів один до одного і потреба у спілкуванні. Тобто діти переважно займаються спортом заради того, щоб постійно перебувати в середовищі своїх товаришів і однолітків, а не заради спортивних успіхів [454, 485].

Залежно від домінуючого мотиву самореалізації спортсменів можна розподілити як «командних гравців», у яких домінуючими є суспільні та моральні мотиви (вони краще виступають в командах), та «індивідуалістів», у яких переважають мотиви самоствердження та самовираження особистості (ці спортсмени краще виступають в особистих змаганнях) [417, 459].

Слід зазначити, що при психологічному забезпеченні спортивної діяльності важливо враховувати і той і інший мотиви. Успішне виховання спортсмена і досягнення їм високих спортивних результатів можливе тільки при правильному співвідношенні суспільного та індивідуального мотивів. Аналіз практики показує, що нехтування одним з них, ігнорування того чи іншого мотиву однаково призводить до негативних результатів [99, 361].

Отже, якщо мотиви у спорті визначають вибір шляху та напрямку руху, то цілі вказують, наскільки далеко спортсмен має намір пройти цим шляхом. У спортивній психології мета визначається як образ передбачуваного результату

спортивної діяльності. Досягнення мети включає етапи її реалізації та перешкоди, які спортсмен долає на своєму шляху протягом спортивної кар'єри. Складність досягнення мети пов'язана як із самооцінкою, що відображує впевненість спортсмена, так і з рівнем його домагань, який дає уявлення про масштаб поставленої мети [89, 133, 188].

Вивчення проблеми спортивної мотивації свідчить про те, що потреби і мотиви спортсмена можуть бути як усвідомленими, так і неусвідомленими [172, 268, 331]. На відміну від мотивів, цілі завжди усвідомлювані і є підсумком уявної роботи, в процесі якої спортсмен намагається в ідеальній формі розв'язати протиріччя між вимогами спортивної діяльності, її конкретними умовами, з одного боку, і власними можливостями, здатностями до адаптації до цих умов і вимог, з іншого. Це вказує на те, що мета відіграє роль регулятора активності спортсмена і впливає на вибір конкретних засобів досягнення бажаного результату та його рівень [334, 371, 386].

Активність, зібраність та дисциплінованість спортсмена, тривалість і результативність його роботи визначаються мотивацією в тренувальному процесі. Усвідомлене бажання, сформульоване у вигляді чіткої мети, та висока ймовірність її досягнення і розуміння обов'язковості певних дій, необхідних для вирішення особистих і суспільних завдань, спонукають спортсмена до наполегливості та самовіддачі у тренуваннях протягом багатьох років [153, 244].

Мотивація тісно пов'язана з самооцінкою спортсмена, яка зумовлює бачення та постановку далеко відставлених цілей [18, 132, 189]. Тому корекція самооцінки може сприяти оптимізації рівня мотивації досягнення [116, 131, 190, 295]. Така робота здійснюється шляхом пророблення «Я-концепції», тобто детального вивчення самовідношення спортсмена та його оцінювання власних здібностей [20, 124, 359].

Узагальнюючи все вищевикладене, ми бачимо, що мотивація як властивість особистості спортсмена містить потреби, мотиви і цілі спортивної діяльності [135, 418, 483], де мотиви – це потужні психічні сили або фактори,

що регулюють діяльність спортсмена. Регулююча сила мотивів проявляється в їх впливі, який активує, підтримує та стимулює інтелектуальні, моральні, вольові й фізичні зусилля спортсмена, пов'язані з досягненням мети [363].

**Характер як найважливіша складова структури особистості спортсмена.** Аналіз наукових досліджень і практики показав, що зміст психологічної підготовки визначається специфічними рисами спортивного характеру: спокоєм (холоднокровністю), впевненістю в собі й бойовим духом [96, 297].

Спокій (холоднокровність) в екстремальних ситуаціях змагання як одна зі сторін ставлення спортсмена до середовища і умов діяльності забезпечує оптимальний рівень емоційного збудження до моменту старту, що сприяє його успішному виступу.

Впевненість у собі забезпечує високу активність, надійність дій і стійкість у подоланні перешкод, що особливо важливо в складних, змінних умовах і важких станах спортсмена. Вона сприяє повній реалізації досягнутого рівня підготовленості.

Бойовий дух як ставлення до процесу і результату діяльності визначає нездоланне прагнення до боротьби, до перемоги, до досягнення змагальної мети, аж до самого останнього фінального зусилля. Це найвища зібраність, гранична мобілізація і повна віддання всіх сил спортивній боротьбі. Бойовий дух сприяє розкриттю резервних можливостей спортсмена і дозволяє нерідко досягати несподівано високих результатів.

Єдність всіх рис спортивного характеру, за думкою Г. Д. Горбунова (2009), зумовлює в більшості випадків стан спокійної бойової впевненості.

Формування та вдосконалення спортивного характеру – це зміна ставлення до тренувального процесу і змагань шляхом усвідомленої та раціональної поведінки, що призводить до підвищення результативності виступів. Чим частіше і систематичніше спортсмен самостійно реалізує зміст цього ставлення в конкретних діях, вчинках, поведінкових актах, тим краще його спортивний характер [97].

На рисунку 3.25 подано узагальнену структуру характеру.

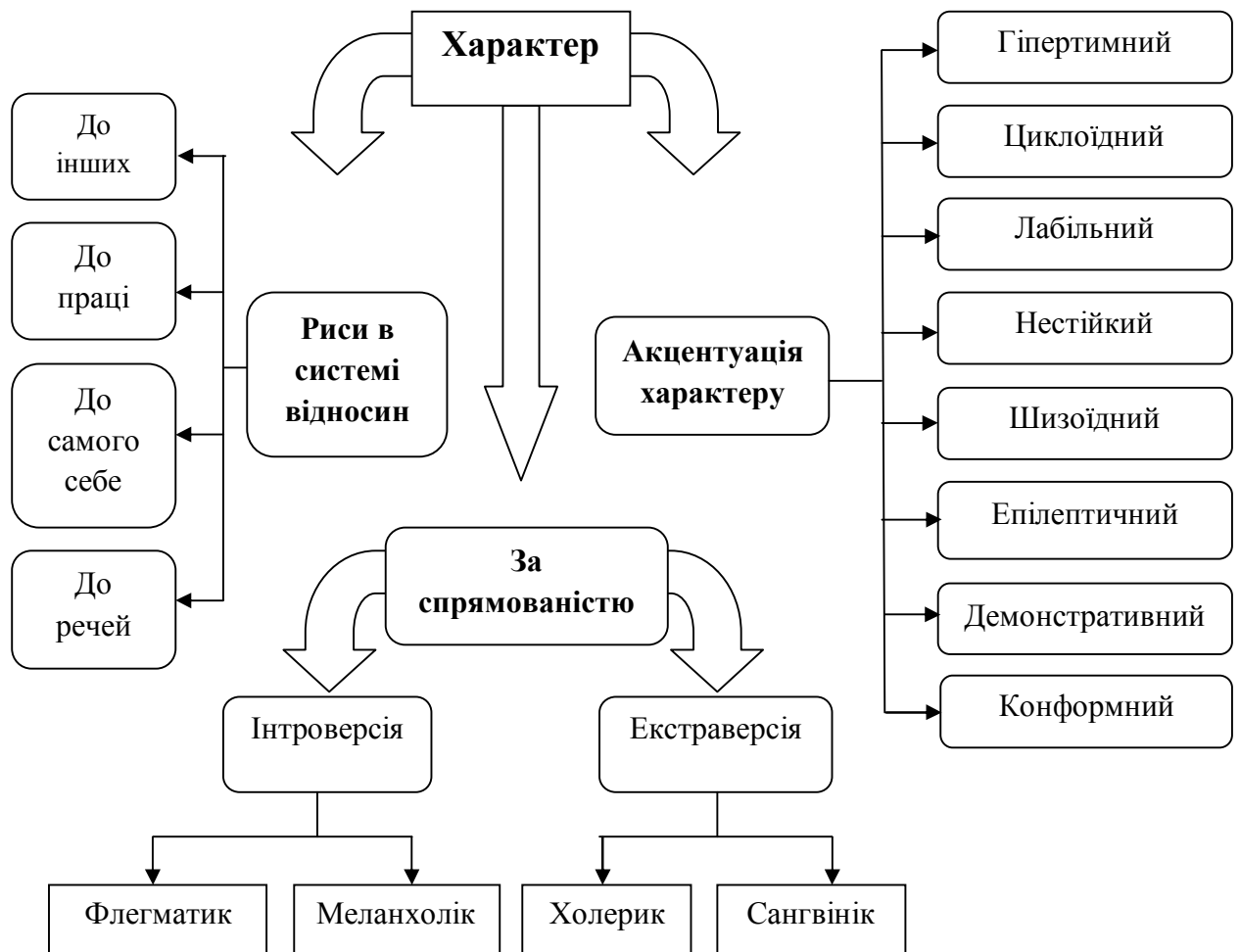


Рис. 3.25. Структура характеру

Аналіз робіт, у яких розглянуто і визначено поняття «характер», дозволяє простежити певні тенденції у процесі його формування [19, 115, 275].

Позиції фахівців з проблеми вивчення особливостей характеру і відповідні до них визначення можна звести до дослідження професійно важливих особливостей спортсмена. Численні дані про особистісні особливості спортсменів і осіб, які не займаються спортом, свідчать про суттєві відмінності в рівнях виразності цілого ряду особистісних якостей. Обстеження великих груп спортсменів високої кваліфікації показує, що найбільш характерними особливостями їх особистості є: висока емоційна стійкість, впевненість у собі, незалежність, самостійність, схильність до ризику, самоконтроль, товарищескість



[103, 126, 351]. У сучасній науковій літературі всебічно обговорюється питання про «особистісний профіль», або модельні психологічні характеристики спортсмена, що займається певним видом спорту, та їх використання у процесі підготовки [158, 262, 309, 368].

Деякі автори досліджували загальні прояви особистості, що зумовлюють успіх у спорті [345, 420, 493]. До числа таких рис слід віднести: сензитивність, емоційну стійкість, активність у подоланні перешкод.

Аналіз досліджень зарубіжних спеціалістів щодо особистісних рис спортсменів, що найчастіше їм притаманні, дозволив виділити наступні риси [405, 430, 461, 464]:

- високий рівень агресивності (який майже завжди знаходиться під контролем у спортсмена високого класу),
- високий рівень мотивації досягнення,
- екстраверсія і твердість характеру,
- авторитарність,
- емоційна стійкість і самоконтроль.

Крім того, спеціалісти виділяють кілька груп рис характеру, які можуть бути визначальними у майбутньому успіху спортсмена [265, 305, 308, 445].

До першої групи відносяться риси, пов'язані зі ставленням до оточуючих людей: справедливість, чесність, шляхетність, чуйність, ввічливість тощо.

Друга група характеризує особистісні риси, пов'язані зі ставленням до себе: впевненість у собі, вимогливість, самоповага, почуття власної гідності, скромність.

Третя група відображає ставлення спортсмена до праці (до змагальної діяльності): відповідальність, дисципліна, працьовитість, ініціативність. У деяких видах спорту (наприклад, художня гімнастика, спортивні танці, командні ігри) велику роль відіграє творча складова у ставленні до праці, креативність, здатність створити щось нове.

Четверта група включає риси характеру, пов'язані зі ставленням спортсмена до перешкод: рішучість, самостійність, наполегливість і

самовладання. Слід зауважити, що вміння володіти собою і самоконтроль в різних видах спорту також повинні використовуватися по-різному: в стрільбі, наприклад, потрібно зберігати спокій і не давати вихід емоціям, у волейболі, баскетболі та інших командних іграх важливо вчасно «завестися» і «завести» інших, в бігу на короткі дистанції важливо вийти на старт на піку емоцій тощо.

При всьому різноманітті рис характеру спортсмена, які були нами узагальнені (рис. 3.26), не існує універсального набору психологічних характеристик, що забезпечують гарантований успіх у змаганнях, є лише тенденції і схильність.



Рис. 3.26. Риси характеру у системі відносин особистості

Це пояснюється унікальністю особистості кожного спортсмена (особливо в спорті вищих досягнень) і його індивідуальною системою психічної адаптації до стресових ситуацій. Для одного спортсмена запорукою успіху може стати висока самооцінка і абсолютна віра в себе, свої сили, своє призначення; для іншого – бажання довести значущим людям (тренеру, колегам, близьким), що він успішний і непереможний, у такому випадку його сильною стороною буде величезна цілеспрямованість і мотивація до досягнення мети; третій буде перемагати за рахунок агресії, вміння налаштовуватися на конкретного суперника і сублімувати свій негатив у досягнення мети; четвертий – за рахунок вольових якостей: працездатності, витримки, наполегливості, твердості характеру тощо. Головне при цьому розуміти, що будь-яку якість особистості і будь-яку рису характеру, навіть негативну, спортсмен може і повинен використовувати як свою перевагу перед суперником.

Визначення поняття «характер» у спортивній психології містить уявлення про чітко виражену типовість поведінки спортсмена; систему стійких мотивів і способів поведінки, що утворюють поведінковий тип і ставлення до дійсності (до спорту, інших людей, самого себе, перешкод тощо) [87, 476]. Водночас характер не можна розглядати лише як систему закріплених у досвіді спортсмена виконавських прийомів поведінки, оскільки у ньому інтегруються всі психічні особливості як придбані, так і успадковані. Форми поведінки, що відбираються спортсменом, залежать не тільки від середовища, але й від його емоційної та інтелектуальної організації.

**Характеристика ментальних здібностей спортсмена і способи їх формування (антиципація, просторово-часова орієнтація, стресостійкість, саморегуляція, комунікативність тощо).** У сучасній психології спорту все частіше застосовується поняття «ментальні здібності». В такому розумінні психологічних здібностей спортсмена розкривається змістовна сторона цього явища, що дає уявлення про принципи його детермінації.

Дослідження здібностей спортсмена (рис. 3.27) в контексті психологічного забезпечення його підготовки передбачає розгляд структури

здібностей як комплексу психомоторних характеристик, що відображають успішне функціонування інтелектуально-розумових або ментальних (ментальність від *лат. Mens, mentis* – розум, інтелект) процесів.

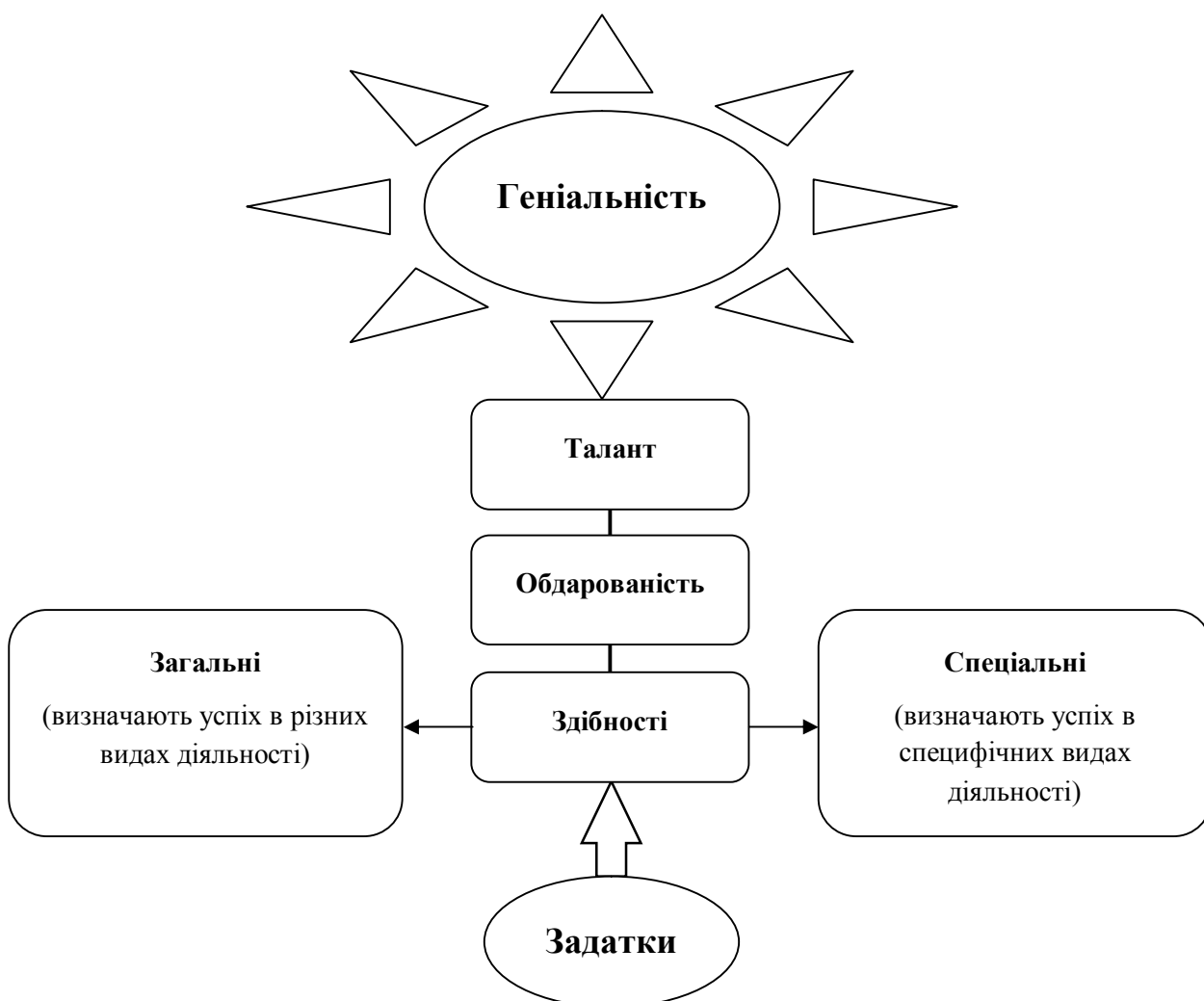


Рис. 3.27. Структура здібностей спортсмена

Здатність до антиципації найбільшою мірою проявляється в ситуаціях, коли спортсмен має жорсткі обмеження за часом і повинен за короткий час прийняти правильне рішення, майже не маючи можливості обміркувати свої дії. Наприклад, в спортивних іграх, єдиноборствах, складнокоординаційних видах спорту.

В основі механізму антиципації лежить накопичений досвід спортсмена і особливості формування процесів запам'ятовування інформації [94]. Багаторазове повторення рухових актів у процесі тренування призводить до

утворення в корі головного мозку спортсмена стійких нервових зв'язків, що зумовлюють автоматичні рефлекторні дії в складних змагальних ситуаціях [337, 342]. Вибір цих дій також пов'язаний з досвідом змагальної діяльності як реакція психіки на позитивний або негативний результат. У зв'язку з цим в більшості випадків механізм антиципації спрацьовує як підсвідома реакція психіки і сприймається спортсменом як елемент випадкового вибору [144].

Найважливішою і найзатребуванішою з усіх ментальних здібностей у спорті, на наш погляд, є саме *антиципація* – здатність спортсмена передбачити (передбачати) дії і рухи суперника і партнера до їх реального здійснення [433].

Як наслідок, дії спортсмена, пов'язані з антиципацією, відображають роботу сукупності психічних процесів: мнемонічних (запам'ятовування), уваги, мислення, сприйняття, відчуття, уяви.

Якщо спортсмен володіє здатністю до антиципації, то він може інтуїтивно сприймати або передбачати події, а також правильно, з погляду на власні відчуття, реагувати на них. Наприклад, у кульовій стрільбі необхідно точно влучати в ціль, і водночас тонко відчувати своє тіло і навколишнє середовище (екіпіровку, вологість повітря, напрямок вітру тощо) виконуючи постріл в проміжок між ударами серця. Це показує складне поєднання психомоторних дій і ментальних здібностей спортсмена і глибокий взаємозв'язок між зупинкою руху, статичною позою, зануренням в себе, спогляданням мети і виконанням точного ідеального пострілу.

У контактних видах спорту (єдиноборства, спортивні ігри), де існує підвищений ризик травматизму, антиципація може служити одним із способів визначення емоційного стану суперника, передбачення його реакцій, що дає спортсмену деякі переваги у ході змагань. Антиципація нерозривно пов'язана з *просторово-часовою орієнтацією* спортсмена, що являє собою комплексне відбиття в його свідомості просторових і часових властивостей оточуючих предметів і явищ. Тимчасові властивості характеризуються тривалістю і темпом, послідовністю і ритмом, прискоренням і швидкістю руху, що дуже важливо для всіх видів спорту. Просторові характеристики – це форма і

величина, взаємне розташування об'єктів, їх віддаленість і напрямок. Визначення точності просторової орієнтації здійснюється на основі безпосереднього сприйняття спортсменом простору і вербалізації просторових категорій (місця розташування, віддаленості, просторових відносин між предметами), що дозволяє оцінити відстань, розмір, форми, взаємного положення предметів та їх положення щодо тіла спортсмена [179, 184, 404].

Ще однією важливою ментальною здібністю у спортсменів є *стресостійкість* – сукупність особистісних якостей, що дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження (перевантаження), зумовлені особливостями професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності і свого здоров'я [289, 382, 395]. Штучне заниження рівня чутливості до зовнішніх подразників, поєднане з цією якістю, у деяких випадках може призвести до черствості, відсутності сильних емоцій і до байдужості – тобто до властивостей, які нерідко призводять до негативних результатів у сімейному і громадському житті людини. Стресостійкість є нестабільною характеристикою, її можна розвивати (підвищувати) тренуванням за допомогою психотренінгу або звичкою до щоденної напруженої творчої праці.

Наступною ментальною здібністю, яку ми розглянемо, є *саморегуляція* – комплекс прийомів, що сприяють самостійному усуненню негативних станів спортсмена.

Нині розроблено багато різних способів саморегуляції [187, 260, 435, 444]: релаксаційне тренування, аутогенне тренування, десенсибілізація, реактивна релаксація, медитація тощо.

Існує безліч способів регуляції емоційного стану (наприклад, використання дихальних вправ, психічна регуляція, використання захисних механізмів та зміна спрямованості свідомості), які в основному укладаються в три глобальні способи [137, 148]: 1) за допомогою іншої емоції; 2) когнітивна регуляція; 3) моторна регуляція. Перший спосіб регуляції передбачає свідомі зусилля, спрямовані на активацію іншої емоції, протилежної тій, яку спортсмен

переживає і хоче усунути. Другий спосіб пов'язаний з використанням уваги і мислення для придушення небажаної емоції або для встановлення контролю над нею. Це перемикання свідомості на події та діяльність, що викликають у людини інтерес, позитивні емоційні переживання. Третій спосіб передбачає використання фізичної активності як каналу розрядки від емоційної напруженості.

Однією з провідних ментальних здібностей спортсмена є **комунікативність, або комунікативні здібності**.

Успішна і стратегічно правильна взаємодія спортсмена з тренером, членами команди і суперниками є важливою складовою процесу психологічної підготовки до змагань. Суттєву роль при цьому відіграє його здатність до комунікації, що дозволяє не тільки повноцінно спілкуватися в тренувальних умовах, а й швидко і ефективно сприймати і передавати необхідну інформацію в складних ігрових ситуаціях, а також використовувати спеціальні психологічні навички: спостережливість, увагу, інтерпретацію дій суперника за зовнішніми ознаками (поведінкою, реакціями тощо) [57, 402, 439].

За формою комунікації в спортивній психології виділяють три види контактів: безпосередні (в єдиноборствах), опосередковані (у спортивних іграх) і умовні (у циклічних і складнокоординаційних видах спорту) [3, 200].

Залежно від специфіки виду спорту комунікативні здібності спортсмена набувають певної спрямованості. Також на їх розвиток впливає стать, вік і особистісні характеристики (інтроверсія–екстраверсія).

У тих видах спорту, де підготовка має індивідуальний характер, у спортсменів, як правило, переважає фактор егоцентризму, особливо в спорті вищих досягнень. Це може бути перешкодою в соціальних контактах спортсмена, але тим не менш, є однією з модельних характеристик спортсменів високого класу.

Одним із компонентів комунікативних здібностей спортсмена є його комунікативна толерантність, тобто ступінь витримки, терпіння і стійкості до

стресу під час спілкування з оточуючими людьми [176]. Вона зумовлена типом темпераменту, рівнем самоконтролю та саморегуляції спортсмена.

Найбільшою мірою комунікативна толерантність проявляється у спілкуванні спортсмена з колегами, особливо в командних видах спорту, оскільки саме в команді спортсмен проводить більшу частину часу, де його оточують однодумці і друзі, які мотивують на досягнення цілей. Постійне спілкування з членами команди сприяє розвитку професійних комунікативних навичок, що допомагає у вирішенні конфліктних ситуацій і в опрацюванні особистісних якостей.

В системі групових взаємин у спортивних командах відбувається формування соціальних норм даної групи і ціннісних орієнтацій особистості спортсмена, які впливають на його комунікативні здатності та визначають тенденції індивідуально-психологічного розвитку. У ході взаємодії з колегами спортсмен отримує інформацію про себе, що дозволяє формувати адекватну самооцінку, стимулювати вироблення необхідних особистісних характеристик і об'єктивно сприймати ситуації, що виникають в процесі змагальної діяльності.

Дана характеристика є стрижневою, оскільки значною мірою зумовлює особливості поведінки спортсмена з партнерами по команді і суперниками, його характер і ставлення до оточуючих. Комунікативна толерантність є однією з базових психологічних характеристик спортсмена, оскільки з нею узгоджуються і функціонують у взаємозв'язку інші якості особистості (моральні, характерологічні, інтелектуальні тощо).

Особливості прояву комунікативної толерантності можуть свідчити про психічне здоров'я, внутрішню гармонію або дисгармонію, здатність до самоконтролю та інше.

Як відомо, важливу роль у формуванні умов успішної взаємодії в спортивній команді відіграє мікроклімат. Партнерські стосунки між гравцями, їх взаємовиручка, взаєморозуміння, здатність швидко і раціонально приймати рішення в складних ігрових ситуаціях з урахуванням підтримки колег формуються під впливом ряду факторів: переважаючого типу темпераменту



спортсменів, характеру, звичок, виховання, рівня загального розвитку, інтересів, віку, ігрового досвіду, сімейного стану тощо [96, 103, 163].

Створення оптимальної форми стосунків у команді пов'язано з наявністю в ній сприятливого мікроклімату, взаємовиручки, підтримки і взаєморозуміння між спортсменами, що є основою для бачення членами команди спільної мети і здійснення злагоджених дій.

Кожен член команди – це самостійна і неповторна особистість, особливості поведінки якої пов'язані з характером і базуються на специфіці його темпераменту. У той же час, в команді відбувається постійний контакт між спортсменами, часто в екстремальних умовах змагань, що призводить до взаємовпливу і «притирання» особистості до вимог колективу. На практиці це проявляється як підвищення рівня самоконтролю, саморегуляції, зниження впливу егоїстичних мотивів, виробленню почуття колективізму.

Ментальні здібності спортсмена є невід'ємною частиною його психологічної підготовки як послідовне оволодіння певним набором об'єктивно вимірюваних умінь та навичок [396, 436, 474]. При цьому є навички, універсальні для всіх видів спорту, а є специфічні.

До універсальних ментальних навичок успішного спортсмена можна віднести наступні:

- формування позитивної настанови (інтерес у поєднанні з впевненістю);
- вироблення високого рівня мотивації;
- раціональна постановка складної, але досяжної мети;
- здатність до ефективної комунікації;
- вміння усвідомлено уявляти ігрові ситуації та бажаний результат;
- саморегуляція емоційного стану;
- довільне управління власними пізнавальними психічними процесами;
- планування діяльності та прогнозування результатів.

Дослідження специфічних ментальних навичок пов'язано з діяльністю спортсменів в окремих видах спорту.

Нами було розглянуто основні характеристики специфічних ментальних навичок на прикладі ігрових видів спорту (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

**Ментальні навички спортсменів в ігрових видах спорту [27, з уточненнями та доповненнями автора]**

№	Навичка	Форма прояву
1	Розумова працездатність	Аналіз та оцінювання можливостей суперника і тактики взаємодії з ним у рамках визначеного часу. Точність ударів, кидків
2	Прогнозування виконання рухових дій	Розрахунок спортсменом траєкторії рухів і прогнозування успішності або невдачі під час виконання певних ігрових дій їм самим або суперником
3	Варіативність мислення	Аналіз ігрової ситуації та прийняття рішення про проведення ігрового маневру (комбінації) і його практична реалізація
4	Здатність до концентрації уваги	Довільне перемикавання фокусу уваги від широкого (ситуація навколо) до вузького (власні дії або відстеження траєкторій м'яча, шайби, гравців тощо). Здатність утримувати увагу на одному або декількох об'єктах
5	Реактивність	Блискавичне здійснення дії в ситуації вибору в умовах ліміту часу
6	Точність реагування	Чіткі та продумані дії в нестандартних або несподіваних ситуаціях
7	Спеціалізовані форми сприйняття	Перцептивно-когнітивні навички, пов'язані з «почуттям льоду, екіпіровки, інвентаря тощо»
8	Периферичний зір і точність окоміру	Точна оцінка відстані в ігровому просторі, розташування і траєкторії руху гравців, утримання одночасно при цьому в полі зору декількох об'єктів
9	Врівноваженість	Виконання складних рухів на високій швидкості зі збереженням рівноваги, стійкості та координації
10	Стресостійкість	Навички до самоконтролю емоційного стану і усвідомленого раціонального прийняття рішення. Ефективне тактичне мислення і реалізація намірів в умовах ліміту часу і в стані сильного емоційного збудження

Отже, в ігрових видах спорту на високому професійному рівні серйозні вимоги висувають до ментальних здібностей спортсмена. Насамперед, це стосується швидкісного прийняття рішень, точного реагування, варіативності мислення, стресостійкості, прогнозування виконання рухових дій, здатності до концентрації уваги, врівноваженості й самоконтролю тощо.

Усі ментальні навички пов'язані з вольовими зусиллями спортсмена, формуються та розвиваються у процесі багаторічного вдосконалення [440]. Залежно від виду спорту вони набувають специфічних особливостей.

### **3.3.2. Генотипічно зумовлені властивості особистості спортсменів та їх прояв в умовах тренувальної і змагальної діяльності**

Серед індивідуально-типологічних особливостей, що визначають специфіку взаємодії спортсменів в команді й відмінності між ними, істотне місце посідає темперамент. Оскільки темперамент є вродженою властивістю психіки спортсмена, його тип накладає відбиток на проявлення рис особистості і характер спортсмена.

Темперамент є сукупністю психічних властивостей особистості, що визначають динаміку виконання діяльності [15, 86, 457]. У спорті темперамент проявляється у формі психофізіологічних характеристик, що зумовлюють характер рухових дій спортсменів [161, 164, 259].

До основних характеристик темпераменту відносять [50, 146, 264]:

- уродженість, тобто його генотипічна основа;
- стійкість (темперамент є найстійкішою особистісною характеристикою, яка майже не змінюється протягом життя);
- властивості темпераменту, які закономірно пов'язані між собою і утворюють типи темпераменту.

Родоначальниками вчення про темперамент були античні лікарі Гіппократ і Гален. Вони створили гуморальну (від *лат. Humor* – волога, сік) теорію темпераменту. Саме слово «темперамент» означає «належне співвідношення частин».

Гіппократ вважав, що в одних людей в тілі переважає жовч (*chole*), у інших – кров (*sanguinis*), у третіх – слиз (*phlegma*), а у четвертих – чорна жовч (*melanos chole*).

Гален, в свою чергу, розробив найранішу з усіх найбільш відомих типологію темпераменту. У своїй класичній праці «Про частини людського тіла» він дав перший анатомо-фізіологічний опис цілісного організму,

поклавши анатомію і фізіологію в основу наукової діагностики, лікування і профілактики. Гален виділив чотири типи темпераменту, які сьогодні розглядаються як основні: холерик (бурхливий, поривчастий, гарячий і різкий), сангвінік (живий, рухливий, емоційний і чуйний), флегматик (спокійний, млявий, повільний і стійкий) і меланхолік (сумний, пригнічений, боязкий і нерішучий).

Оцінювання типу темпераменту як базової психологічної характеристики і особливостей функціонування нервової системи у представників різних видів спорту здійснюється за декількома напрямками.

Відповідно до нейродинамічної теорії І. П. Павлова [477], існує три критерія, за якими визначають тип темпераменту: сила і слабкість, врівноваженість і неврівноваженість, рухливість та інертність процесів збудження і гальмування. Залежно від співвідношення властивостей нервової системи у спортсмена визначається провідний тип вищої нервової діяльності та темпераменту.

Про силу нервової системи у спортсмена свідчить його висока працездатність, достатній ступінь стриманості у висловленні почуттів, вміння чекати і вислуховувати інших, ініціатива і наполегливість у досягненні мети. Про слабкість нервової системи свідчать протилежні властивості: підвищена стомлюваність, недостатня ініціативність, сугестивність (схильність до навіювання), плаксивість, невпевненість.

Врівноваженість нервових процесів вказує на збалансованість процесів збудження і гальмування, що створює основу для більш урівноваженої поведінки спортсмена, а неврівноваженість проявляється у відсутності терпіння, схильності до дратівливості, коливань настрою і афективних спалахів.

Рухливість нервових процесів визначається швидкістю звикання до нової обстановки, розумовою рухливістю, жвавістю моторики і мовної артикуляції, швидкістю засинання і пробудження.

Слабкий тип нервової системи належить меланхоліку; сильний, рухливий, неврівноважений – холерику; сильний, інертний, врівноважений – флегматику;

сильний, рухливий, врівноважений – сангвініку. Кожен тип темпераменту має властивості, які допомагають прогнозувати поведінку спортсмена в тій чи іншій ситуації, що було узагальнено нами у таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

### Співвідношення типів нервової системи і темпераменту

Особливість нервових процесів			Тип темпераменту (за І.П.Павловим)	Тип нервової системи (за К.Галеном)
сила	врівноваженість	рухливість		
Сильний	Неврівноважений	Рухливий	Холерик	Нестримний
Сильний	Врівноважений	Рухливий	Сангвінік	Живий
Сильний	Врівноважений	Інертний	Флегматик	Спокійний
Слабкий	Неврівноважений	Рухливий або інертний	Меланхолік	Слабкий

Залежно від типу темпераменту реалізовується процес гальмування або збудження нервової системи та проявляються психофізіологічні функції спортсмена, що визначає його стиль дій і швидкість реакцій [39, 61, 64, 73]. Відповідно до цього, динаміка емоційного збудження спортсмена, яка виявляється в поведінкових реакціях, відображає особливості функціонування його нервової системи [164, 339].

*Сангвінік* – спортсмен, що володіє цим типом темпераменту, непостійний, імпульсивний, часто не доводить справу до кінця, схильний до зміни вражень. Тому йому необхідно періодично вносити різноманітність у тренувальний процес і зміцнювати мотивацію до занять спортом. Він легко пристосовується до нових умов тренування і нового колективу через те, що має високий ступінь психологічної адаптації. Сангвінік-екстраверт – товариська і захоплена особистість. Він намагається уникнути конфлікту, складну конфліктну ситуацію перетворює на жарт, емоційно стійкий. Критику сприймає спокійно, хоча сам ніколи винуватим себе не визнає, у нього завжди винен хтось інший: тренер, батьки або обставини. До небезпеки відноситься розважливо і раціонально, на невиправданий ризик сангвінік не піде. Легко коригує

діяльність у ході роботи, долає труднощі, вміє повести за собою групу, є душою компанії. Сангвініка бажано щільно завантажувати роботою, незважаючи на його скарги: якщо у нього з'являється вільний час, він починає повністю розслаблятися і повертати його до роботи доводиться авторитарними методами.

*Холерик* – схильний до різких перепадів настрою, стрімкий, енергійний, поривчастий, запальний. У складній ситуації втрачає контроль над своїми вчинками і промовою. Збуджено ставиться до критики, легко йде на конфлікт, нетерплячий, емоційно неврівноважений. Має схильність до ризику, часто невинуватого. Темп реакції високий, екстраверт. Легко коригує діяльність в ході роботи. Починає роботу в швидкому темпі і швидко втомлюється. В процесі гри активний, стиль гри агресивний. Насилу виконує монотонну роботу. Причини своїх невдач бачить у зовнішньому середовищі.

*Флегматик* – повільний, ригідний (насилу переключається з одного виду діяльності на інший), ґрунтовний. Повільно адаптується, важко переживає зміну колективу. Перед змаганнями флегматик бажає за кілька днів ознайомитися з характеристиками приміщення, умовами роздягальні. Він схильний до виконання одноманітних звичних дій. Відрізняється постійністю, не любить приймати поспішні рішення. Терпляче зносить тяготи, скаржитися рідко, може проявляти деяку млявість і байдужість до навколишнього; здатний працювати на тлі високої втоми, не знижуючи інтенсивності роботи. Стиль роботи – ретельний відбір інформації та її систематизація, часто займається «самоїдством» намагаючись знайти в собі причину своєї невдачі. Йому властиві висока фізична працездатність і висока толерантність. Якщо флегматика все ж вдається вивести з рівноваги і розлютити, то в стані люті він набуває рис холерика, стає схильним до руйнування і йому важко зупинитися.

*Меланхолік* – єдиний тип темпераменту, що володіє слабкою нервовою системою. Високо сензитивен, його почуття глибокі і стійкі, що допомагає йому добре відчувати партнера по грі. Меланхолікам властиво занепокоєння, невпевненість і тривога, підвищена сльозливість, низька активність, повільний темп реакцій. Погано сприймають новизну як в тренувальному процесі, так і в

особистих стосунках з партнерами по команді – вони інтроверти. Мають високу стійкість до монотонних фізичних навантажень. Починають роботу з високою інтенсивністю, але насилу витримують високий темп навантаження. Меланхоліки мають розвинену інтуїцію, можуть передбачати маневри суперника.

Незважаючи на те що в цілому серед спортсменів переважають холерики [209, 324, 365], вважається, що для створення оптимальних стосунків в команді повинні бути присутніми всі типи темпераменту, тому що вони психологічно доповнюють один одного і найкращим чином виконують різні соціальні функції.

Усвідомлення позитивних і негативних сторін темпераменту і вироблення вміння володіти і управляти ними становлять одне з найважливіших завдань виховання характеру спортсмена. Так, деяку поверховість, відволікання і незібраність сангвініка доцільно усувати ретельним контролем навіть за дрібницями і вимогою доводити почату справу до кінця. Ще більшою мірою це стосується холерика, в поведженні з яким неприпустима запальність і різкість. Однак всі випадки неврівноваженої поведінки спортсмена з холеричними рисами бажано піддавати аналізу і критичному оцінюванню. Флегматика, як і сангвініка, необхідно постійно завантажувати роботою. Особливу увагу в підготовці приділяють спортсменам-меланхолікам – їх залучають до життя колективу і дають їм посильні доручення. Дружнє ставлення членів команди допомагає спортсмену подолати невпевненість у собі, замкнутість і підозрілість.

Темперамент визначає здатності спортсмена до різних видів діяльності. Тип нервової системи спортсмена характеризує спосіб розв'язання проблеми – сильна нервова система дозволяє краще вирішувати одні завдання, а слабка – інші. Для досягнення однієї і тієї ж мети слабка і сильна нервова системи використовують різну стратегію. Отже, кожен тип темпераменту в конкретних видах діяльності має свої як переваги, так і недоліки.

Темперамент є динамічною стороною характеру, його фізіологічною основою і як властивість особистості суттєво впливає на формування характеру і поведінки спортсмена.

Враховуючи проаналізовану інформацію наведемо рекомендації щодо індивідуалізації навчально-тренувального процесу і підготовки до змагань спортсменів з різними властивостями темпераменту (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

**Рекомендації щодо індивідуалізації навчально-тренувального процесу і підготовки до змагань спортсменів з різними властивостями темпераменту [86, з доповненнями і уточненнями автора]**

Властивості темпераменту	Рівень вираженості властивостей темпераменту	Практичні рекомендації
Тривожність	Підвищений	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тактовне, уважне, чуйне ставлення до спортсмена перед стартом (не допускати критичних зауважень на його адресу)</li> <li>2. Обов'язкове навчання методів регулювання емоційних станів</li> <li>3. Утримання від надмірної затрати енергії</li> <li>4. Зниження надмірної відповідальності за даний виступ шляхом акцентування уваги спортсмена на техніці виконання вправи, деталізації рухів</li> </ol>
	Знижений	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Підвищена вимогливість, контроль тренера за відвідуванням занять</li> <li>2. Підвищення інтересу до виступу в змаганнях (постановка конкретних цілей)</li> <li>3. Здійснення повсякденного контролю самостійної роботи спортсмена</li> <li>4. Додаткове стимулювання перед стартом</li> </ol>
Збудливість	Підвищений	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Навчання методів регулювання емоційних станів</li> <li>2. М'яке, тактовне звернення в умовах змагань</li> <li>3. Регулювання сили мотиву в змаганнях</li> <li>4. Корекція емоційної збудливості методом релаксації</li> <li>5. Підвищення інтересу до вивчення нових технічних елементів</li> <li>6. Цілеспрямована робота з розвитку самоконтролю</li> <li>7. Включення до тренування змагальної мотивації з метою підвищення фізичної і зниження психічної активності</li> </ol>
	Знижений	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Підвищення інтересу до вивчення нових технічних елементів</li> <li>2. Стимуляція змагальної мотивації з метою підвищення активності спортсмена</li> <li>3. Застосовувати мобілізуючі методи психологічного впливу</li> </ol>



## Продовження таблиці 3.9

Рухливість нервових процесів	Високий (імпульсивність)	1. Терпеливо, наполегливо і аргументовано переконувати спортсмена в тому, що всі зауваження тренера справедливі 2. Стежити за проведенням розминки згідно з планом і регламентом часу 3. Пояснювати і вимагати виконання вправи до кінця в будь-яких умовах і за будь-яких обставин
	Низький (ригідність)	1. Періодично змінювати умови і місця проведення тренувальних занять 2. Включати до тренувальних занять різноманітні технічні елементи 3. Застосовувати уявне відтворення вправи безпосередньо перед його виконанням на змаганнях (для попередження повторення старих помилок)
Екстраверсія	Високий	1. Виробляти осмислене ставлення до виконуваної роботи 2. Обмеження в умовах змагання надмірно інтенсивного спілкування
Інтроверсія	Високий	1. Доручати спортсмену завдання з надання допомоги колегам під час тренувань 2. Залучати до колективного розбирання результатів змагань

У процесі психодіагностичних досліджень типу темпераменту в спорті, як правило, використовують тест Г. Айзенка, який дозволяє визначити основні властивості нервової системи спортсменів, величину і співвідношення показників інтроверсії–екстраверсії та нейротизму. Цей тест використовують на початку досліджень, тому що його результати – це основа всього цифрового матеріалу, що характеризує особистість спортсмена.

Оскільки тип темпераменту є стабільною, майже незмінною характеристикою психіки спортсмена, його показники не потребують психокорекційного впливу. Навіть у тих випадках, коли рівень нейротизму є занадто високим або низьким, показники нейротизму лише враховують як особливості функціонування нервової системи спортсмена та застосовують як основу в подальших дослідженнях.

### 3.4. Комплекс психологічних критеріїв діагностики особистості спортсменів високої кваліфікації в різних видах спорту

Для оцінювання індивідуально-психологічних характеристик спортсменів і визначення критеріїв їхньої психологічної готовності до змагань ми підібрали найінформативніші, валідні і достовірні стандартизовані методики, модифікували їх з урахуванням особливостей спортивної діяльності і розробили комплексну програму психодіагностичних досліджень (табл. 3.10).

*Таблиця 3.10*

#### Комплексна програма психодіагностичних досліджень

№	Властивості психіки	Методи оцінювання психічного стану
1	Тип темпераменту	тест Г. Айзенка
2	Рівень стресу	тест В. Іванченка
3	Тривожність	методика Ч. Спілбергера–Ю. Ханіна, тест У. Цунга
4	Агресія	методика А. Басса–А. Дарки
5	Акцентуації характеру	методика К. Леонгарда
6	Гендерні особливості	методика С. Бем
7	Наявність фобій (страхів)	тест Ю. Щербатих і Є. Івлевої
8	Схильність до ризику	тест А. Шуберта
9	Мотивація досягнення	методика Ю. Орлова, тест Т. Елерса
10	Самооцінка	методика О. Дембо–С. Рубінштейн
11	Провідна сенсорна система	тест Е. Федосєєвої
12	Форма психологічного захисту	тест В. Бойка
13	Комунікативна толерантність	методика В. Бойка
14	Сила волі	тест М. Обозова

Застосування запропонованої програми психодіагностичних досліджень, або комплексу методик (частини програми), проводиться залежно від етапу підготовки та її умов (тренування чи змагання), з урахуванням модельних психологічних характеристик представників різних видів спорту.

За даними спеціалістів у галузі психології спорту [93], вивчення проблеми розробки психологічних критеріїв у спортивній діяльності здійснюється за допомогою створення карти особистості, яка відображує структуру особистісних якостей спортсмена. Ми узагальнили наявні дані та представили карту особистості з огляду на психологічні компоненти структури особистості спортсмена (табл. 3.11).

Таблиця 3.11

**Психологічні компоненти структури особистості спортсмена [93, з уточненнями та доповненнями автора]**

Підструктура	Група якостей	Окремі якості, вміння, навички
I. Соціально-психологічні властивості (характер)	Особистісні	Самокритичність Вимогливість до себе Почуття власної гідності
	Суспільні (групові)	Товариськість Готовність прийти на допомогу Організаторські здатності Конформізм
	Ставлення до праці	Працьовитість Акуратність Відповідальність
II. Властивості особистості	Спрямованість (інтереси)	Інтерес до занять спортом Інтерес до змагальної діяльності Інтерес до розвитку особистісних здатностей
	Здібності	Рухові Сенсорні Сенсомоторні (психомоторні) Спортивна обдарованість
	Інтелект	Активність мислення Логічність мислення Розумові якості
III. Психічні процеси	Пізнавальні процеси	Увага (обсяг, розподіл, концентрація, переключення, стійкість) Пам'ять (короткострокова, довгострокова, оперативна) Мислення (логічне, творче, активне, самостійне) Антиципація (допоміжний процес)
	Емоційні процеси	Врівноваженість, або емоційна стійкість Чутливість Спрямованість емоцій (позитивні або негативні)

## Продовження таблиці 3.11

	Вольові якості	Дисциплінованість Самовладання Наполегливість Рішучість Здатність до мобілізації
	Спортивно-когнітивні	Уміння будувати програми дій, реалізувати намічену програму дій, поєднувати прості дії зі складними, швидко перебудувати свою діяльність, орієнтуватися у складних умовах
IV. Психофізіологічні властивості	Сенсорні системи (аналізatori)	Поріг сприйняття Взаємодія рухового і зорового аналізаторів Чутливість вестибулярного аналізатора
	Психомоторика	Швидкість простих сенсомоторних реакцій Швидкість реакції з вибором Уміння працювати в оптимальному темпі
	Відновлення	Здатність відновлюватися під час змагань, між змаганнями та після напруженого сезону
	Тип вищої нервової діяльності (темперамент)	Сила збуджувальних процесів Сила гальмівних процесів Врівноваженість нервових процесів Рухливість збудження і гальмування

До структури особистості спортсмена входять чотири підструктури: соціально-психологічні властивості, властивості особистості, психічні процеси та психофізіологічні властивості, кожна з яких містить кілька груп якостей, що були нами диференційовані. Таким чином, структура особистості спортсмена становить багаторівневу ієрархічну систему. Всі компоненти структури взаємопов'язані і розглядаються у нерозривній єдності.

Запропонований підхід до оцінювання психологічних якостей спортсмена не виключає розширення переліку або заміни окремих якостей для застосування у процесі підготовки представників різних видів спорту.

Нами було розглянуто основні психологічні критерії діагностики у спорті на прикладі мотиваційної сфери спортсмена, яка у нашому дослідженні належить до другої підструктури – властивості особистості, та відображує спрямованість особистості спортсмена.

Аналіз мотивації спортсмена до діяльності передбачає дослідження структури мотивів, що спонукають його до успіху. Мотиви відображають індивідуальні потреби людини, тому, займаючись в одному колективі, по одній і тій самій програмі, спортсмени демонструють різні результати.

Оскільки підготовка до змагань включає процес особистісного самовдосконалення, який протікає в нерозривному зв'язку з підвищенням спортивної майстерності та формуванням і розвитком стосунків у спортивній команді, що супроводжується високою залежністю від успіху або невдач у змагальній діяльності, суттєвою сферою, що впливає на результативність виступів, є спрямованість спортсмена (мотиваційна складова особистості).

Враховуючи вищенаведене, позначимо та проаналізуємо типи мотивів спортивної діяльності залежно від стадії підготовки [281]:

- *мотиви початкової стадії спортивної діяльності* визначаються за характером та швидкістю адаптації спортсмена до фізичних навантажень та специфіці відносин у колективі. В основі даної групи мотивів лежать соціальні та комунікативні потреби юного спортсмена, які зумовлюють прояв його фізичної активності, спілкування з групою однолітків, подолання психічних недоліків, пізнання своїх можливостей, освоєння популярного виду спорту. Зазвичай ці мотиви дуже динамічні, вони можуть змінювати один одного, утворювати нестійкі взаємозв'язки, перетворюватися під впливом відносин з тренером та партнерами по команді. Відмінною особливістю мотивації цього періоду є незначна усвідомленість потреб, що лежать в основі цих мотивів, велике розмаїття способів їх задоволення, нестійкість знайдених способів досягнення бажаного, а також готовність до пошуку нових мотивів;

- *мотиви стадії спеціалізації* формуються і розвиваються у напрямі розширення стосунків спортсмена з командою та тренером, пізнанням власних потреб, захопленням конкретним видом спорту. Важливу роль відіграє в цьому психологічний клімат у команді, комунікативні здібності спортсмена і тренера, можливості проявити себе, посісти гідне місце в команді, відчутти реальну перспективу матеріального благополуччя, переваг і привілеїв на основі занять

спортом. В результаті цього виникають складні комплекси мотивів, які визначають спрямованість спортсмена на колективну або індивідуальну роботу. Різниця цих орієнтацій полягає в тому, які мотиви є провідними, а які грають другорядну, підпорядковану роль – колективні або особисті;

- *мотиви стадії вищої спортивної майстерності* підпорядковані головному з них – досягненню успіху в спорті. Завдяки багаторічним тренуванням і постійній участі в змаганнях спортсмен усвідомлено відчуває потребу у великих фізичних навантаженнях. На цій стадії він вже має високий рівень психічної адаптації до навантажень, до стану високої напруженості психіки, на психічному рівні він потребує почуття гострого суперництва, подоланні внутрішніх перешкод, одержання перемоги над самим собою.

В сучасній психології спорту склалися певні об'єктивні критерії, за якими вимірюється рівень досягнень спортсменів. Завдяки мотиваційному фактору спортсмен прагне підвищити власну значущість, особистий внесок у престиж держави, науки, мистецтва, бере участь у розв'язанні суспільно важливих завдань. Як наслідок прихильниками високих спортивних досягнень стають мільйони людей, а мотиви цих досягнень набувають соціального характеру. Крім цього успішні виступи на змаганнях мають для спортсмена матеріальне вираження в призовому фонді та інших привілеях, що впливає на спортивну конкуренцію і формує відповідні мотиви боротьби за перемогу.

Також слід враховувати, що у спорті неможливо уникнути часто повторюваних ситуацій з високою психічною напруженістю. Іноді спортсмен стикається з серією невдач і у нього виникають мотиви уникнення невдач та побоювання не досягти успіху. При частому повторенні таких ситуацій у спортсмена формується мотивація уникнення невдач, яка проявляється в невпевненості, оборонному характері поведінки, знижується честолюбство і активність в освоєнні атакуючих засобів. Спортсмени, які зберегли мотивацію досягнення успіху, більш активні, мають менший рівень тривожності, упевнені в своїх силах та готові мобілізуватися для перемоги. Практика психологічного забезпечення команд показує, що у спортсменів високого класу приблизно

порівню розподіляються мотиви досягнення успіху і уникнення невдач, проте спортсмени з домінуванням мотивації досягнення успіху частіше перемагають у великих змаганнях та мають високу кваліфікацію [280, 282].

До підструктури соціально-психологічних властивостей відносяться особистісні характеристики спортсмена, які є важливими критеріями психологічної діагностики у спорті. У зв'язку з цим розглянемо стратегії формування особистості. У спеціальній літературі особливості особистості спортсмена пов'язані з вибором стратегії їх реалізації: стратегією індивідуалізації і стратегією позбавлення від недоліків [308]:

- стратегія індивідуалізації передбачає всебічне врахування індивідуальних особливостей особистості, формування індивідуального стилю діяльності, в якому не просто враховується весь комплекс властивостей психіки спортсмена, а й напрацьовуються прийоми діяльності, в яких найбільш вигідним способом реалізовані конкретні особливості, причому ці особливості цінуються самим спортсменом;

- стратегія позбавлення від недоліків і опори на сильні сторони психіки базується на пластичності властивостей нервової системи. Проте, діапазон пластичності існує і цілком можливо, що спортсмен зі слабкою нервовою системою або несміливий з часом стане більш сміливим і навчиться діяти в стандартних спортивних ситуаціях, подібно людині з сильною нервовою системою.

Аналогічний підхід успішно застосовується і під час аналізу психологічних критеріїв діагностики характеру та здібностей спортсмена. У більшості випадків оптимальною стратегією є використання його позитивних навичок та особистісних гідностей, максимальна реалізація яких дозволить вдало обрати спортсмену вид спорту, амплуа та виробити індивідуальний стиль діяльності. Відповідно до цієї стратегії головним завданням спортсмена є забезпечення максимальної можливості реалізації задатків і обдарованості у відповідному виді діяльності та застосування своїх сильних сторін особистості для розвитку спортивної майстерності. Водночас боротьба з недоліками також є

частиною процесу психологічної підготовки, але не може бути провідною стратегією формування особистості спортсмена, оскільки це може призвести до підвищення тривожності, скутості в поведінці, невпевненості, що негативно вплине на стан спортсмена і результати його змагальної діяльності.

Також у підструктуру соціально-психологічних властивостей спортсмена входять суспільні (групові) характеристики, які відображують специфіку групової взаємодії у спортивній діяльності, і можуть бути розглянуті як один з критеріїв психологічної діагностики у спорті.

Спортивна команда, подібно будь-якій малій групі, що розглядається у соціальній психології, характеризується міжособистісними взаєминами її членів [191, 294]. Ці відносини можуть бути формальними (наприклад, чітко регламентовані контрактом з клубом) або неформальними (дружні, приятельські стосунки, прекрасне ігрове розуміння, яке вироблене роками тренувань), і саме ці стосунки будуть складати основу взаємодії під час змагань. При неформальних відносинах критерієм взаємодії між спортсменами може бути вираженість їх симпатій або антипатій, взаєморозуміння, емоційного переживання спортивних ситуацій.

Особливості змагальної діяльності можуть вимагати від спортсмена прояву якостей «командного гравця». При цьому головною умовою взаємодії стає відповідна ступінь організованості команди. Якщо у циклічних видах спорту для перемоги досить проявити індивідуальну майстерність і бажання успішного виступу всієї команди, то для перемоги в більшості спортивних ігор спортсменам необхідно володіти прийомами спільних дій.

Незважаючи на суб'єктивність оцінки взаємодії в командах, можна виділити основні характеристики, які слід враховувати у процесі психологічної підготовки. До їх числа відносяться: групова згуртованість, потреба у спілкуванні, внутрішньогрупове і міжгрупове змагання, фізична взаємодія та інші [281].

*Групова згуртованість* – ступінь збігу думок групи з приводу міжособистісних взаємин. Повторюючи ці вимірювання через деякий час,



можна визначити динаміку групової згуртованості. Важливим моментом діагностики групової згуртованості є формулювання питання про перевагу того чи іншого спортсмена. Некоректно сформулювавши питання, можна навіть погіршити реальні стосунки, вплинути на групову згуртованість, особливо якщо бесіда з приводу діагностики буде проходити в образливій для когонебудь формі.

*Потреба у спілкуванні*, як правило, розглядається паралельно з вивченням потреби досягнень, оскільки не завжди сприятливий для спілкування клімат в команді супроводжується успіхом у діяльності і, навпаки, не завжди конфлікт в команді або мінімальне спілкування призводять до неуспіху. Динаміка спілкування та досягнень виглядає часом парадоксально. Як правило, більш успішно виступають команди, які прагнуть уникнути подальшого зниження рівня досягнень і тому схильні до зближення, до згуртованості й більш інтенсивного спілкування [154, 308, 428].

*Внутрішньогрупове і міжгрупове змагання* – соціально-психологічні феномени, які виявляються в групах, що створюються для співпраці. Змагання найчастіше носить негласний характер і виникає між членами групи, що сприймають партнерів як рівних за здатностями. Воно сприяє встановленню хороших міжособистісних відносин. Почуття конкуренції виникає навіть тоді, коли ситуація вимагає співпраці. Суперництво може приносити задоволення навіть у випадку програшу.

*Фізична взаємодія* передбачає необхідність узгоджених в часі й інтенсивності фізичних зусиль між учасниками команди. Цей фактор взаємодії мало залежить від рівня володіння навичками. У видах спорту, що вимагають моторної взаємодії, необхідна спеціальна перевірка здатності координування своїх дій з діями партнерів. Успішна фізична взаємодія залежить від симпатій до партнерів і психічної напруженості в ситуації взаємодії.

Крім вказаних характеристик у командній взаємодії необхідно враховувати фактор лідерства, який передбачає дослідження особистісного авторитету спортсменів, їх суперництва між собою, виявлення потенційних

лідерів, здатних взяти на себе відповідальність за дії команди, спрямувати активність групи у потрібне русло, управляти станами окремих членів команди, якщо змагальний стрес виявиться для них надмірним тощо.

### **3.5. Методологія проведення психодіагностичних досліджень в олімпійському спорті**

Одним із актуальних напрямів психологічного забезпечення в олімпійському спорті є розробка науково обгрунтованої методології психодіагностичних досліджень. Значущість цієї проблеми зумовлена відсутністю цілісної системи знань в галузі психодіагностики, що враховує потреби і тенденції розвитку сучасного олімпійського спорту.

В основі методології психодіагностичних досліджень у спорті лежить поняття «спортивна психодіагностика» – прикладний розділ психології спорту, предметом якого є вимір і контроль психічних особливостей спортивної діяльності та її виконавців – спортсменів [10, 93, 366].

Наявна сьогодні в інформаційному просторі спеціальна література орієнтована переважно на діагностику окремих компонентів психіки без урахування специфіки рухової активності спортсменів [16, 246, 346] і має вузько спрямований характер. Більшість робіт висвітлюють локальні дослідження психіки спортсменів [14, 109, 321], в яких не закладено інтегративний підхід, а поздовжніх досліджень, здійснюваних в процесі багаторічної підготовки, практично немає через складність організації даного процесу [398, 416]. Найпоширеніші методики психодіагностики, що застосовуються зазвичай в спортивній практиці, розроблялися на основі тестування людей, які не займаються спортом [149, 449], що не дозволяє об'єктивно оцінювати результати тестування, особливо якщо це стосується спортсменів високого класу. Крім того, основна частина відомих методик морально застаріла, оскільки більшість із них було розроблено в 60–70-ті роки минулого століття.

До того ж важливість і необхідність проведення психодіагностичних досліджень в олімпійському спорті безперечна, оскільки точна психодіагностика надає переконливі докази оцінювання психологічних характеристик спортсмена [47, 69, 71, 82], дозволяє відстежити їх в динаміці й отримати на їх основі практичні рекомендації, скоротити час і витрати на спортивну підготовку, знизити безконтрольний відсів спортсменів, підняти рівень і стабільність спортивних результатів, що безпосередньо впливає на ефективність змагальної діяльності [388, 421].

Для проведення психодіагностичних досліджень в олімпійському спорті й вибору ключових параметрів тестування нами було ретельно розглянуто цілісну структуру психіки спортсмена, що дозволило виділити блоки інформації і визначити основні напрями її вивчення. Вивчення даної проблеми ми здійснювали на методологічній основі, яка містить в собі розробку системи знань, ключовими блоками якої є: стратегія реалізації, формулювання цільових настанов і завдань реалізації, виявлення принципів, методів і напрямів психодіагностики в олімпійському спорті, а також форми її реалізації та критеріїв оцінювання психологічних характеристик для обґрунтування алгоритму досліджень (рис. 3.28).

В процесі розробки стратегії реалізації психодіагностичних досліджень нами було враховано етапи і періоди підготовки в межах річного та чотирирічного циклів. Стан оптимальної бойової готовності спортсмена є динамічною психологічною характеристикою, яка змінюється відповідно до обсягу й інтенсивності навантажень і вимагає психологічного контролю шляхом проведення психодіагностичних досліджень на всіх етапах підготовки. Як правило, оптимальна бойова готовність спортсмена пов'язана з піком його фізичної форми. Отже, провідним завданням психодіагностики є виявлення та аналіз психологічних переваг спортсмена (сильних сторін його особистості) для їх максимального використання в головних змаганнях року (олімпійського циклу) [251, 256].

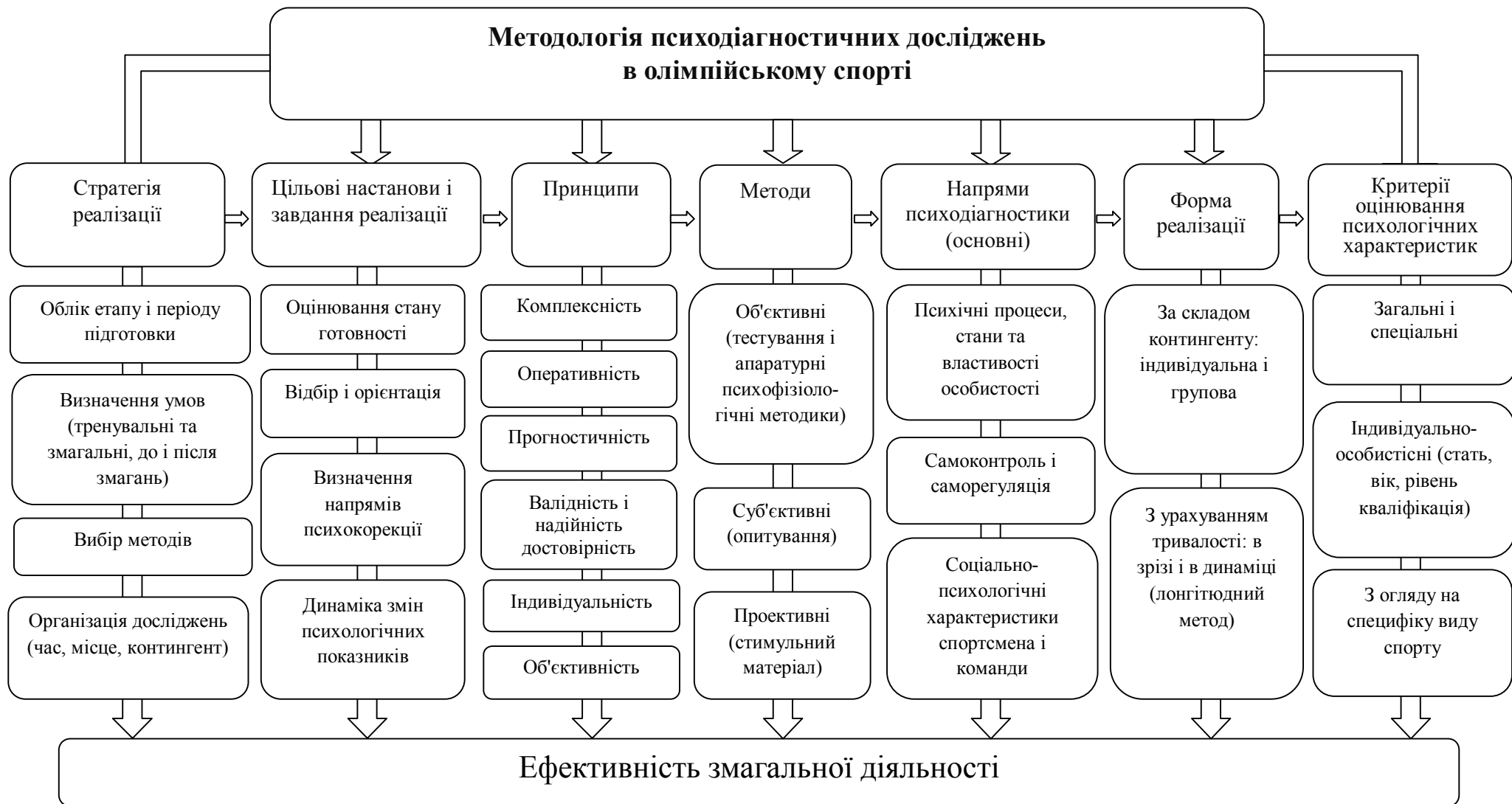


Рис. 3.28. Методологія психодіагностичних досліджень в олімпійському спорті

Ще один напрям стратегії реалізації психодіагностичних досліджень передбачає визначення умов, в яких необхідно проводити тестування. Це можуть бути тренувальні або змагальні умови, до або після фізичного навантаження, умови, які включають вплив певних факторів: кліматичних, тимчасових та інших. Крім цього, стратегія реалізації передбачає вибір адекватних методів психодіагностики і раціональну організацію досліджень – місце і час проведення з урахуванням контингенту досліджуваних.

При виборі методів психодіагностики підбирають методики, а також уніфіковані батареї тестів, що дозволяють з високим ступенем точності, інформативності та надійності комплексно оцінити основні психологічні складові підготовленості спортсменів у процесі тренувальної та змагальної діяльності на всіх етапах підготовки.

Наступним пунктом в алгоритмі психодіагностичних досліджень є формулювання цільових настанови ок і завдань реалізації. Насамперед, це пов'язано з оцінкою стану психологічної готовності спортсмена, психологічним відбором і орієнтацією, визначенням напрямів психокорекції та вивченням динаміки психологічних показників.

У процесі проведення психодіагностичних досліджень важливо дотримуватися ряду вимог, які становлять зміст принципів психодіагностики. Серед великої кількості принципів ми виділили найбільш значущі з урахуванням вимог спортивної діяльності. До них належать:

- комплексний характер досліджень – припускає всебічне вивчення об'єкта дослідження шляхом застосування комплексу методик для отримання багатофакторної інформації;

- оперативність – напружений робочий графік діяльності спортсмена вимагає підбирання таких методик психодіагностики, які б за мінімальних витрат часу забезпечували б отримання необхідного для аналізу особистісних характеристик кількості матеріалу;

- прогностичність – методики психодіагностики повинні забезпечувати можливість інтерпретації отриманих даних для прогнозу динаміки результатів

спортсмена і аналізу психологічних чинників, що впливають на ефективність змагальної діяльності;

□ валідність і надійність – відображають науково обґрунтований характер досліджень і підбирання методик, що відповідають специфіці виду спорту;

□ індивідуальність – в ході проведення обстеження необхідно враховувати рівень кваліфікації спортсмена, його стать, вік та інші індивідуально-психологічні характеристики;

□ об'єктивність – передбачає неупереджене ставлення і відсутність суб'єктивного особистісного впливу психолога на аналіз і інтерпретацію результатів тестування.

На практиці застосовуються різні форми психодіагностичного дослідження: бесіда, анкетування, тестування, візуальні спостереження, контроль психоемоційного стану (вимірювання артеріального тиску, частоти серцевих скорочень, ширини зіниць тощо). При цьому основними методами психодіагностики, спрямованими на вирішення широкого кола завдань, є тестування і опитування, а їх методичним втіленням – тести і опитувальники, які вирішують окремі завдання процесу підготовки і називаються методиками. Головна відмінність методики від методу полягає в тому, що методика надає конкретні інструкції з проведення діагностичних процедур, оброблення даних та інтерпретації результатів. Кожен метод діагностики включає в себе необмежену кількість методик [8, 24, 365].

Вивчення методів психодіагностичних досліджень показує, що їх можна поділити на три основні групи (підходи): об'єктивні, суб'єктивні та проєктивні [31]. Відповідно до запропонованих підходів проведемо аналіз методів психодіагностики.

Об'єктивні методи дозволяють здійснювати діагностику на основі оцінювання результативності спортсмена або індивідуального стилю (особливостей виконання) діяльності. У цю групу входять різні види тестування (особистості, спеціальних здатностей, досягнень, інтелекту) і апаратурні методики, пов'язані з вивченням психофізіологічних особливостей спортсмена.

Суб'єктивні методи являють собою діагностику відомостей, які спортсмен повідомляє про себе шляхом заповнення опитувальників. До цієї групи методів належать особистісні опитувальники, опитувальники стану, настрою, думок і анкети. Особливістю і недоліком цих методів є те, що часто під час заповнення опитувальників спортсмен може давати соціально бажані відповіді, особливо якщо він вважає, що мова йде про психологічний відбір. Тому для отримання достовірних і правдивих результатів тестування крім зазначених застосовуються проєктивні методи.

В основі проєктивних методів лежить оцінювання стимульного матеріалу (незакінчені речення, асоціативні образи, інтерпретація картинок, психодрама – театральна постановка проблемної ситуації, рисункові тести тощо). На відміну від об'єктивних і суб'єктивних методів проєктивні методи дозволяють давати безліч інтерпретацій і відповідей у разі сприйняття експериментальної ситуації. При цьому відповіді не можуть бути правильними або неправильними. Відсутність відповіді (асоціації) також надає важливу інформацію про психологічні блоки, які потребують уваги фахівця, а можливо, і корекції. Аналіз результатів проєктивних методів дозволяє оцінити підсвідомі реакції і потреби спортсмена, що дуже важливо під час роботи не тільки з психічними, а й психосоматичними і фізіологічними реакціями і затискачами (блоками).

У ході вибору основних напрямів психодіагностики головним завданням є підбирання таких психологічних властивостей, які б найповніше відображали рівень психологічної підготовленості спортсмена.

Основою для диференційованого підходу в розгляді психологічної підготовленості спортсменів можна вважати структуру основних форм прояву психіки, запропоновану М. В. Гамезо і І. А. Домашенко [90] (рис. 3.29).

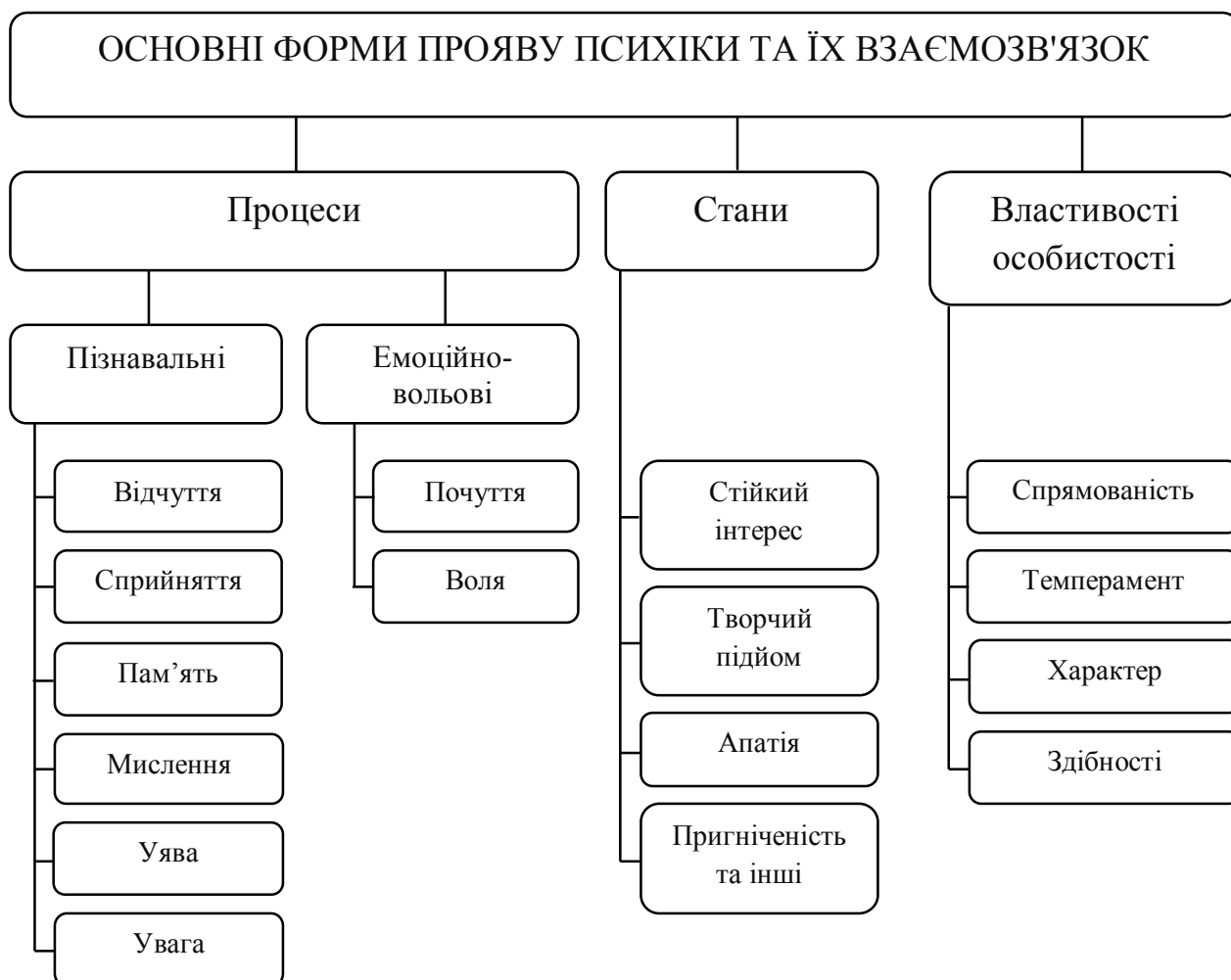


Рис. 3.29. Основні форми прояву психіки і їх взаємозв'язок [90, з уточненнями автора]

Виходячи з даної класифікації, в структурі психологічної підготовленості спортсменів можна виділити ряд компонентів:

- психічні пізнавальні та емоційно-вольові процеси, що визначають рівень сприйняття і перероблення інформації, особливості реагування та налаштування на майбутнє змагання, а також характеризують специфіку навчання спортсмена техніко-тактичним навичкам;
- особливості й ступінь прояву психічних станів, зокрема передстартових;
- оптимальне співвідношення і вираженість властивостей особистості спортсмена, залежно від характеру рухової активності, що забезпечують отримання високих результатів.



Шляхом вдосконалення основних форм прояву психіки (процесів, станів і властивостей особистості), які є ядром особистості спортсмена, здійснюється його психологічна підготовка. Під впливом вольових зусиль, що дозволяють закріпити певні психічні навички і поведінкові реакції, у спортсмена можна спостерігати зміни рівня розвитку психічних пізнавальних процесів і емоційних станів. Разом з тим, головною метою психологічної підготовки спортсмена є формування і вдосконалення необхідних для конкретного виду спорту властивостей особистості, які зумовлюють високу результативність у змаганнях. Така трансформація психіки і її розвиток здійснюється за допомогою систематичного осмисленого контролю спортсмена над власним психічним і фізичним станом, поведінкою і реакціями в різних умовах спортивної діяльності. Внаслідок цього спортсмен може оволодіти здатністю до управління психічними станами (що важливо у разі корекції стартової апатії і стартової лихоманки), або саморегуляцією, і виробити важливі особистісні властивості. Тривале і цілеспрямоване заняття психологічною підготовкою, з чіткою орієнтацією на предмет впливу, знижує необхідність постійного контролю тренера над спортсменом за рахунок підвищення рівня його самоорганізації.

Також до основних напрямів психодіагностичних досліджень слід віднести вивчення соціально-психологічних характеристик спортсмена і команди, які відображають специфіку міжособистісної взаємодії в спортивному колективі, особливості мікроклімату в команді і взаємин спортсмена з тренером.

Найбільша увага при цьому приділяється діагностиці соціально-психологічного мікроклімату як фактора, що характеризує динаміку емоційного стану спортсменів, і визначає сталу систему відносин, переважний в колективі настрій, задоволеність результатами, зацікавленість діяльністю і стабільність відносин. Цей фактор характеризує єдність колективних і особистих цілей спортсменів, можливість і ступінь суміщення офіційних і неофіційних взаємин з колегами шляхом різних форм взаємодії.

За формою реалізації відповідно до складу контингенту досліджуваних психодіагностичні дослідження можуть бути індивідуальними і груповими.

**Індивідуальний метод** використовується для інтенсивного вивчення одного спортсмена з метою збору значної кількості різнобічної інформації про нього, створення психологічного профілю особистості. З огляду на специфіку спортивної діяльності і важливість індивідуального підходу під час підготовки спортсменів високого класу, цей метод є основним у спорті вищих досягнень, особливо в індивідуальних видах олімпійського спорту (теніс, фрістайл тощо).

**Груповий метод** – це спосіб вивчення групових характеристик, при якому в діагностиці можуть брати участь спортсмени, що представляють різні види спорту, спортивні спеціалізації, ігрові амплуа, які мають різний рівень кваліфікації, стать, вік тощо. Цей метод допомагає встановлювати зв'язки і залежності між окремими компонентами психіки спортсменів, а також визначати фактори, що впливають на результативність їхніх виступів. Використовуючи груповий метод організації психодіагностики можна проводити обстеження спортивних команд з метою відбору та орієнтації спортсменів, розробки психологічних критеріїв ефективності змагальної діяльності в окремих видах спорту, а також для оцінювання мікроклімату в спортивному колективі. Крім цього груповий метод досліджень дозволяє отримувати узагальнені групові характеристики команди для створення моделей, психограм, психоспортограм тощо.

Також вибір форми або способу реалізації залежить від часу проведення психодіагностичних процедур.

З урахуванням тривалості дослідження психодіагностика може проводитися у поперечному зрізі або в динаміці (лонгітюдний метод).

Метод «поперечного зрізу» полягає в одночасному обстеженні й зіставленні результатів окремих спортсменів або різних груп спортсменів за будь-якою ознакою (ознаками). У нашому дослідженні ми виділяємо групи спортсменів – представників різних видів спорту (ігрових, циклічних, складнокоординаційних і єдиноборств) і досліджуємо особливості їхньої

психіки, використовуючи одні й ті самі методики, потім проводимо зіставлення результатів.

Метод «поздовжнього зрізу» (лонгitudний метод) полягає в багаторазових систематичних обстеженнях одних і тих самих спортсменів (груп спортсменів) протягом тривалого часу. Наприклад: у річному циклі підготовки або чотирирічному циклі олімпійської підготовки з урахуванням конкретних цілей і завдань підготовки, закономірностей становлення спортивної форми та календаря змагань.

Реалізація методології психодіагностичних досліджень в олімпійському спорті здійснюється на основі критеріїв оцінки психологічних характеристик. Вони діляться на загальні і спеціальні, індивідуально-особистісні (стать, вік, рівень кваліфікації), а також відображають специфіку рухової активності (види спорту: циклічні, швидкісно-силові, складнокоординаційні, єдиноборства, спортивні ігри, багатоборства та комбіновані види [255]).

Загальні і спеціальні критерії оцінювання психологічних характеристик спортсменів тісно взаємопов'язані з напрямками психодіагностики. Однак в якості критеріїв вони є не об'єктом дослідження, а ознакою або умовою, відповідно до якої проводиться психодіагностичне дослідження. Найбільш помітно це проявляється під час оцінювання психологічних особливостей спортсменів високого класу, коли зазначені характеристики прагнуть до найвищих значень, що відповідає високому рівню їх розвитку.

До загальних критеріїв, на наш погляд, можуть бути віднесені:

- високий рівень розвитку психічних пізнавальних (мислення, увага, пам'ять тощо) і емоційно-вольових процесів (відповідальність, дисциплінованість, цілеспрямованість тощо);

- здатність управляти психічними станами, особливо передстартовими, високий рівень самоконтролю та саморегуляції емоційних станів, вміння налаштовуватися на конкретного суперника;

- переважання спрямованості на досягнення успіху над уникненням невдач, висока самооцінка і рівень домагань, високий рівень мотивації досягнення;

- стійкість до стресів, що відображає здатність витримувати сильні зовнішні подразники (несприятливі погодні умови, галасливі вболівальники тощо).

До спеціальних критеріїв, як ми вважаємо, належать:

- психічна надійність (здатність спортсмена демонструвати стабільні результати у відповідальних змаганнях);

- здатність до довільної мобілізації вольової сфери, що дозволяє витримувати значні фізичні і психічні навантаження і демонструвати високі результати в умовах гострої конкуренції;

- критерії, що відповідають вимогам і специфіці змагальної діяльності (виду спорту) показники психічних властивостей особистості (тип темпераменту, певні психічні здібності, високий рівень психічної витривалості). Наприклад: в циклічних видах спорту серед спринтерів переважають холерики і сангвініки (екстраверти – активні, енергійні, комунікабельні), а серед стаєрів – флегматики (інтроверти – замкнуті, терплячі, витривалі), що пов'язано з фактором психічної витривалості. Меланхоліки відрізняються чутливою нервовою системою, тому вони часто зустрічаються серед плавців (розвинена кінестетична сенсорна система і «почуття води») [397, 422];

- необхідний рівень інтелектуальної підготовленості, що дозволяє спортсменові усвідомлено і раціонально брати участь в процесі тренувальної та змагальної діяльності, повноцінно використовуючи в роботі всі ресурси своєї психіки.

Підводячи підсумки розгляду структури методології психодіагностичних досліджень в олімпійському спорті, необхідно відмітити, що всі перераховані структурні блоки і їх компоненти отримують безпосереднє і логічне підтвердження у вигляді ефективності змагальної діяльності, яка служить

головним критерієм цінності й інформативності отриманого в процесі психодіагностики матеріалу. Зіставляючи дані психодіагностичних досліджень і результати змагань проводиться аналіз впливу тих чи інших психологічних факторів, в результаті чого формулюються практичні рекомендації для спортсмена. При цьому взаємозв'язок практичних рекомендацій та ефективності змагальної діяльності носить двосторонній характер, що являє собою динамічний психокорекційний процес.

З огляду на те що визначення динаміки ефективності змагальної діяльності спортсменів підтверджується даними психологічного контролю (повторного тестування), стає очевидним, що запропонована структура методологічних досліджень має замкнутий цикл.

Для наочності і аналізу практичної доцільності застосування запропонованої методології у визначенні структури та основних напрямів психодіагностики в олімпійському спорті на прикладі декількох психологічних характеристик ми розглянули результати тестування членів збірних команд України з плавання, стрибків у воду, хокею на льоду та тхеквондо як представників циклічних, складнокоординаційних, ігрових видів спорту та єдиноборств відповідно до найпоширенішої класифікації видів спорту, що відображає специфіку рухових дій і структуру змагальної і тренувальної діяльності, яка використовується під час проведення Ігор Олімпіад та зимових Олімпійських ігор [254, 256].

У дослідженні брали участь 70 спортсменів, членів збірних команд України з плавання – 14 осіб, стрибків у воду – 12 осіб, хокею – 30 осіб і тхеквондо – 14 осіб.

Вивчення літературних даних показало, що одним із факторів формування моделі змагальної діяльності спортсмена є тип темпераменту [2, 422]. При цьому перш за все, слід розглядати індивідуальні показники типу темпераменту (рис. 3.30), оскільки аналіз середньо-групових показників за видами спорту не завжди дозволяє повністю відобразити схильність спортсмена до певної рухової активності (спринтер або стаєр, різні амплуа тощо).

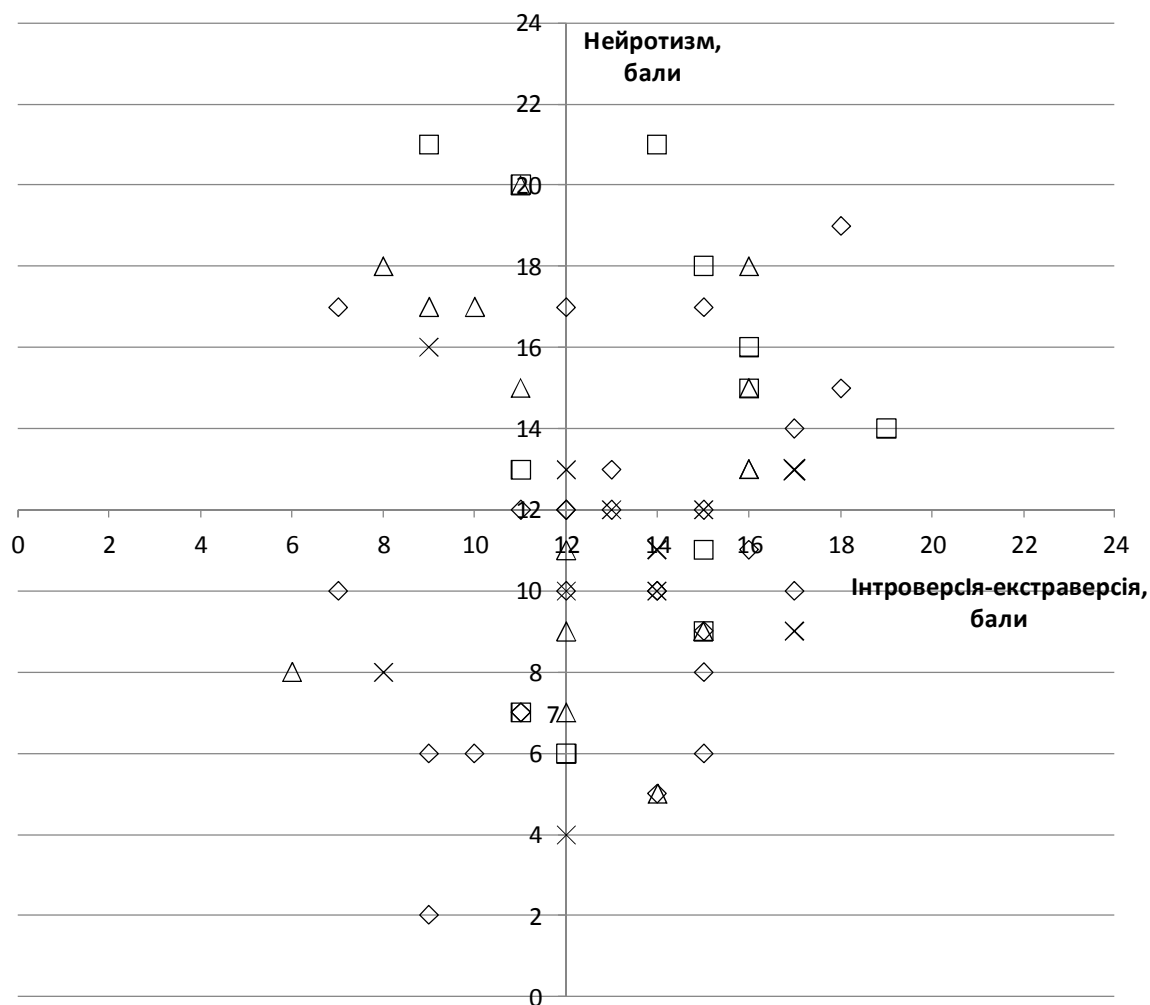


Рис. 3.30. Індивідуальні показники типу темпераменту членів збірних команд України з плавання, стрибків у воду, хокею на льоду та тхеквондо:

△ – плавання; □ – стрибки у воду; ◇ – хокей; × – тхеквондо

У цьому випадку ми не ставили перед собою завдання дослідити тип темпераменту спортсменів з урахуванням дистанції, статі, віку, а показуємо лише загальні напрями психодіагностичних досліджень в олімпійському спорті. Для цього розглянемо співвідношення індивідуальних показників типу темпераменту в процентному відношенні і порівняємо ці дані з груповими характеристиками (табл. 3.12).

Таблиця 3.12

**Показники типу темпераменту спортсменів, членів збірних команд України**

№	Вид спорту	Властивість особистості, бал		Тип темпераменту, %			
		Екстраверсія	Нейротизм	Холерик	Сангвінік	Флегматик	Меланхолік
1	Плавання (n=14)	12,1±3,2	13,3±4,7	28	18	18	36
2	Стрибки у воду (n=12)	13,7±2,9	14,3±5,2	41	21	13	25
3	Хокей (n=30)	12,8±3,0	11,0±4,2	22	35	25	18
4	Тхеквондо (n=14)	12,9±3,2	11,4±3,3	29	39	14	18

Отримані дані свідчать, що групові характеристики можуть мати серйозні розбіжності з індивідуальними показниками спортсменів. Так, середній показник у групі плавців вказує на те, що у них переважає холеричний тип темпераменту (сильний, рухливий, неврівноважений) [243]. До того ж 36% спортсменів команди плавців є меланхоліками, мають слабку і чутливу нервову систему. Це показує, що діагностика типу темпераменту, особливо у спортсменів високого класу, повинна базуватися на комплексному вивченні індивідуальних показників. Такий самий розподіл даних (переважання холеричного типу темпераменту) спостерігається і у представників стрибків у воду, однак у них набагато сильніше виражений фактор екстраверсії і нейротизму (емоційної нестійкості), що підтверджується присутністю 41% холериків в команді. Як показано на рисунку 3.31, у видах спорту, пов'язаних із взаємодією з водним середовищем, рівень кінестетичного сприйняття значно вище, ніж у інших спортсменів, а візуального – нижче, що відображає специфіку виду спорту.

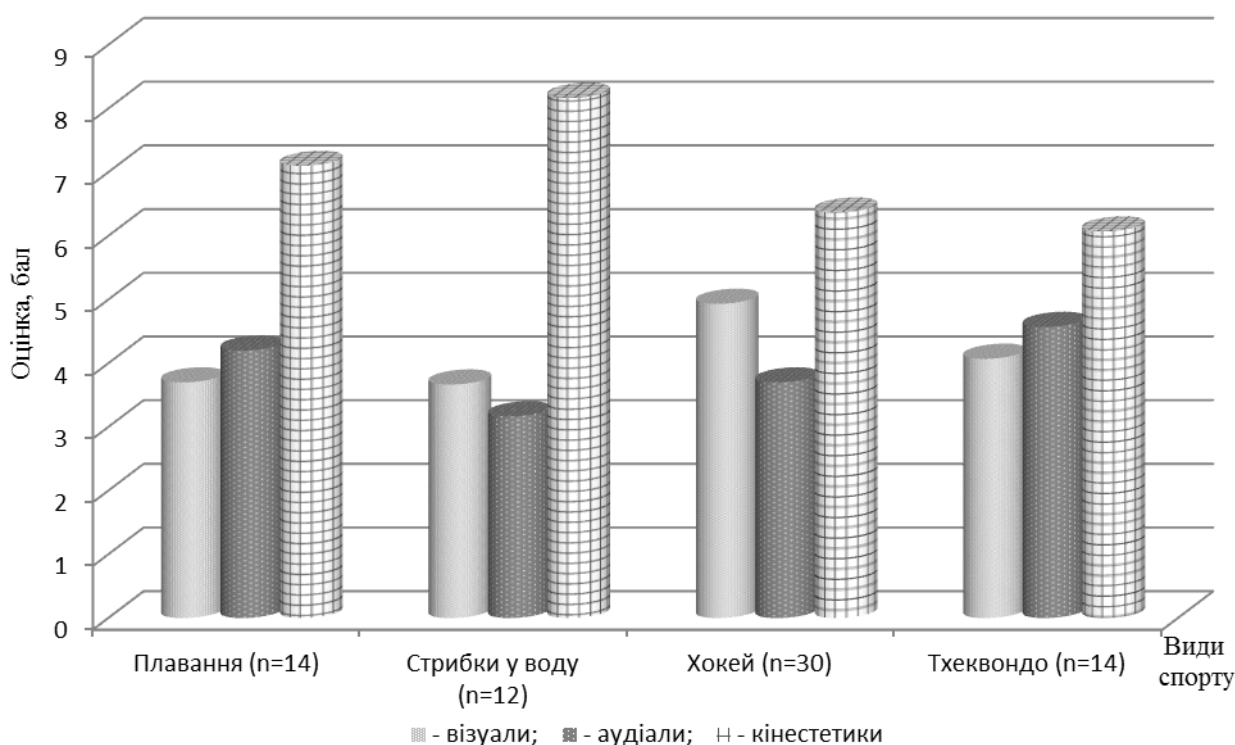


Рис. 3.31. Зіставлення показників сенсорних систем у спортсменів

Таким чином, володіючи цією інформацією, можна на ранніх етапах підготовки прогнозувати розвиток спортивних задатків за окремими напрямками.

Незважаючи на те що у всіх спортсменів середній показник психологічного і фізіологічного стресу не виходить за рамки нормативних показників (табл. 3.13), привертає увагу більш високий рівень стресу у представників єдиноборств, що також є модельною характеристикою тхеквондо [100, 248, 285]. Водночас переважаючий тип темпераменту у тхеквондистів – сангвінік (35%) – сильний, рухливий, врівноважений. Це пояснюється тим, що серед інших видів східних єдиноборств тхеквондо виділяється як вид спорту, який має серйозну філософську основу, що вимагає витримки, самоконтролю, високого ступеня концентрації уваги і пов'язане з урівноваженістю нервової системи.



Таблиця 3.13

**Співвідношення психологічного і фізіологічного стресу членів збірних команд України з плавання, стрибків у воду, хокею та тхеквондо,**

$\bar{x} \pm S$

№	Вид спорту	Вид стресу, бал		Загальний показник, бал
		Психологічний	Фізіологічний	
1	Плавання (n=14)	19,6±4,3	16,7±4,1	36,3±7,1
2	Стрибки у воду (n=12)	19,3±2,6	17,5±3,1	36,8±4,2
3	Хокей (n=30)	20,2±3,2	16,0±2,0	36,2±3,7
4	Тхеквондо (n=14)	20,9±3,2	18,5±3,3	39,4±5,7

Аналогічне співвідношення показників типу темпераменту з переважанням сангвініків ми спостерігаємо в групі хокеїстів. Із 30 спортсменів сангвініків – 35%, флегматиків – 25%, холериків – 22%, меланхоліків – 18%. З огляду на те, що це представники ігрових видів спорту, слід звернути увагу на взаємозв'язок типу темпераменту й ігрового амплуа спортсмена. Як правило, характеристики типу темпераменту лежать в основі схильності спортсмена до певного ігрового амплуа, що є психологічною базою при орієнтації спортсмена.

Вивчення показників сенсорних систем – принципово важливий напрям психодіагностики в олімпійському спорті, оскільки особливості сприйняття спортсмена характеризують цілий ряд його здатностей: здатність до навчання, реактивність (у візуалів вона вище), антиципацію тощо [415, 462, 495].

Результати досліджень вказують на те, що у представників всіх видів спорту провідною сенсорною системою є кінестетична. Такий розподіл показників свідчить про пріоритетний вплив відчуттів в сприйнятті спортсменів, що необхідно враховувати у ході розробки програм психологічної підготовки.

Ще однією важливою психологічною складовою профілю спортсмена є його гендерна приналежність [113, 139, 301]. Дуже важливо проводити чітке термінологічне розмежування між поняттями «стать» і «гендер», тому що на сьогодні в науковій літературі під час психологічного аналізу і дослідження

гендерних особливостей особистості часто відбувається їх підміна. Внаслідок цього до характеристик маскулінності (мужності) і фемінінності (жіночності) одночасно відносять і психофізіологічні, і соціокультурні аспекти психологічних відмінностей [1, 51, 392].

Ми ж розглядаємо гендерні особливості спортсменів як їх характерологічні та поведінкові риси, що визначають власний психологічний образ (автопортрет) і його самосприйняття. З цих позицій вивчення гендерних показників спортсменів показує, що серед різних видів спорту найвищий рівень маскулінності у поєднанні з низьким рівнем фемінінності мають представники єдиноборств, що логічно відображає психологічні аспекти та специфіку їх змагальної діяльності (рис. 3.32).

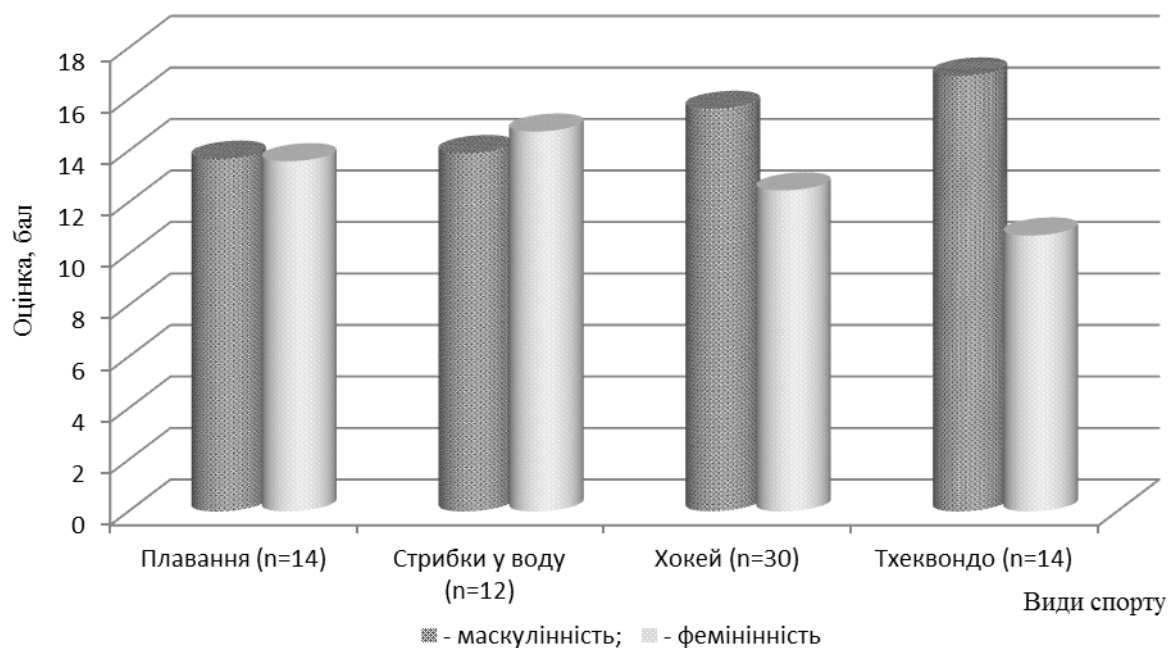


Рис. 3.32. Зіставлення показників гендерних характеристик у спортсменів

У групі хокеїстів показник маскулінності також на високому рівні, однак нижче, ніж у представників тхеквондо. Серед спортсменів, які спеціалізуються в плаванні і стрибках у воду, спостерігається деяка спільність гендерних характеристик. Показники фемінінності і маскулінності у них приблизно однакові. Слід зазначити, що кількісний розподіл чоловіків і жінок в різних групах спортсменів також впливає на отримані результати. Так, представники

плавання, стрибків у воду і тхеквондо мали змішаний склад на відміну від хокеїстів. Однак ми не аналізували цей фактор, оскільки у завдання нашого дослідження не входив докладний опис окремих психологічних показників.

На закінчення ілюстрації алгоритму психодіагностичних досліджень спортсменів необхідно відзначити, що повне комплексне обстеження психічних компонентів особистості здійснюється набагато масштабніше і докладніше, ніж представлений фрагмент досліджень. Ми зробили спробу наочно продемонструвати ефективність застосування методології психодіагностичних досліджень на прикладі вивчення особистості спортсменів – представників різних видів олімпійського спорту для того, щоб показати її практичну значущість, що надасть можливість оперувати цією інформацією з метою розв'язання конкретних завдань процесу підготовки.

### **Висновки до розділу 3**

1. Огляд сучасної вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури дозволив розробити методологію проведення психодіагностичних досліджень в олімпійському спорті й обґрунтувати доцільність її застосування, що сприяло удосконаленню алгоритму психодіагностики.

2. У структурі методології виділено ключові блоки: стратегія реалізації, формулювання цільових настанов і завдань реалізації, принципи, методи і напрями психодіагностики в олімпійському спорті, а також форми її реалізації та критерії оцінювання психологічних характеристик спортсменів.

3. На прикладі представників чотирьох видів спорту показано особливості та відмінності психологічного профілю спортсменів як наочна реалізація алгоритму застосування методології психодіагностичних досліджень в олімпійському спорті.

4. З урахуванням сучасних потреб змагальної діяльності та на основі вивчення структури особистості спортсмена, дослідження її окремих складових та виявлення їх впливу на змагальну діяльність, розроблено комплексну

програму психодіагностичних досліджень, яка містить у собі ряд методик, що характеризують основні психічні якості особистості спортсмена.

5. Одним із пріоритетних напрямів психодіагностичних досліджень у спорті є вивчення вольової сфери особистості спортсмена. Дослідження показали, що основними структурними компонентами, що об'єднують блоки вольових якостей, і напрямами реалізації вольової сфери спортсмена є мотиваційні, емоційні, моральні та інтелектуальні якості. Серед універсальних вольових якостей, необхідних для успішної роботи в усіх видах спорту можна виділити: сміливість, наполегливість, віру в себе, цілеспрямованість, рішучість, відповідальність, дисциплінованість, терпіння, самовладання, саморегуляцію тощо. Проте, залежно від виду спорту, їх вплив на ефективність змагальної діяльності виражено різною мірою, що необхідно враховувати у ході розробки програм психологічної підготовки до змагань.

Результати досліджень розділу 3 відображено у роботах автора [40, 60, 62, 63, 66, 76, 85, 489].

## РОЗДІЛ 4

### ОБҐРУНТУВАННЯ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Для формування системного уявлення про застосування методів психологічного впливу в олімпійському спорті нами було розроблено систему психокорекції, яка містить сучасні науково обґрунтовані методи психокорекції, проведено їх аналіз і сформовано структуру, виявлено психологічні фактори, що впливають на спортивну діяльність, досліджено їх взаємозв'язок та показано особливості прояву в різних видах спорту.

Створення умов для розвитку і вдосконалення психологічного забезпечення спортсменів передбачає використання сучасних ефективних науково обґрунтованих методів психологічного впливу на їхню особистість. Інтенсивний розвиток психотехнологій і використання їх як засібу стимуляції результативності виступів спортсменів зумовлюють пильну увагу, яку приділяють пошуку і розробці нових методів психологічної підготовки та психокорекції в спорті.

Для системного дослідження психологічних засобів і методів, що впливають на ефективність змагальної діяльності спортсменів, ми використовували структурно-функціональний аналіз, виділивши при цьому три основних блоки (структури), що мають певне функціональне призначення (рис. 4.1).

Серед зазначених структурних елементів нами виділено:

- сучасні напрями вдосконалення спортивної діяльності методом психологічного тренінгу;
- психологічне консультування;
- основні психотерапевтичні підходи і методи, що використовуються в процесі підготовки спортсменів.

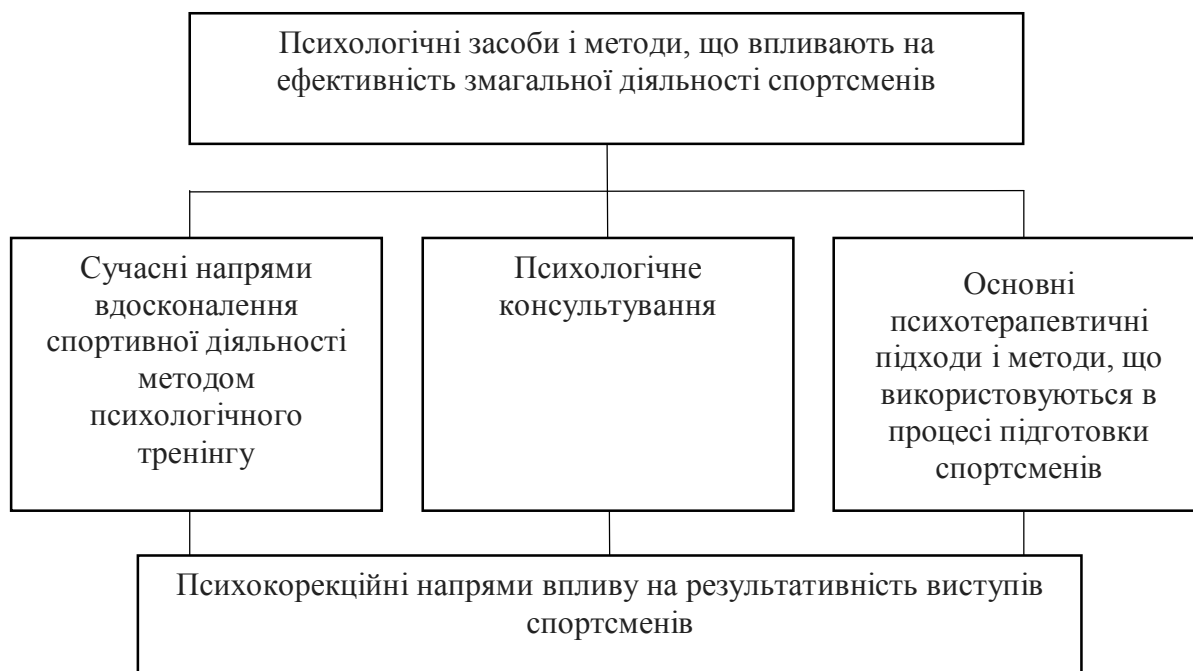


Рис. 4.1. Психологічні засоби і методи, що впливають на ефективність змагальної діяльності спортсменів

Індивідуальне або комбіноване застосування цих засобів і методів впливу на результативність виступів спортсменів визначається залежно від завдань і спрямованості психокорекційного впливу. Більш докладно методи психологічного впливу буде розглянуто у наступних підрозділах дисертації (4.2–4.4).

#### 4.1. Огляд сучасних напрямів психокорекції в спорті

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

спортсменів, що спеціалізуються в різних видах спорту, на різних етапах багаторічного вдосконалення.

До основних психокорекційних напрямів, на нашу думку, відносяться:

- о психокорекція емоційних станів у спортивній діяльності;
- о корекція рівня психічної саморегуляції особистості спортсменів;
- о корекція психічних пізнавальних процесів спортсменів;
- о психокорекція міжособистісних взаємин спортсменів;
- о корекція системи цілепокладання спортсменів методом коучингу

(рис. 4.2).



Рис. 4.2. Основні психокорекційні напрями впливу на результативність виступів спортсменів

#### 4.1.1. Психокорекція емоційних станів у спортивній діяльності

У професійному спорті, особливо на рівні вищих досягнень, відповідальність спортсмена перед командою і тренером настільки велика, що це накладає відбиток на його емоційний фон перед початком змагань. Необхідність продемонструвати свої найвищі фізичні можливості у поєднанні з умінням правильно і швидко приймати рішення в умовах змагань пред'являє високі вимоги до мобілізації всього потенціалу спортсмена, в тому числі і його психічних можливостей. Через високий рівень збудження нервової системи в

деяких випадках спортсменам не вдається повністю контролювати свої реакції, що може негативно вплинути на їх виступ на змаганнях. У зв'язку з надзвичайною важливістю вміння спортсменом здійснювати контроль над своїм емоційним і відповідним йому фізичним станом, ми розглянемо способи регуляції передстартових станів.

Оскільки специфіка рухової активності й високий рівень відповідальності сприяють виробленню у спортсменів характерних психофізіологічних реакцій, таких, як переважання процесів збудження над процесами гальмування в нервовій системі, то більшість передстартових емоційних станів, які потребують корекції, пов'язано саме з підвищеним рівнем збудження [116, 338]. Стан емоційного збудження може виникнути задовго до змагань і призвести до виснаження нервової системи спортсмена, зниження рівня його самоконтролю, концентрації уваги і дезорганізації діяльності. У таких випадках необхідно провести ряд психокорекційних заходів, спрямованих на зменшення психічної напруженості спортсмена. До них відносяться методи індивідуальної роботи на основі аутогенного тренування або самонавіювання, а також ряд тілесно-орієнтованих психотерапевтичних методик: дихальна терапія шляхом уповільнення дихання і глибоких вдихів, розслаблення м'язів, використання релаксаційних образів (море, ліс тощо), аерофітотерапія, релаксаційні масажні маніпуляції, заспокійливі ванни.

На емоційний стан спортсмена можуть позитивно впливати зовнішні фактори – порада досвідченого тренера або спортивного психолога. Робота з фахівцем, безумовно, буде набагато ефективніше, ніж самостійні зусилля спортсмена. З огляду на колосальний прогрес, який стався останніми роками у галузі практичної спортивної психології, при правильній організації занять і усвідомленому ставленні спортсмена до них, можна досягти значного підвищення спортивних результатів. На сьогодні в арсеналі психолога присутні методи багатоетапної тренінгової корекції передстартових емоційних станів спортсмена, методи настанов, що враховують тенденції сучасного спорту, корекція емоційних станів методом спортивного коучингу тощо. Зі сказаного



впливає, що, незважаючи на функціональні відмінності й диференційовану систематизацію засобів і методів психологічного впливу, розв'язання окремих завдань психологічної підготовки в спорті вимагає їх комплексного інтегрального впливу з використанням сильних сторін кожного методу.

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

1. Гетерорегуляція – зовнішнього психологічного впливу (тренінги, навіювання, коучинг тощо) для зняття зайвого нервового напруження [121].

2. Аутогенне тренування (самонавіювання, самонакази) [187].

3. Тілесно-орієнтована психотерапія, що чинить на спортсмена заспокійливу або, навпаки, збудливу дію. В рамках цього напрямку застосовуються [19, 37, 408]:

- легкі фізичні вправи (розминка) для психосоматичної корекції. Характер, темп і тривалість розминки підбираються залежно від самопочуття спортсмена;

- елементи масажних технік (для стимуляції або релаксації нервової системи);

- спеціальні дихальні вправи (довільна регуляція дихання).

4. Музикотерапія [424].

Ключовим напрямом реалізації можливостей управління емоційним станом в спортивній діяльності є корекція передстартових психічних станів спортсменів [238, 343]. При цьому існують окремі напрями впливу на психіку спортсмена перед стартом: психологічне налаштування на майбутнє змагання з використанням різних типів методологічних настанов [112, 333], створення стану оптимального переживання [235, 352], застосування морального заохочення [29] та інші. Передстартові психічні стани спортсмена та їх регуляція описано в наукових працях вітчизняних і зарубіжних фахівців [55, 137, 200, 413].

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

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

Розглянемо основні з них:

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

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

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

Крім перерахованих станів бойової готовності (оптимальний стан), стартової лихоманки (характеризується надмірним переважанням процесів збудження), стартової апатії (домінування процесів гальмування) деякі автори виділяють ще й четвертий стан – самозаспокоєння (відсутність готовності до вольових напружень, переоцінювання своїх сил і можливостей, недооцінювання сил суперника, важливості гри тощо) [281, 303, 494].

У молодих спортсменів стартовий стан зазвичай виражений більш яскраво. На психофізіологічному рівні передстартовий стан визначається співвідношенням процесів збудження і гальмування у корі головного мозку спортсмена [477].

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

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

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

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

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

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

Для того щоб наочно уявити яким же чином відбувається трансформація передстартових психічних станів спортсмена в дію і в результат діяльності, нами було розроблено алгоритм перетворення очікувань спортсмена в досягнення результату відповідно до його психічного стану, що продемонстровано на рисунку 4.3.

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

Така послідовність знаходить своє підтвердження в «теорії потоку» М. Чіксентміхайі, що виражається у вигляді почуття задоволення, творення, радості, бачення майбутнього від успішного виконання своєї діяльності [352, 394].

Якщо ж спортсмен не в змозі реалізувати поставлені цілі, то при виникненні активного психічного стану – стартової лихоманки (значного переважання процесів збудження в корі головного мозку), його переповнюють негативні емоції: злість, заздрість, страх тощо. А при стартовій апатії (значному

переважанні процесів гальмування в корі головного мозку) – пасивному стані – у спортсмена будуть спостерігатися розчарування, печаль, смуток, депресія тощо.

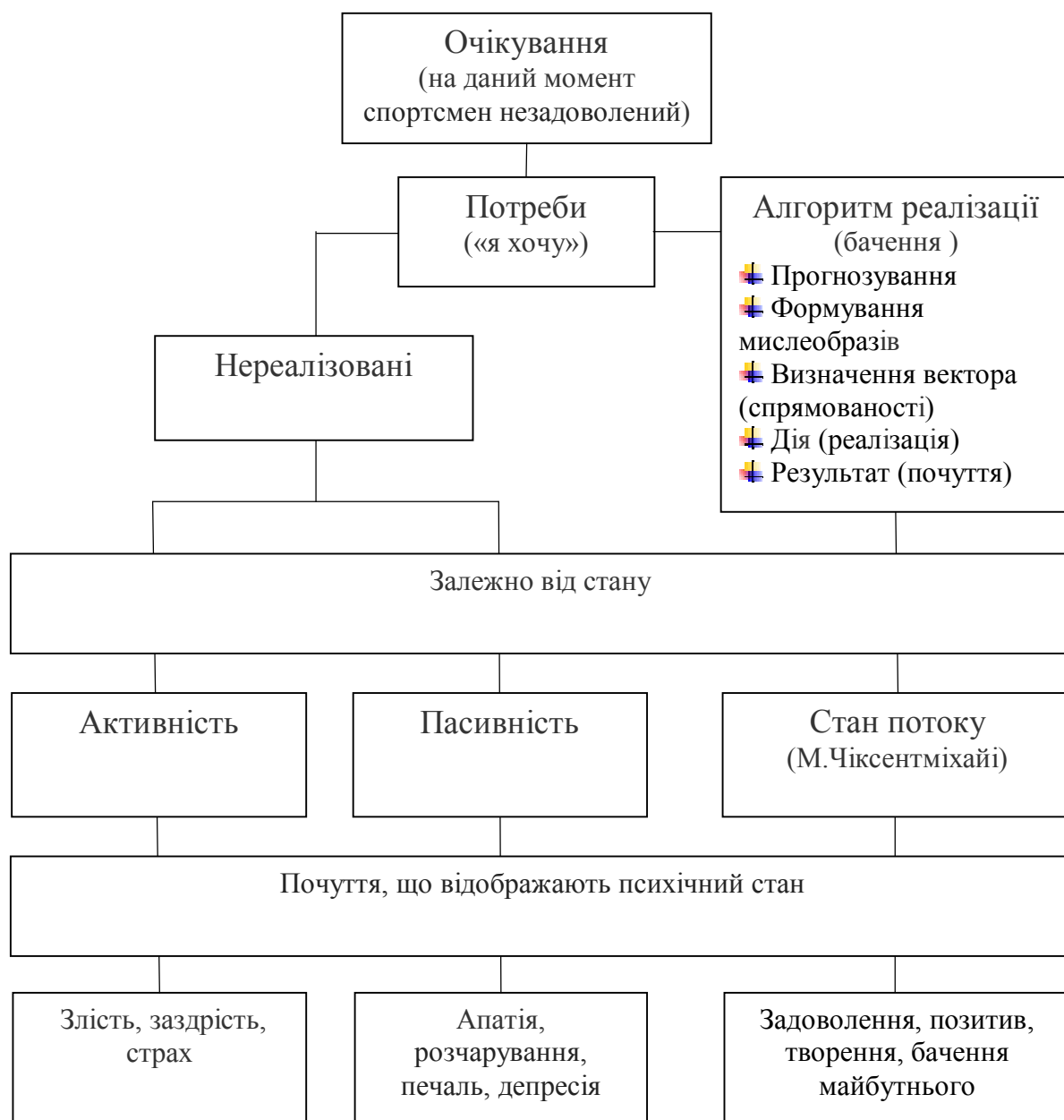


Рис. 4.3. Процес перетворення очікувань спортсмена в досягнення результату відповідно до його психічного стану

Слід зауважити, що в цьому прикладі ми розглянули крайні варіанти психічних реакцій спортсмена як приклад для розуміння загальних тенденцій регуляції психічних процесів. На практиці подібні стани можуть мати різні

проміжні варіанти функціонування нервової системи, корекція яких вимагає індивідуального підходу.

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

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

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

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

В стані апатії розминка може привести спортсмена в стан бойової готовності, а при надмірному збудженні – заспокоїти. Однак якщо передстартові реакції дуже різко виражені, то розминка ще більше збільшує збудження нервової системи. Тому під час розминки, з урахуванням

психологічного фону спортсмена слід підбирати відповідне фізичне навантаження. Внаслідок цього, управління процесом корекції сильного психічного збудження у спортсмена вимагає знаходження психологічної зони комфорту, яка визначається індивідуально. Крім того, ефект проведення розминки залежить від якості й виду використовуваних вправ. Чим більше розминка схожа на вправи майбутнього змагання, тим вище стає передстартове збудження. Для зменшення збудження нервової системи спортсмена підбираються вправи (рухові дії), що відрізняються за характером від змагальних.

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

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

Для того щоб уникнути або зменшити вплив негативних станів у тренувальному процесі кваліфікованих спортсменів здійснюється моделювання ситуації впливу стрес-факторів, що виникають на відповідальних змаганнях. Одним із шляхів розв'язання цієї проблеми є психологічно обґрунтована система підвідних, контрольних та основних змагань, які дозволяють шляхом поступової адаптації психіки спортсменів переносити їх тренувальні техніко-тактичні навички в умови більш відповідальних змагань. Відсутність психологічної спрямованості в тренувальних завданнях є причиною недостатнього прояву ряду необхідних для спортсменів психічних якостей і навичок. Тому в процесі підготовки слід формувати у спортсменів високий рівень психічної адаптації до змагальних умов.

Сучасні дослідження свідчать про те, що стосовно впливу психічної напруженості на результативність спортивної діяльності існує оптимальний рівень збудження, при якому досягається найвища результативність [35, 350]. Як низьке, так і надмірно високе збудження негативно позначається на результативності.

Це правило справедливо, якщо мова йде про соматичний (фізіологічний) стан спортсмена. Що ж до когнітивного порушення (відображення неприємних емоцій), то його вплив виявляється негативним за будь-якого рівня реакції. Фізіологічною основою передстартових реакцій є сукупність умовних і безумовних рефлексів [243].

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

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

#### **4.1.2. Корекція рівня психічної саморегуляції особистості спортсменів**

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



власних досліджень книгу «Аутогенне тренування – зосереджене розслаблення» [187].

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

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

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

Спортсмени, які освоїли метод аутогенного тренування, здатні:

1) довільно зняти фізичне і психічне напруження в потрібний момент. Оволодіння цими навичками дозволяє спортсменові справлятися з високим рівнем стресогенності під час змагань, а також запобігати перевтомі, неврозу і психосоматичним захворюванням;

2) швидко відновити сили. З огляду на ступінь фізичного навантаження під час виступу на змаганнях, саморегуляція фізичного стану є одним із найважливіших завдань спортсмена;

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

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

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

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

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

Для розуміння механізмів управління психічним станом спортсмена розглянемо найпоширеніші форми саморегуляції [260, 435, 444]:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- *дихальні практики*. Як відомо, довільна зміна режиму дихання дозволяє спортсменові відповідним чином змінювати режим своєї психічної діяльності. У спорті дихальні вправи застосовуються з метою регуляції психічних станів, тому що дають можливість не тільки управляти емоційним фоном спортсмена, але і є засобом швидкого відновлення.

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

Ефективність цих способів регуляції залежить від сили, що виникає у спортсмена у стресовій ситуації, мотивації для її зміни, зацікавленості в результаті та від його індивідуальних психологічних особливостей [380].

#### **4.1.3. Корекція психічних пізнавальних процесів спортсменів**

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

увага, відчуття, сприйняття (комплекс відчуттів), тому що спортсмени діють на рівні рефлексів і процес мислення тут задіяний меншою мірою. Представники циклічних видів спорту найчастіше використовують уяву, відчуття, сприйняття, що пов'язано зі спеціалізованими «почуттями води, снігу, екіпіровки тощо». У складнокоординаційних видах спорту задіяні увага, уява, мислення і пам'ять. У цих видах спорту психіка спортсмена перебуває в стані високої мобілізації і концентрації всіх психічних процесів. Відповідно до такого розподілу психічної активності у спортсменів у різних видах спорту здійснюється підбір адекватних методів корекції. Як правило, навантаження в процесі стимуляції певного психічного пізнавального процесу безпосередньо пов'язано з тією формою прояву психіки, на яку спрямований вплив. Його інтенсивність залежить від тривалості впливу і поставлених психокорекційних завдань. Тобто, якщо нам потрібно стимулювати процеси мислення, то спортсмену пропонується розв'язати комплекс логічних завдань, для розвитку відчуття і сприйняття даються вправи на розвиток чутливості сенсорних систем тощо.

#### **4.1.4. Психокорекція міжособистісних взаємин спортсменів**

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

Моніторинг міжособистісних стосунків тренера і спортсмена, а також вивчення спілкування партнерів у спортивних групах (командах) проводили багато фахівців [57, 127, 439], деякі з них вивчали питання врегулювання конфліктних ситуацій [78, 315, 378], що дуже актуально у спортивній діяльності.

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

відбувається посилене формування і розвиток особистості спортсмена, його вольових якостей.

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

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

Індивідуальна психокорекційна робота зі спортсменом або з тренером буде носити психотерапевтичний характер. Оскільки напрямів психотерапії досить багато, вибір техніки буде залежати від особистісних характеристик і переваг спортсмена. На практиці найчастіше використовують методи психоаналізу або клієнт-центрованої психотерапії, в яких робиться акцент на опрацювання внутрішніх проблем і переживань спортсмена [88, 283, 340]. Дуже хороші результати дає застосування тілесно-орієнтованої психотерапії та її різних напрямів, однак через особливості організації таких занять, їх краще проводити в груповому форматі [335].

Консультування як метод психологічного впливу використовується в основному в процесі планових обстежень або в індивідуальному порядку за запитом спортсмена [5, 169, 228, 230, 284].

#### **4.1.5. Корекція системи цілепокладання спортсменів методом коучингу**

Одним з напрямів оптимізації підготовки спортсменів до змагань за допомогою психологічного впливу є удосконалення системи цілепокладання методом коучингу, який являє собою прогресивну психотехнологію досягнення успіху і вже давно застосовується провідними фахівцями Західної Європи і Америки [370, 423, 458, 492].

Сьогодні в українському спорті коучинг не застосовується через його відсутність у програмі підготовки спортивних психологів і недостатність інформації з практичної роботи спортивних коучів. Розробка і впровадження коучингу в систему підготовки спортсменів на основі індивідуального підходу з урахуванням специфіки спортивної діяльності, дасть можливість збільшити результативність їх виступів, максимально використовувати їх потенційні можливості і стимулювати спрямованість на досягнення успіху [105, 114, 298, 330].

Аналіз практичного досвіду та його теоретичне узагальнення у працях вітчизняних фахівців свідчить, що у психології спорту основна увага приділяється переважно питанням загальної психологічної підготовки спортсменів [55, 266, 308], а проблема індивідуального психологічного впливу на особистість спортсмена розроблена недостатньо. Також відсутні рекомендації щодо методів корекції особистості спортсменів у напрямі оптимізації їх цілепокладання.

У той же час зарубіжними вченими ця проблема вивчена досить глибоко як в соціальному аспекті [105, 114, 298], так і в спортивній практиці [400, 493], що є підставою для розвитку вітчизняної теоретико-методологічної бази і практичного застосування успішного досвіду зарубіжних колег.

Як змагальна цільова настанова, так і рівень емоційного збудження (напруженості) спортсмена залежать від ступеня вираженості у нього потреби в досягненні мети [154]. Інтенсивність такої потреби визначається особистою та громадською значущістю результату змагань. Крім того, рівень психічної готовності до змагання залежить від оцінювання спортсменом своїх шансів досягти поставленої змагальної мети. Ймовірність досягнення мети пов'язана з відображенням у свідомості спортсмена різнобічної готовності до змагання, яка включає в себе функціональну, фізичну, техніко-тактичну і психологічну підготовку, а також передбачувані умови майбутнього змагання з урахуванням сили суперників.

У зв'язку з вищесказаним до структури процесу цілепокладання доцільно віднести: визначення мети участі в змаганні, створення позитивної настанови на досягнення цієї мети і формування впевненості спортсмена у високу ймовірність такого досягнення.

Для успішної реалізації поставленої мети спортсмен здійснює оцінку ситуації, виходячи з власних можливостей, і планує майбутні дії на основі аналізу динаміки особистих результатів, що пов'язано з його самооцінкою та наявністю лідерських якостей [53, 180, 331].

При використанні методу коучингу реалістичність або нереалістичність поставленої мети, як і рівень складності подолання перешкод, не надають значущого впливу на процес цілепокладання. Перешкоди долаються найбільш раціональним і оперативним шляхом – це особливість спорту вищих досягнень, інакше спортсмен ніколи не доб'ється надрезультату, а перемоги на Олімпійських іграх і чемпіонатах світу – це і є надрезультати або результат, недосяжний для більшості.

Зазвичай перспективні цілі розглядають як усвідомлювані або неусвідомлювані, тому суть коучингу зводиться до того, щоб мета була максимально конкретною і певною. З погляду психофізіології, такий підхід дозволяє активізувати мозкову активність і нервові імпульси спортсмена, які



навіть на рівні м'язових мікрофіламентів запускають руховий рефлекс. Так працює система «ідеомоторного тренування».

Оцінювання часу, відведеного спортсменом на реалізацію поставленої мети, здійснюється виключно виходячи з його власних фізичних і психічних можливостей, а також власного розуміння, як і що потрібно робити. У спортивному коучингу відсутні правила і вимоги, що пред'являються до спортсмена, та порівняння з іншими людьми або методами, які використовують інші спортсмени для досягнення своїх цілей. Коучинг – це, перш за все, індивідуальна стратегія досягнення успіху, яка дозволяє розкрити внутрішній потенціал особистості і привести в дію індивідуальні системи мотивації [119, 371, 473].

Коучинг, як і більшість сучасних напрямів психологічного впливу, з'явився в США наприкінці 80-х років. Його розробили Томас Леонард і Джон Уїтмор як нову методику консультування [492]. Було проведено експерименти, спрямовані на визначення ефективних стратегій діяльності успішних спортивних тренерів. Так виникли перші моделі коучингу, на основі яких навчали спортивних тренерів і менеджерів спортивних клубів. Основні принципи, аналогії і методи коучингу взято з психотерапії та теорії спортивної підготовки і базуються на основі взаємин тренера і спортсмена

Фахівець, який займається коучингом, називається коучем (від англійського *coach* – тренер).

Завдання коучингу включають в себе рішення трьох основних проблем:

1. Оцінювання власних досягнень (сприйняття їх у негативному ракурсі) і зміна ставлення до них.
2. Неможливість досягнення бажаної мети.
3. Нездатність внести радикальні зміни в своє життя за наявності розуміння їх доцільності.

Організація роботи зі спортсменом шляхом впливу коучингу має на увазі наявність ряду умов:

- коуч і спортсмен зустрічаються і розмовляють без свідків;

- тривалість зустрічі становить від 30 хвилин до трьох годин (в середньому 1–1,5 години);

- спільна робота починається з однієї–двох консультацій на тиждень. Через декілька тижнів число зустрічей скорочується до одного разу на тиждень, а пізніше і до одного разу на місяць. У проміжках між зустрічами коуч може давати консультації спортсмену по телефону або через Інтернет. Загальна тривалість спільної роботи в кожному випадку визначається індивідуально, тому що існує ряд факторів, котрі впливають на ефективність проведення занять. Це – складність і масштабність проблеми спортсмена, інтенсивність і регулярність роботи, індивідуально-типологічні характеристики спортсмена і особливості сприйняття їм інформації, а також рівень професіоналізму коуча.

Спортивний коучинг допомагає досягти поставленої мети з найменшими зусиллями. Метод і механізм його здійснення є блок послідовних запитань, що стосуються досягнення поставленої мети. Нами було розроблено схему етапів здійснення спортивного коучингу (рис. 4.4).

Коуч ставить питання, думаючи над якими спортсмен краще, повніше і ясніше усвідомить проблемну ситуацію, побачить і відчує свої сильні сторони. Цей процес сприятиме прийняттю спортсменом самостійного рішення про те, як оптимально розпорядитися отриманим психологічним ресурсом. Необхідно зауважити, що питання коуча можуть сприйматися спортсменом із точки зору власного сприйняття, і це може вплинути на зміну їх формулювання.

Як правило, у спортсмена є всі ресурси для реалізації поставленої мети, але часто вони знаходяться у підсвідомості. Завдання коуча допомогти спортсменові їх усвідомити і навчитися використовувати.

Необхідно зауважити, що специфіка діяльності спортсмена накладає відбиток на схему проведення занять зі спортивного коучингу. Так, залежно від індивідуальної чи групової форми занять, етапу підготовки та його тривалості може варіюватися програма проведення коучингу.

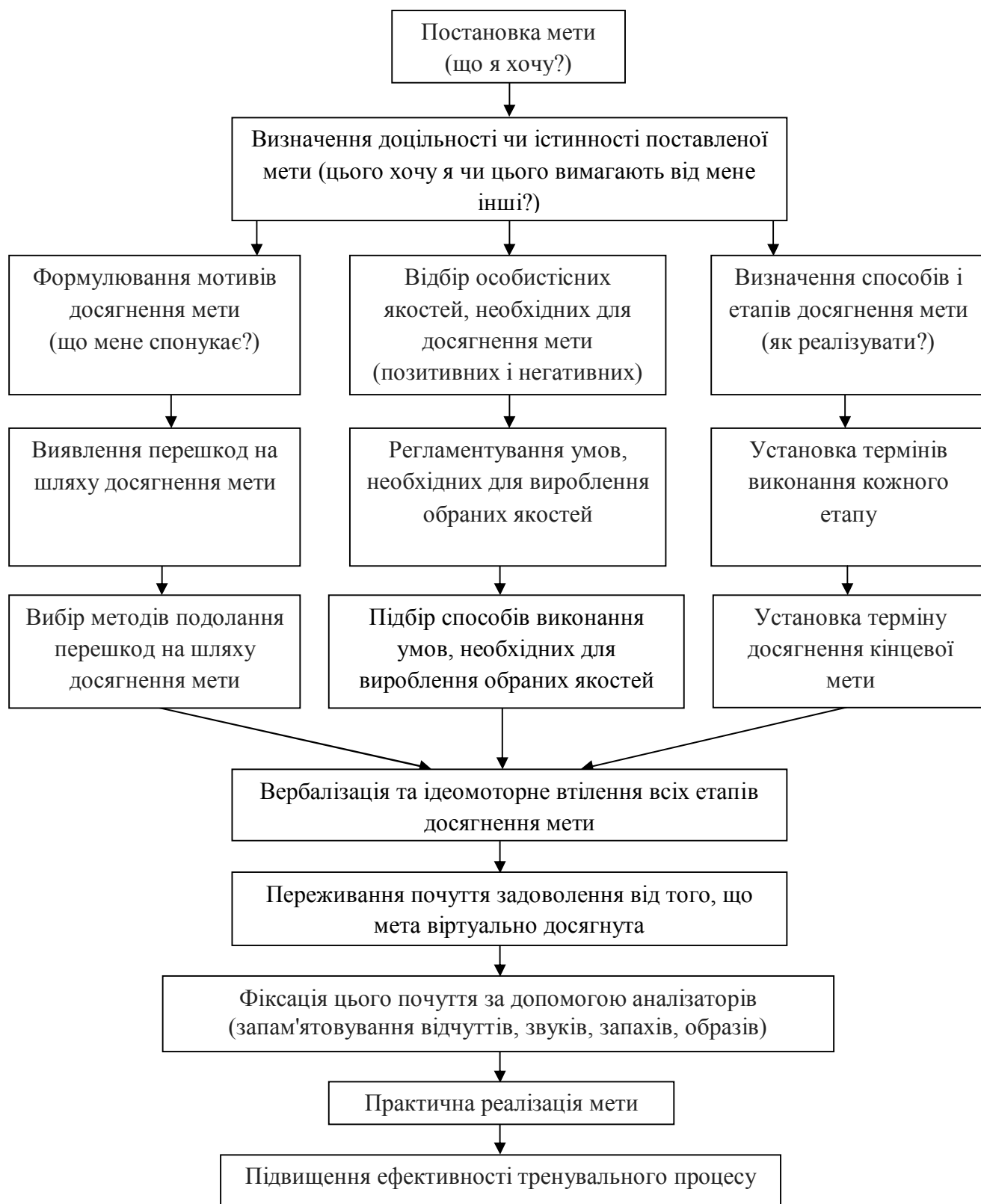


Рис. 4.4. Етапи здійснення спортивного коучингу

У процесі використання спортивного коучингу враховується характер змагальної діяльності; індивідуально-типологічні характеристики спортсмена,

які формуються під впливом інтенсивних фізичних навантажень; умови проведення змагань, що впливають на емоційну сферу спортсмена (особливо перед стартом); вольові якості (які у спортсменів знаходяться на більш високому рівні, ніж в осіб, які не займаються спортом); придушений інстинкт самозбереження; найвищий рівень мотивації, який найбільш виражено проявляється в спорті вищих досягнень; концентрація на спортивній діяльності (абстрагування від інших сфер життєдіяльності, що спостерігається навіть у юних спортсменів) і самодисципліна.

Цікавою особливістю впливу коучингу в спорті є те, що, на відміну від тренерської роботи, коуч не інструктує спортсмена, не навчає його новим знанням, не дає вказівок і розпоряджень спортсмену, а спонукає його самостійно знаходити правильне, на його погляд, рішення, шукати відповіді в собі самому, користуючись своїм життєвим досвідом і власними відчуттями. Це дозволяє спортсменові розкрити в собі приховані здатності, заблоковані внутрішніми проблемами, подолати страхи, які часто виникають в результаті отримання травми або присутності невпевненості, повірити в свої сили, реалізувати свій потенціал повною мірою, і тим самим вийти на новий рівень досягнень. Коли спортсмен розкриває внутрішній потенціал (розум, творчі здібності, уяву, здатність відчувати), він звільняється від страху і сумнівів, знімає психологічні бар'єри і тоді показує вражаючі результати. Спортсмен починає чітко бачити свої цілі, а це відразу ж відбивається на його успішності. З'являється вміння не зупинятися на досягнутому, шукати способи перемагати, творчо вирішувати завдання, виробляти свій стиль, індивідуалізувати підготовку до змагань.

Іншими словами, коучинг дає можливість спортсмену піти від стереотипного мислення і бачити мету, не помічаючи перешкод, що сприяє зниженню їх значущості і тим самим зменшує вплив стресових факторів, а також підвищує впевненість і спрямованість на досягнення успіху.

Разом з тим, спортивний коучинг працює з глибокими рівнями свідомості особистості: мотивацією, креативністю, намірами, життєвою енергією,

процесом пізнання і розкриттям потенціалу, що впливає на динаміку психічного стану спортсмена. Як наслідок, у спортсмена розвиваються лідерські якості, а також якості, які важливі для успішних виступів у змаганнях, відповідальність, вміння приймати рішення і управляти власним життям.

З точки зору спортивної психології, коучинг – це тренування психіки спортсмена, тому, як і сам тренувальний процес, він здійснюється на регулярній основі. Так само як м'язи стають еластичними і пружними під впливом фізичних навантажень, так і оптимальне функціонування психіки пов'язане з певними психічними навантаженнями. Таке тренування особливо підходить для тих спортсменів, які орієнтовані на досягнення високих спортивних результатів. Протягом тренінгових занять у спортсмена формується особливе мислення, яке орієнтоване на результат, на прийняття рішень і усвідомлення власних внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Слід визнати, що оптимізація системи визначення мети методом коучингу змінює у спортсмена не тільки ставлення до досягнення певного спортивного результату, а й в цілому робить більш раціональними і енергоощадними його життєві стратегії.

Незважаючи на те що в Україні коучинг тільки починає розвиватися, доцільність його застосування не викликає сумнівів. Слід очікувати, що в найближчих роках ця психотехнологія буде активно впроваджуватися в систему підготовки елітних українських спортсменів, що дозволить їм підвищити ефективність постановки змагальної мети і в результаті вийти на пік фізичних можливостей.

#### **4.2. Сучасні напрями вдосконалення спортивної діяльності методом психологічного тренінгу**

Враховуючи високий рівень конкуренції, рекордних результатів і граничних навантажень в сучасному олімпійському спорті, особливої актуальності набуває розвиток у спортсменів здатності до використання резервних можливостей психіки для підвищення результативності виступів за

допомогою застосування методів психокорекції, серед яких важливе місце посідають психологічні тренінги.

Психологічний тренінг (від *англ. Training* – навчання, підготовка, тренування) – метод психологічної корекції шляхом активного навчання, спрямований на набуття знань, формування умінь, навичок і соціальних настанов.

У практиці психологічної підготовки спортсменів тренінг спрямований на підвищення психологічної компетентності кожного члена тренінгової групи, зокрема на розвиток навичок самопізнання, саморегуляції, міжособистісної і міжгрупової взаємодії, професійних психологічних характеристик (стресостійкості, впевненості тощо) [121]. Виходячи з цього, можна стверджувати, що метою психологічного тренінгу є досягнення різноманітних змін психологічних характеристик спортсмена шляхом цілеспрямованої корекції психічних процесів, станів і властивостей особистості, необхідних для оптимізації спортивних результатів.

Проблема застосування психологічного тренінгу розглядається в наукових працях багатьох авторів [22, 179, 300, 312, 399], але більшість методик вимагають адаптації до спортивної діяльності.

Як свідчить досвід психологічної підготовки спортсменів, в сучасній теорії і практиці спорту загальноприйнятим терміном є «ментальний тренінг» (від *англ. Mental* – розумовий, психічний), який розглядається як цілісна система методів психологічної підготовки спортсменів до змагань. Тому зміст понять «психологічна підготовка» і «ментальний тренінг» у вітчизняній спортивній психології в даному разі тотожний. Традиційна для радянської психології спорту система методів морально-вольової підготовки спортсменів у системі ментального тренінгу доповнюється аутогенною, ідеомоторною, сюжетно-рольовою розумовою підготовкою спортсменів, методами розумової репетиції змагань, а також різними методами ауто- і гетеронавіювань, методиками медитації тощо [50].

Такий підхід до розгляду психологічного тренінгу в спорті представляється нам морально застарілим і досить одностороннім, оскільки сам по собі тренінг є частиною психокорекційного процесу, а поняття «психологічна підготовка», докладно розглянуте нами раніше, не обмежується його можливостями. До того ж, некоректно включати до складу ментального тренінгу методи психотерапії (сугестивні методи: аутогенне тренування, гетеронавіювання – гіпноз, медитацію), тому що вони являють собою окремих напрям психологічного впливу, що має безпосередній зв'язок з медичним аспектом.

Останніми роками з'явилася значна кількість психологічних тренінгів, що відповідають сучасним запитам і тенденціям олімпійського спорту, на які слід звернути пильну увагу у ході розробки програм психологічної корекції (рис. 4.5).



Рис. 4.5. Напрями вдосконалення спортивної діяльності методом психологічного тренінгу

Серед маси різних психологічних тренінгів і їх модифікацій в спорті найбільш затребуваними є: емоційно-вольовий тренінг, пов'язаний з розвитком емоційного інтелекту спортсмена; тренінг довільного управління спортсменом інстинктом самозбереження; тренінг вироблення спортивної агресії; тренінг

підвищення самооцінки, або тренінг асертивності; акмеологічний тренінг [79, 104, 116, 247, 321].

Також, крім зазначених тренінгових напрямів, важливе місце в структурі психологічної корекції спортсменів посідає тренінг розвитку мотивації досягнення [99], який тісно переплітається з методикою спортивного коучингу.

Запровадження сучасних психологічних тренінгів в систему підготовки спортсменів є невід'ємною частиною прогресивних тенденцій в психології спорту. Тому практичне застосування сучасних методів психокорекції в спорті як комплексу психолого-педагогічних дій і заходів щодо психологічного забезпечення підготовки спортсменів сприятиме підвищенню результативності їх виступів.

При цьому процес впровадження в підготовку спортсменів психологічних тренінгів відбувається дуже повільно і несистематизовано, оскільки більшість з них запозичені у західних фахівців у галузі практичної та медичної психології, що вимагає часу для підтвердження їх ефективності в процесі роботи зі спортсменами і розробки модифікованих аналогів таких технологій, що відповідають умовам спортивної діяльності.

Оскільки психологічні тренінги останніми роками добре зарекомендували себе в різних сферах застосування, ми розглянемо найбільш цікаві і дієві з них в контексті психологічного забезпечення спортсменів.

Використання *емоційно-вольового тренінгу* в спорті пов'язано з набуттям таких навичок:

- Регульований контроль спортсмена над своїми емоціями і психічними станами, що включає усвідомлення змістовної сторони власних емоцій і відділення їх від чужих, розуміння механізмів їх впливу на поведінку і діяльність, а також здатність адекватно на них реагувати.

- Стресостійкість, самоконтроль або логічно осмислена поведінка в стресових ситуаціях, які характеризують здатність спортсмена до саморегуляції, оцінювання і аналіз джерел виникнення стресу і ступеня його можливого впливу.



- Корисна, продуктивна взаємодія, або здатність конструктивно вибудувати відносини з іншими людьми, як індикатора емоційно-вольової зрілості. Такі навички дозволяють при мінімальному рівні емоційних затрат досягати в процесі спілкування хорошого взаєморозуміння і підтримки, що дуже важливо для підвищення спортивних результатів, особливо в спортивних іграх.

- Самостійне прийняття рішень, що проявляється як здатність приймати відповідальні, продумані та ефективні рішення, особливо в умовах складного вибору. Спортсмен, що опанував цю навичку, здатний неупереджено враховувати різні точки зору, прогнозувати подальший розвиток подій, нести відповідальність за наслідки своїх рішень, що пов'язано з вольовою складовою його особистості.

- Мобілізація вольової сфери в проблемних ситуаціях. Оволодіння цією навичкою дає спортсмену можливість спокійно і впевнено поводити себе в складних ситуаціях, послідовно і розумно підходити до пошуку шляхів виходу з них, зберігаючи самовладання.

В емоційно-вольовому тренінгу застосовуються різні види гімнастики почуттів і емоцій, що дозволяє спортсменові тривалий час утримувати себе в стані позитивного настрою, довільно управляти своїми емоціями і ситуаційними негативними психічними станами (гнівом, страхом, неприязню тощо), що лежать в основі тренування його емоційно-вольової сфери.

Як показують результати експертного опитування та дослідження досвіду роботи спортивних психологів, протягом багатьох десятиліть психологічна підготовка спортсменів базувалася на основі теоретичних викладок з області загальної психології [168, 194, 196, 229]. На перший погляд, це логічно і закономірно, однак в процесі найближчого розгляду проблеми з'ясовується, що спорт формує певні особистісні детермінанти, розвиток і підтримка яких у загальній психології є абсолютно неприпустимими. До них можна віднести придушення інстинкту самозбереження (особливо на рівні вищих досягнень, світові рекорди не вписуються в рамки норми), вироблення спортивної агресії,

яка часто межує з жорстокістю (найвиразніше проявляється в контактних видах спорту) або її сублімація, підвищення самооцінки спортсмена до максимально високого рівня, оволодіння прийомами жорсткої безкомпромісної психологічної атаки, особливо в єдиноборствах й ігрових видах спорту (футбол, хокей, волейбол, баскетбол тощо), де можливий фізичний контакт із суперником, який іноді призводить до травм, вміння морально його придушити тощо.

Найважливішим і практично недослідженим на сьогодні є *тренінг довільного управління спортсменом інстинктом самозбереження*. Актуальність цього питання зростає з кожним днем, що пов'язано з постійно зростаючими навантаженнями і рівнем рекордів у спорті. Психологічний стан спортсмена, який знаходиться на етапі вищих спортивних досягнень або етапі збереження спортивної майстерності зумовлений високим рівнем психічної мобілізації і самовіддачі, безкомпромісності і бачення свого майбутнього успіху. Цей стан формується протягом тривалого часу, і його можна віднести до однієї з форм змінених станів свідомості, оскільки у спортсмена відсутнє почуття критичності щодо розуміння ризику надмірних навантажень для свого здоров'я. Для підтримання такого психічного стану спортсмен на рівні підсвідомості виробляє придушення інстинкту самозбереження. На практиці це може виражатися в підвищених тренувальних навантаженнях, які сприяють подальшій гіперкомпенсації певних фізичних функцій. У більшості випадків інстинкт самозбереження починає спрацьовувати у спортсмена під час виконання інтенсивної роботи тривалого характеру, особливо у представників циклічних видів спорту. Це може бути поява больових відчуттів у м'язах, страху перед досягненням рекордного результату, почуття невпевненості, боязнь суперника тощо. Подолання подібних моральних перешкод на перший погляд здається однією з фобій, властивих багатьом спортсменам. Але, розглядаючи цю проблему глибше, ми стикаємося з розумінням, що всі ці форми є захистом психіки спортсмена від перевантажень.

В єдиноборствах та ігрових видах спорту інстинкт самозбереження змушує спортсмена уникати травм. Водночас, спортсмену необхідно демонструвати ігрову активність, пов'язану з небезпечними ситуаціями, що вимагає прояву сміливості, а значить, придушення страху і, як наслідок, інстинкту самозбереження. Щодо складнокоординаційних видів спорту – стрибки у воду, фристайл, фігурне катання та інші, де фактор ризику і відсутність страху не менш важливі, у спортсменів спостерігається прояв інстинкту самозбереження у формі оборонного рефлексу. Заняття вищевказаними видами спорту передбачають виконання складних технічних елементів, багато з яких часто призводять спортсменів до травм.

Подолання страху отримання травми можливо тільки на основі придушення інстинкту самозбереження. Описані психічні патерни (моделі поведінки і реагування) засновані на відповідних їм фізіологічних механізмах [475]. Страх викликає стиснення мускулатури тіла, утруднення дихання, прискорене серцебиття, спазм судин, відтік крові до кінцівок, і, навпаки, придушуючи страх, викликаний інстинктом самозбереження, організм розслабляється, виникає відчуття тепла, сили і легкості рухів (табл. 4.1).

*Таблиця 4.1*

**Прояв синдромів страху і задоволення на рівні цілісного організму [475, з уточненнями і доповненнями автора]**

Функції організму	Синдром страху	Синдром задоволення
Судини шкіри	спазмовані	розширені
Діяльність серця	прискорена	прискорена / уповільнена
Артеріальний тиск	підвищений	знижений
Зіниці	розширені	звужені
Слиновиділення	зменшено	збільшено
Тонус м'язів	підвищений (аж до спазму і судом)	нормальний / знижений

На думку В. Райха, на психічному рівні біологічне розширення сприймається як задоволення, а стиснення – як неприємне відчуття. Якщо організм спортсмена втрачає здатність до саморегуляції та підтримки динамічної рівноваги (гомеостаза), тобто переважає функція розширення або стиснення, то це може проявитися як порушення загальної біологічної рівноваги, що веде до зміни психічного стану [275].

Багатьом спортсменам високого класу притаманні почуття агресивності, переваги над суперниками, прагнення морально придушити їх, відсутність відчуття співчуття у спортивній боротьбі [91, 192, 320, 336]. Ці якості можуть призвести до виникнення серйозних проблем як в стосунках з колегами, так і в звичайному житті, що має враховуватися в процесі освіти і виховання спортсмена.

У спеціальній літературі проблему агресивності особистості розглянуто переважно з погляду необхідності її придушення [322, 323, 329]. При цьому, не враховується можливість позитивного впливу стану спортивної агресії та використання її для підготовки спортсменів і підвищення ефективності змагальної діяльності. Тому нами було розроблено тренінг вироблення та управління почуттям агресії у спортивній діяльності.

*Тренінг вироблення спортивної агресії* як складової частини стану оптимальної бойової готовності й передстартового налаштування на досягнення успіху ґрунтується на підборі відповідних індивідуальному психотипу спортсмена подразників (рис 4.6).

Для цього попередньо проводиться оцінювання факторів, які впливають на психіку спортсмена і визначається їх інтенсивність. З цією метою, як правило, використовують психодіагностичну методику Басса–Дарки [272].

Після виявлення джерел агресії (фізична, непрямая, роздратування, негативізм, образа, підозрілість, вербальна, відчуття провини) визначають індивідуальні подразники, що можуть бути використані спортсменом як стимул вироблення агресії та навчають його технології використання накопичених негативних емоцій як усвідомленого і керованого процесу.

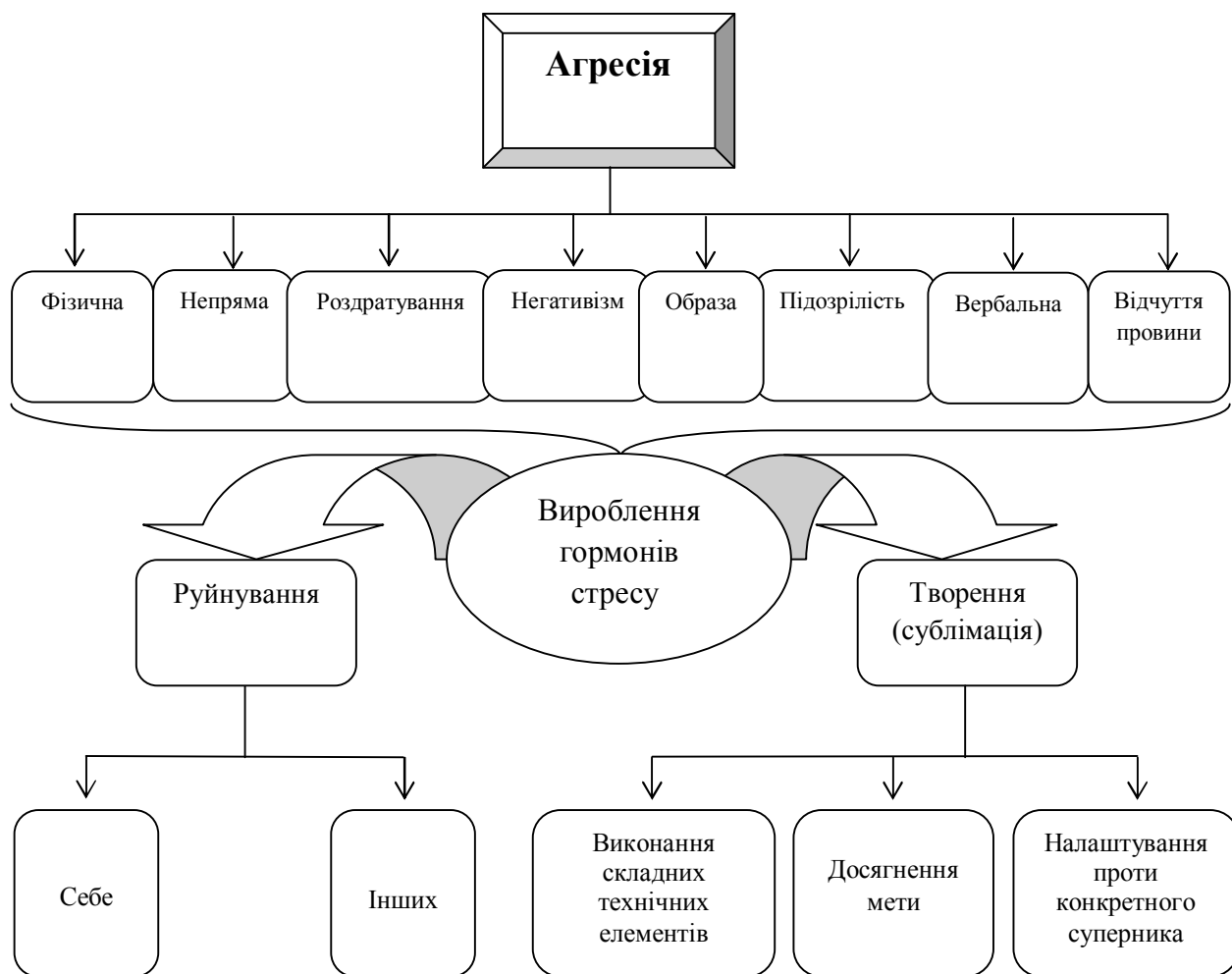


Рис 4.6. Спортивна агресія, її джерела та напрями застосування

Деякі спортсмени стикаються з проблемою недостатнього рівня виразності спортивної агресії, що може бути результатом значного переважання процесів гальмування над процесами збудження в їх нервовій системі (наприклад, у флегматиків з низьким рівнем нейротизму, або емоційної нестійкості, показник агресії, як правило, низький), результатом виховання, придушення негативних поведінкових реакцій як небажаних тощо. В цьому випадку необхідно проведення тренінгових занять, що сприяють формуванню у спортсмена вміння доволно контролювати емоційні реакції і створювати потрібний настрій перед стартом, оскільки більшість проблем, з якими спортсмени звертаються до спортивного психолога, пов'язані саме з регулюванням передстартових станів. Інша сторона проблеми управління спортивною агресією пов'язана з надмірною виразністю цієї якості, особливо,

якщо спортсмен має високий рівень емоційної нестійкості і насилу управляє своїм психічним станом. У такій ситуації рівень агресії не знижують, а використовують одну з форм психологічних захистів – сублімацію, яка сприяє накопиченню негативного психічного потенціалу і створенню цілеспрямованої мислеформи, яка має не руйнівний, а творчий характер. Наприклад, виконання певного технічного елемента, досягнення поставленої мети, місця в змаганні, налаштування проти конкретного суперника.

Ще одним видом психологічного тренінгу в спорті є *підвищення самооцінки*, оскільки високий рівень самооцінки є однією з модельних характеристик оптимального психологічного стану спортсмена.

Помічено, що чим вище кваліфікація спортсмена і чим більш високих результатів він досяг у своїй кар'єрі, тим впевненіше і вільніше він себе поводить [131, 295]. Висока самооцінка забезпечує спортсмену стійку віру в досягнення успіху, усвідомлення своєї моральної сили, вольових якостей в поєднанні з розвиненими функціональними можливостями організму, що створює мотивацію для перемоги над суперником. При цьому, висока самооцінка може супроводжуватися і негативними складовими характеру: пихою, егоїзмом, неувагою до чужих проблем, різкістю у висловлюваннях щодо інших, зневагою чужих думок. Часто це створює труднощі в спілкуванні з колегами, проте без наявності високого або підвищеного рівня самооцінки вийти на рівень вищих досягнень спортсмену практично неможливо [124, 359]. Аналіз проблеми самооцінки в спорті вимагає розгляду елементів досліджуваного феномена. Необхідно розрізняти поняття самооцінки та рівня домагань, що відображає сприйняття спортсменом складності поставленої мети, або, Я-реального та Я-ідеального [20, 133]. Обидві ці характеристики є показниками ставлення спортсмена до себе і своїх можливостей. Передбачається, що і самооцінка і рівень домагань мають прямий взаємозв'язок з рівнем кваліфікації спортсмена. Однак питання про те, що первинно, висока самооцінка чи досягнення високих спортивних результатів, поки ще мало вивчено.

Крім зазначеного вище, самооцінка спортсмена високого класу залежить також від його світогляду, виховання і особистісних особливостей. Амбіції спортсменів високого класу часто негативно впливають на їхні взаємини в сім'ї, суспільстві, професійної діяльності, і можуть перешкоджати розвитку особистості [18, 132]. Багато в чому це зумовлено підпорядкуванням освіти і виховання інтересам спортивної підготовки, досягнення успіху будь-якими засобами. При цьому спортсмен зазвичай не враховує важливість реалістичного ставлення до цих подій на даному етапі його кар'єри, що може створити йому складності в майбутньому. В результаті ще під час активних занять спортом у багатьох видатних спортсменів проявляються елементи однобічності розвитку, що призводять до неадекватних вчинків у звичайних життєвих ситуаціях – в стосунках в родині, з партнерами, суперниками, суддями, глядачами, представниками засобів масової інформації, що свідчить про їхню психологічну незрілість [89, 190].

Також необхідно відзначити не менш важливий напрям тренінгу підвищення самооцінки в спорті, пов'язаний із безпосереднім зоровим контактом спортсменів перед змаганнями. Серед відмінних особистісних рис, що характеризують професійних спортсменів, виділяють таку психологічну якість, як вміння морально придушити суперника, що відображає ступінь внутрішньої сили, стійкості до стресу і впевненості. У багатьох видах спорту, особливо в тих, де присутній прямий зоровий контакт у спортсменів перед початком гри або бою, результат бою може визначити одна лише сила погляду. Відомі випадки, коли суперники перед початком змагань влаштовують поєдинок очима, наприклад в боксі, що являє собою своєрідний ритуал, який показує суперникові, наскільки спортсмен психологічно готовий до бою.

*Акмеологічний тренінг* – це система психолого-педагогічних впливів, що складаються з комплексу вправ, спрямованих на формування, розвиток або корекцію необхідних спортсмену психологічних і професійних якостей.

Головною особливістю акмеологічного тренінгу є його індивідуальна спрямованість. У ході тренінгу відбувається побудова і реалізація програми

оптимального розвитку у спортсмена окремих психологічних якостей і здатностей. Послідовне виконання тренінгових вправ на основі акмеологічних настанов забезпечує спортсмену індивідуалізований підхід, який реалізується через визначення ключових напрямів його особистісного і професійного розвитку.

Технологія акмеологічного тренінгу включає дискусійні та ігрові методи (дидактичні, творчі, рольові, психотерапевтичні ігри, контрігри), а також тренінги (сензитивний, рефлексивний, відеотренінг). Метою акмеологічного тренінгу в спорті є всебічне вдосконалення особистості спортсмена, його мотиваційної сфери, ціннісних орієнтацій, професійної самосвідомості, комунікаційних навичок, оволодіння прийомами управління емоційними станами тощо.

Таким чином, поданий матеріал свідчить, що акмеологічний тренінг ставить перед собою завдання освоєння спортсменом комунікативних, особистісно-організаційних, психокорекційних, розвивальних і професійних психотехнологій і переведення їх на рівень навичок у змодельованих ігрових ситуаціях.

### **4.3. Психологічне консультування**

У процесі психологічної підготовки у спортсменів періодично виникає необхідність отримати відповіді на питання психологічного характеру, які пов'язані з корекцією їх емоційного стану, взаєминами з тренером та колегами, здатністю їх психіки переносити певні фізичні навантаження, бажанням розібратися у власних проблемах, вивчити свої сильні і слабкі сторони і навчитися максимально і усвідомлено використовувати свої переваги, а також управляти станом тривоги і страху, виробити мотивацію до перемоги навіть після серії невдач тощо. Даний перелік питань не є вичерпним, оскільки обсяг і можливості людської психіки невимірні.



У зв'язку з цим, важливим напрямом роботи психолога зі спортсменом є психологічне консультування, яке являє собою один із видів психологічної допомоги, спрямований на досягнення стану психологічного комфорту і збереження психічного здоров'я [5, 228].

Мета психологічного консультування в спорті – надання психологічної допомоги спортсмену в осягненні того, що відбувається і досягненні поставленої мети, ґрунтуючись на усвідомленому виборі в процесі корекції емоційних переживань і міжособистісних взаємин, шляхом надання йому можливості висловитися, розповісти про те, що його хвилює, обговорити свої невирішені проблеми [169, 230]. Наприклад, усвідомлення і зміна малоефективної моделі поведінки, вибір у прийнятті важливого рішення з ряду можливих, визначення шляхів досягнення поставлених цілей тощо.

Деякі фахівці вважають, що залежно від цільової настанови психологічне консультування може бути коригувальним або розвивальним [228, 284, 427]. Однак ми вважаємо, що такий підхід має дискусійний характер, оскільки обидва ці напрями, особливо корекція, є функціями психотерапії.

У сучасній науковій літературі не існує чітких меж між поняттями «психологічне консультування» і «психотерапія». Тому ми спробуємо внести ясність у це питання і показати їх основні відмінності.

На відміну від психологічного консультування, де процес переважно пов'язаний з аналізом зовнішніх чинників і внутрішніх ресурсів спортсмена через надання йому необхідної інформації і пояснення того, що відбувається, психотерапія орієнтована на глибинні зміни його особистості, опрацювання стійких деструктивних утворень (комплексів).

До психологічного консультування, як правило, звертаються спортсмени, у яких виникають проблеми у стосунках з іншим людьми (тренером, колегами) або ситуаційні складності (зовнішній локус контролю – відповідальність за ситуацію покладається на інших), а до психотерапії вдаються в тих випадках, коли виникає нездатність контролювати і регулювати свої внутрішні стани, потреби і бажання, а також деякі форми поведінки [5], що характеризує

внутрішній локус контролю, тобто повне усвідомлення своєї відповідальності. При цьому саме усвідомлене ставлення до проблеми – ключовий фактор, який є індикатором доцільності психологічного консультування.

За тривалістю проведення психологічне консультування, зазвичай, є короткостроковим і обмежується кількома зустрічами з фахівцем, а процес психотерапії, як відомо, може займати довгі роки.

У спорті консультування може здійснюватися як в індивідуальній, так і в груповій формі (наприклад, у процесі роботи з командою).

#### **4.4. Основні психотерапевтичні підходи і методи, що використовуються в процесі підготовки спортсменів**

Незважаючи на те що на сьогодні в науці не існує єдиного погляду на визначення поняття «психотерапія», психотерапевтичні підходи і методи знаходять своє активне застосування у спортивній практиці.

В психології спорту психотерапія (від грец. *Ψυχή* – «душа», «дух» + *θεραπεία* – «лікування», «оздоровлення», «ліки») – це система психологічного впливу на психіку спортсмена і через психіку на його організм. Психотерапія являє собою діяльність, спрямовану на позбавлення спортсмена від емоційних, особистісних, соціальних та інших проблем. Проводиться у вигляді бесід та обговорень шляхом встановлення довірчого особистого контакту [92, 365].

Основною проблемою застосування методів психотерапії у спорті є недостатня підготовленість фахівців-практиків, оскільки психотерапевтичні підходи і методи – це результат об'єднання знань психології та медицини. Тому для успішного впровадження в систему психологічної підготовки спортсменів елементів психотерапії необхідно володіти знаннями в області теорії і методики спортивної підготовки, розуміти специфіку змагальної діяльності спортсменів, вміти розпізнавати особливості їх психічних і фізіологічних реакцій, діагностувати зрушення в емоційному стані спортсмена і фізіологічні затискачі на основі візуальної психодіагностики, знати особливості та закономірності

функціонування психіки, що передбачає вивчення загальної психології та анатомії вищої нервової діяльності, вміння відрізняти психічну норму від патології, що є предметом вивчення медичної психології, і багато іншого.

Серед великої кількості психотерапевтичних методів ми виділили основні, найбільш дієві, на наш погляд, в спорті і представили їх у вигляді структури (рис. 4.7).



Рис. 4.7. Основні психотерапевтичні підходи та методи в спортивній підготовці

Окремі напрями психотерапії, що включають психоаналіз, біхевіоральну і гештальт-терапію, сугестивний вплив та інші, описані в працях ряда спеціалістів [88, 141, 143, 238, 340, 425, 431].

*Психоаналіз* як напрям психотерапії був розроблений Зигмундом Фрейдом. Метод психоаналізу дозволяє досліджувати область несвідомого, а методологія його реалізації здійснюється шляхом «вільного асоціювання», тобто дає можливість озвучувати всі думки, що прийшли у голову, незалежно від того, чи базуються вони на специфічних елементах (навколишнє середовище, мрії, сновидіння, будь-який тип ідей) або з'явилися спонтанно [182].

Спочатку психоаналіз використовували для лікування істерії, а також для самоаналізу, зокрема аналізу снів. Завдяки дослідженню сновидінь і їх аналізу З. Фрейд розділив свідомі і підсвідомі прагнення людини і сформулював основні патерни (стійкі моделі поведінки), що пояснюють сенс повторюваних вчинків, снів і думок, які на перший погляд здаються довільними [340].

Основні положення психоаналізу полягають у наступному [88, 182]:

- людська поведінка, досвід і пізнання багато в чому визначені внутрішніми й ірраціональними потягами;
- ці потяги переважно несвідомі;
- спроби усвідомлення цих потягів призводять до психологічного опору в формі захисних механізмів;
- крім структури особистості, індивідуальний розвиток визначається подіями раннього дитинства;
- конфлікти між усвідомленим сприйняттям реальності і несвідомим (витісненим) матеріалом можуть призводити до психоемоційних порушень, таких як невроз, невротичні риси характеру, страх, депресія тощо;
- звільнення від впливу несвідомого матеріалу може бути досягнуто через його усвідомлення.

*Гештальт-терапія* (від нім. *Gestalt* – образ) зародилася в середині минулого століття. Основоположні принципи, ідеї і прийоми гештальт-терапії

розробили Пол Гудман, Фредерік і Лаура Перлз. На відміну від психоаналізу, гештальт-терапія не вивчає несвідомі процеси в психіці, а навпаки, допомагає розвинути усвідомленість.

Ключовий підхід гештальт-терапії полягає в проведенні психологічних експериментів і спостереженні феноменів, що виявляються у ході цих експериментів. Наприклад, в якості експерименту спортсмену може бути запропоновано розповісти про ситуацію, що сталася на змаганнях, про якусь свою проблему, поговорити на довільну тему або представити та описати якусь гіпотетичну ситуацію і спрогнозувати свою поведінку. При цьому психолог може втручатися у хід експерименту: спрямовувати його, ставити йому запитання, акцентувати на чомусь увагу. Тривалість експерименту заздалегідь не встановлюється.

До феноменів в гештальт-терапії відносяться: емоції, зміни в голосі (підвищення і зниження тону, тремтіння, запинки), міміка, поза, жести, час реакції, поява різних відчуттів у тілі (напруження, жар, холод, «мурашки») тощо. Як феномени розглядають тільки ті явища, які спостерігаються безпосередньо під час експерименту, навіть якщо експеримент присвячений подіям минулого. Це відображає важливий принцип гештальт-терапії – принцип «тут і зараз», відповідно до якого робота повинна проводитися тільки над наявними в даний момент почуттями і думками (включаючи почуття і думки з приводу минулих подій), а не тими, що були у момент минулих подій.

У процесі фіксації феноменів спортсмен розвиває в собі усвідомлення – навичку, оволодіння якою визначає успішність гештальт-терапії.

*Біхевіоральна* (поведінкова) терапія (від *англ. Behaviour* – «поведінка») – один із провідних напрямів сучасної психотерапії [435, 452]. Біхевіоральна психотерапія заснована на теорії навчання, або теорії класичного зумовлення І. П. Павлова, що пояснює зміну поведінкового потенціалу в результаті практики або набутого досвіду, а поява симптомів психічних розладів як результат невірно сформованих навичок [477]. Таким чином, метою біхевіоральної терапії є усунення небажаних форм поведінки і вироблення

корисних поведінкових навичок. У спорті біхевіоральна терапія найбільш успішно застосовується для усунення страхів (фобій), корекції змагальної поведінки, зниження залежностей (наприклад, при корекції харчової поведінки, зловживання алкоголем тощо), тобто тих психічних станів спортсмена, в яких присутній певний негативний симптом як об'єкт для психокорекційного впливу.

Біхевіоральна психотерапія включає ряд етапів: аналіз поведінки (вчинків, реакцій, свідомих і несвідомих дій), визначення засобів і методів впливу, а також послідовності дій з корекції поведінки, цілеспрямоване тренування нових поведінкових навичок і їх відпрацювання на практиці.

Порівняно з іншими психотерапевтичними методами ефект від застосування біхевіоральної терапії проявляється швидше і чіткіше виражений. Для того щоб результати впливу мали довготривалий характер слід періодично здійснювати контроль і, за необхідності, проводити повторне застосування корекції.

*Клієнт-центрована психотерапія* – метод психотерапії, запропонований американським психотерапевтом Карлом Роджерсом, який отримав розповсюдження у 40-ві роки двадцятого століття на противагу психоаналізу. За твердженням К. Роджерса, в психіці кожної людини містяться великі ресурси для розуміння власної сутності, зміни своєї поведінки і ставлення до себе, самооцінки і настанов. Використання цих ресурсів можливо тільки в умовах гармонійних і комфортних взаємин з психотерапевтом [283].

Спираючись на унікальність досвіду спортсмена, терапія дозволяє йому використовувати приховані психологічні ресурси для усвідомлення своїх можливостей і усунення блоків, що перешкоджають особистісному розвитку.

Метою клієнт-центрованої психотерапії є надання допомоги спортсмену у розвитку більшої відкритості і досягненні внутрішньої гармонії, прагнення еволюціонувати і жити відповідно до особистісних стандартів і потреб. Цей процес здійснюється в атмосфері безпеки і довіри, щоб спортсмен у діалозі з психологом, отримуючи поради, досліджував себе і чітко усвідомлював перешкоди до свого особистісного росту і спортивних досягнень.

Корекція особистісних характеристик спортсмена шляхом застосування клієнт-центрованої психотерапії досягається за певних умов [284]:

1. Між спортсменом і психологом існує реальний психологічний контакт, тобто стосунки, що інтенсивно переживаються, коли особи, які беруть участь в ньому, емоційно зачіпають одна одну. Саме у такій взаємодії здійснюється позитивна зміна особистості спортсмена.

2. Спортсмен перебуває в стані неконгруентності. Неконгруентність виникає, коли переживання організму заперечується або спотворюється, щоб підтримати подання про себе, що відображає невміння визнати і емпатично зрозуміти власне переживання. Наприклад, у разі прикрих поразок у змаганнях.

3. Психолог конгруентний – здатний розпізнавати власні внутрішні переживання, покладатися на пережиті в поточний момент почуття в своїх стосунках зі спортсменом і таким чином проявляти їх у терапевтичних взаєминах. Він веде себе абсолютно щиро і не намагається контролювати свою емоційну реакцію.

4. Психолог відчуває безумовне шанобливе і позитивне ставлення до особистості спортсмена.

5. Психолог емпатично сприймає систему внутрішніх смислів і переживань спортсмена. Розуміння світу спортсмена таким, як він його бачить, і зосередження на його особистому досвіді є найважливішою умовою терапевтичної зміни.

6. Спортсмен хоча б у мінімальному ступені може сприймати безумовне позитивне ставлення і емпатичне розуміння з боку психолога. Основні терапевтичні настанови не можуть ні на що вплинути, якщо спортсмен не сприймає їх адекватно.

*Нейролінгвістичне програмування* (НЛП, від англ. *Neuro-linguistic programming*) – напрям в психотерапії, який сформувався в 70-ті роки минулого століття, заснований на техніці моделювання (копіювання) мови і поведінки людей, і наборі зв'язків між формами мови, рухом очей, тіла і пам'яттю [125, 195, 355, 415].

Як інтегративна галузь знань НЛП містить у собі елементи психоаналізу, гештальт-терапії (Ф. Перлз), гіпнозу (М. Еріксон), ідеомоторного тренування, а також лінгвістичні патерни, що створюють трансіві стани різної глибини. Крім цього в НЛП використовуються компоненти поведінкової психології. Зокрема, умовна рефлекторна діяльність (І. П. Павлов), яка лежить в основі тригерів (зовнішніх стимулів), що запускають конкретний рефлекс. Такий механізм, що дозволяє створити зв'язок між певною подією і зовнішнім стимулом, в НЛП називається «якоріння», а самі тригери – «якорями».

Вплив нейролінгвістичного програмування на діяльність спортсменів на сьогодні вивчено недостатньо. Найцікавішою, на нашу думку, областю застосування НЛП в спортивній психології є аналіз індивідуальних особливостей сприйняття спортсменом інформації, або активність його репрезентативних (сенсорних) систем. Накопичений досвід спортсмена психофізіологічно закодований в його нервовій системі у вигляді комбінації образів, звуків і відчуттів. У процесі застосування техніки НЛП, психолог виявляє або створює тригер, викликаючи стійку асоціацію у спортсмена з конкретним уявленням, звуком або відчуттям, і за допомогою психологічної настанови (програмування) закріплює зв'язок між ними. Найбільш ефективно подібні настанови працюють при корекції передстартових станів.

*Сугестивні методи впливу* (аутогенне тренування, гіпноз, плацебо-терапія тощо) – найширша група психотерапевтичних методів, які дозволяють спортсмену досягати зміненого стану свідомості і, внаслідок цього, надають один з найсильніших психокорекційних ефектів [21, 120, 258, 465].

*Аутогенне тренування* – психотерапевтичний метод, заснований на самонавіюванні, що дозволяє ефективно впливати на психічний стан людини і сприяє гармонізації емоційної сфери, поліпшенню роботи нервової системи, корекції відхилень психологічного характеру. Метод аутогенного тренування забезпечує можливість довільно управляти власною поведінкою і контролювати адаптаційні психічні процеси [187].



За спрямованістю впливу аутогенне тренування має аутосугестивний характер і для отримання найкращого результату супроводжується ефектом релаксації, що безпосередньо пов'язано з роботою центральної нервової системи. Незалежно від модифікації методів аутогенного тренування, їх об'єднують спільні нейрофізіологічні механізми, які зумовлюють здатність нервової системи до довільної мобілізації та психофізіологічної активації у поєднанні зі станом фізичного спокою [120, 479]. Шляхом абстрагування від зовнішніх подразників і високої концентрації уваги на певних завданнях аутогенне тренування сприяє стимуляції нервово-емоційного напруження для створення певного психічного стану, що знижує рівень збудження нервової системи і почуття тривоги, підвищує контроль над емоційним станом, активізує особистісний потенціал спортсмена. Під впливом аутогенного тренування відбуваються зміни психосоматичного характеру: найкращим чином здійснюється занурення у стан сну, нормалізується діяльність основних фізіологічних функцій, оптимізується функціонування і довільне управління різними системами організму.

Метою застосування психотерапевтичних прийомів і механізмів аутогенного тренування є придбання навичок довільного управління вищими корковими функціями для усвідомленої корекції психічного стану. З точки зору психофізіології, індикатором негативних емоцій спортсмена є рівень його м'язового напруження. Внаслідок цього необхідно викликати стан релаксації, що може бути досягнуто шляхом самонавіювання. На основі нейрофізіологічних механізмів аутогенного тренування у спортсмена відбувається зниження впливу соматичного компонента негативних емоційних станів, розслаблення фізіологічних затискачів. Цілеспрямований вплив методу аутогенного тренування на психічні процеси в корі головного мозку приводить до відновлення внутрішнього психічного балансу, а при тривалому застосуванні методу – створення нових нейронних зв'язків, що визначають нові стійкі рефлекси психіки спортсмена. На фізіологічному рівні це проявляється як ослаблення тону мускулатури, занурення в стан повної м'язової релаксації

на тлі пригнічення емоційної напруженості й переважання процесів гальмування в психіці спортсмена.

З цього випливає, що основним критерієм ефективності аутогенного тренування є саме ступінь м'язової релаксації. Складність оцінювання стану релаксації пов'язана з тим, що існують як психічний, так і фізіологічний компоненти цього явища. В рамках вивчення фізіологічних механізмів аутогенного тренування головним предметом дослідження є здатність спортсмена до саморегуляції і довільного управління різними функціями організму. Згідно з класичною методикою Шульца, виконуються вправи, спрямовані на розслаблення м'язів, що вимагає оволодіння целеспрямованими діями, або руховими актами. У психологічному контексті ключовим принципом аутогенного тренування є усвідомлене ставлення спортсмена до самонавіювання, що включає мобілізацію вольових процесів.

Аутогенне тренування, за І. Шульцем, містить у собі два ступеня [240]:

- нижчий ступінь – навчання спортсмена розслабленню м'язів. Досягається за допомогою застосування вправ, спрямованих на викликання відчуття тяжкості, тепла, а також на оволодіння контролем над ритмом серцевої діяльності і дихання;

- найвищий ступінь – аутогенна медитація, яка являє собою занурення в трансові стани різного рівня.

Нижчу ступінь аутогенного тренування становлять шість стандартних вправ, які виконуються в одній з трьох поз [187]:

1) сидячи («поза кучера»: положення сидячи на стільці, голова злегка опущена вперед, кисті та передпліччя лежать вільно на передній поверхні стегон, ноги вільно розставлені, очі закриті);

2) лежачи (положення лежачи на спині, голова на низькій подушці або без подушки, руки вільно лежать уздовж тулуба долонями донизу, очі закриті);

3) напівлежачи (положення напівлежачи: сидячи у кріслі, опертися на спинку, руки лежать на передній поверхні стегон або на підлокітниках, ноги вільно розставлені, очі закриті).

Після прийняття зручної пози починають виконувати спеціальні вправи, що складаються з уявного повторення (5–6 разів) спеціальних формул самонавіювання.

**Вправа 1.** Викликання відчуття важкості в руках і ногах, що супроводжується розслабленням поперечної мускулатури.

Формули:

«Моя права рука важка. Я відчуваю це» (для лівшів – починати з лівої руки).

«Моя ліва рука важка. Я відчуваю це».

«Обидві мої руки важкі. Я відчуваю це».

«Мої ноги важкі. Я відчуваю це».

«Все тіло важке; я відчуваю біль у руках, ногах, і в усьому тілі».

На початку практики аутотренінгу близько 40 відсотків тих, хто практикує зазвичай відчувають важкість з переважанням у ліктьовій зоні. Під час подальших регулярних занять відчуття важкості поширюється по всій руці і переходить на інші кінцівки. Таке поширення заданого відчуття (ваги, тепла) на інші частини тіла називається *генералізацією*. Водночас із розвитком явища генералізації пасивна концентрація на важкості розширюється до іншої руки або однойменної ноги. Зазвичай тренінг триває доти, поки вага не починає відчуватися більш-менш однаково у всіх кінцівках. Потім додається пасивна концентрація уваги на відчутті тепла, що спрямована на розширення кровоносних судин. Після того як всі кінцівки стають однаково важкими і теплими, переходять до другої вправи.

**Вправа 2.** Викликання відчуття тепла в руках і ногах з метою оволодіння регуляцією судинної іннервації кінцівок.

Формули:

«Моя права рука тепла. Я відчуваю це».

«Моя ліва рука тепла. Я відчуваю це».

«Мої обидві руки теплі. Я відчуваю це».

«Мої ноги теплі. Я відчуваю це».

«Я відчуваю тепло в руках, ногах і в усьому тілі».

**Вправа 3.** Контроль ритму серцевих скорочень.

Формули:

«Мое серце б'ється рівно, спокійно і ритмічно».

**Вправа 4.** Нормалізація і регуляція дихального ритму.

Формули:

«Я дихаю абсолютно спокійно».

**Вправа 5.** Викликання відчуття тепла в ділянці сонячного сплетіння.

Формули:

«Мое сонячне сплетіння випромінює тепло».

**Вправа 6.** Викликання відчуття прохолоди в ділянці чола з метою запобігання і ослаблення головного болю.

Формули:

«Мій лоб прохолодний».

Показником засвоєння кожної вправи є ступінь переживання відповідних відчуттів. Наприклад, під час викликання тепла в кінцівках спортсмен повинен реально відчувати, як тепло розливається по тілу.

Дії слід виконувати послідовно з однихвилинними інтервалами. Після оволодіння стандартними вправами спортсмен може навчатися змінювати больовий поріг у тих чи інших частинах тіла або прокидатися в заданий час.

Для виходу з аутогенного трансу необхідно зробити глибокий вдих і видих, подумки порахувати до трьох і відкрити очі.

Виконання аутогенного тренування супроводжується відповідною уявною настановою на абстрагування від зовнішніх подразників. Така настанова (поки спортсмен подумки повторює ту чи іншу формулу самонавіювання), називається «пасивна концентрація». Підтримка стану пасивної концентрації здійснюється шляхом витіснення сторонніх думок і реакцій на виникаючі фізіологічні відчуття. Ефективність пасивної концентрації залежить від уявного контакту з частиною тіла, позначеною формулою (наприклад, права рука), і від підтримання в розумі сталого перебігу

потоків образів аутогенної формули (вербального, акустичного або візуального). На початку занять аутотренінгом пасивна концентрація на формулі триває не більше 30–60 секунд. Через кілька тижнів тривалість вправ доводиться до трьох–п'яти хвилин, а через кілька місяців – до тридцяти і довше.

Завершення аутотренінгу або переривання стану пасивної концентрації здійснюється із застосуванням триступеневої процедури:

- а) енергійне згинання рук;
- б) глибоке дихання;
- в) відкриття очей.

Програма навчання за системою І. Шульца розрахована в середньому на три місяці. Заняття проводяться два рази на тиждень по 10–15 хвилин під керівництвом психолога, плюс щоденні (вранці, після пробудження і ввечері, перед сном) самостійні вправи. На відпрацювання кожної вправи йде близько двох тижнів тренінгу. Глибину аутогенного занурення ділять на три фази. *У першій фазі* спортсмен відчуває важкість, тепло, знемогу, що розлилася по всьому тілу. *Друга фаза* характеризується відчуттям тілесної легкості, невагомості, причому нерідко виникають порушення схеми тіла. *Третю фазу* можна характеризувати як «зникнення тіла».

Проблема вивчення аутогенного тренування, а також складні механізми регуляції діяльності нервової системи, підтримання і відновлення за її допомогою певного психічного стану спортсмена в даний час повністю не вивчена, але дуже важлива для спортивної практики. Багаторічний досвід застосування аутогенного тренування в спорті показує, що механізми його функціонування розглядаються з позицій виключно психологічних або фізіологічних основ, залишаючи поза увагою нейрофізіологічні чинники, які безпосередньо впливають на підвищення працездатності спортсменів.

Одним із підвідних методів для проведення аутогенного тренування І. Шульц вважав «метод прогресуючої (послідовної) м'язової релаксації» Е. Джейкобсона [120, 276]. Вивчаючи методи об'єктивної реєстрації емоційних станів, він встановив, що унаслідок негативних емоційних реакцій завжди

виявляються напруження скелетної мускулатури і відповідні вегетативно-судинні зрушення. Терапевтичне обґрунтування його методу полягало в тому, що довільне розслаблення мускулатури супроводжується зниженням нервово-емоційного напруження і має седативний ефект. Науковець вказував на те, що кожному типу емоційного реагування відповідає напруження певної групи м'язів. Так, депресивні стани супроводжуються напруженням дихальної мускулатури; відчуття страху викликає спазм м'язів артикуляції й фонації. На підставі цих досліджень він дійшов висновку, що емоційні реакції можуть об'єктивно вимірюватися за їх зовнішнім м'язовим висловом. А зміну регуляції м'язового тону можна використовувати як метод корекції емоційних станів на основі виконання релаксаційних вправ. Причому під релаксацією Е. Джейкобсон розумів не тільки розслаблення м'язів, а й стан, протилежний психічній активності. Техніка релаксації, за Е. Джейкобсоном, полягає у виробленні здатності до довільного розслаблення поперечносмугастих м'язів у стані спокою.

Процес навчання спортсмена методу прогресуючої м'язової релаксації проводиться у три етапи.

*На першому етапі* спортсмен, лежачи на спині, згинає і розгинає руки в ліктьових суглобах, різко напружуючи м'язи рук. Потім – швидке розслаблення: – руки повинні вільно падати. Вправа повторюється кілька разів. Завдання першого етапу – навчити спортсмена усвідомлювати і відчувати навіть слабке м'язове напруження, а також навчити його цілеспрямовано розслабляти м'язи-згиначі. Після цього навчають розслабляти інші поперечносмугасті м'язи: ший, тулуба, плечового пояса, ніг, а пізніше – м'язів обличчя, очей, язика і гортані.

*Другий етап:* навчання диференційованої релаксації. Спортсмен в положенні сидячи розслабляє мускулатуру, що не бере участі в підтримці вертикального положення тіла. Аналогічно здійснюється розслаблення м'язів під час письма, читання та інших занять.

*Третій етап:* спортсмену ставлять завдання – повсякденно стежити за собою, помічати, які м'язи напружуються у нього під час хвилювання, страху,

тривоги, суму, і рекомендують цілеспрямовано зменшувати, а потім знімати локальні напруження м'язів. До того ж (за рахунок механізмів зворотного зв'язку) спостерігається значне зниження вираженості суб'єктивних нервово-емоційних реакцій.

Метод прогресуючої м'язової релаксації рекомендується застосовувати, якщо у спортсмена виявлено стійкі реакції тривоги, страху, і при депресивних станах у поєднанні з помірними фізичними навантаженнями. Активна регуляція м'язового тону грає роль і в інших модифікаціях аутогенного тренування.

Канадський вчений Л. Персіваль запропонував ще один спосіб психічної саморегуляції: поєднання дихання з напруженням і розслабленням м'язів. Роблячи затримку вдиху на тлі напруження м'язів, а потім спокійний видих, що супроводжується розслабленням м'язів, можна зняти надмірне хвилювання. Таким чином, метод Л. Персіваля поєднав в собі два способи саморегуляції, описаних вище, – дихання та зміна тону скелетних м'язів.

Уміння розслаблятися не тільки м'язово, а й психічно, виключатися з боротьби важливо в змагальній діяльності спортсмена, яка здійснюється з короткими перервами. Це зберігає спортсмену енергію під час очікування наступних спроб.

Довгий час аутогенне тренування було основним способом психічної саморегуляції у спорті, однак використання спортсменами високого класу виявило і ряд його недоліків. Було створено нову методику, названу «психорегулюючим тренуванням», яка відрізняється від аутогенного тим, що в ній не використовується для самонавіювання «відчуття важкості» в різних частинах тіла, тому що спортсмени надалі насилу позбавляються від цього почуття. У формулах, що застосовують у психорегулюючому тренуванні є спеціальна настанова, спрямована на зняття «почуття важкості».

Механізм дії психорегулюючого тренування заснований на:

- 1) виробленні вміння утримувати увагу спортсмена на певному об'єкті; спочатку цей об'єкт – свій власний організм і його частини, потім – зовнішні предмети і завдання;

2) розвитку здатності максимально яскраво представляти у свідомості зміст формули самонавіювання (наприклад, якщо вимовляється формула «Мої руки повністю розслаблені і теплі», то одночасно повинно виникнути чітке відчуття розслаблення і тепла);

3) вихованні вміння максимально розслабляти обличчя, руки, ноги і тулуб, тобто вміння знижувати тонус скелетних м'язів, зменшуючи потік нервових імпульсів, що йдуть від них до центральної нервової системи, в головний мозок; чим більше розслабляється мускулатура, тим спокійніше стає спортсмен, тим менше часу він емоційно напружений. У розслаблених м'язах, завдяки розширенню кровоносних судин, відбувається приплив крові, виникає відчуття тепла, рівень процесу збудження нервової системи знижується, спортсмен опиняється у пасивному стані, а іноді занурюється в сон; у цей час спостерігається підвищена навіюваність, і слово як фактор впливу виявляється значно сильніше;

4) формуванні вміння впливати на самого себе словесними формулами під час релаксації нервової системи; слово до того ж отримує можливість регулювати вегетативні функції (діяльність серця, легенів та інших внутрішніх органів), які в звичайному стані не підкоряються вольовим зусиллям.

Заспокійливе психорегулююче тренування служить підвищенню швидкості відновних процесів організму спортсменів, стабілізації їх психічного стану, сприяє зняттю зайвого порушення, сприяє ідеомоторному тренуванню в пасивному стані технічного і тактичного вдосконалення спортсмена, його підготовки до участі в змаганнях. Останнє досягається завдяки формуванню стартового стану, який характеризується незначним і природним збудженням – прискореним пульсом, диханням і підвищеним артеріальним тиском, здатністю спортсмена відмінно управлятися зі своїми емоціями, легко концентрувати увагу на майбутній діяльності, мобілізувати для досягнення мети свою волю і пам'ять.

Ефект дії психорегулюючого тренування залежить від багатьох факторів і часом замість відчуття комфорту, спокою, розслабленості, відчуття теплоти



можуть виникати несподівані реакції. Найчастіше цей метод використовують для прискорення відновлення спортсменів після тренувальних навантажень.

Важливо враховувати, що формули заспокійливої частини психорегулюючого тренування на перших етапах його застосування можуть призвести не до заспокоєння, а до зворотного ефекту. Лише наприкінці другого-третього тижня занять досягається заспокійливий ефект.

Для зняття нервового напруження доцільно здійснювати регуляцію мимічної мускулатури обличчя. З цією метою використовують зворотний зв'язок: «м'язи – нервові напруження». Для цього спортсмену рекомендують посміхатися, тобто розслабляти мимічні м'язи. Слідом за цим рефлекторно знижується і нервові напруження.

Ще одним методом психологічного впливу у спорті є *ідеомоторне тренування*, а також ментальне моделювання екстремальних ситуацій змагального характеру. Психофізіологічною основою цього методу є процес збереження в корі великих півкуль мозку нейронних зв'язків, які формуються внаслідок уявного уявлення психомоторних актів і зміцнюються за допомогою повторень, створюючи стійкі ланцюжки нейронів, або спогади.

Нейрофізіологічна гіпотеза про механізми пам'яті полягає в тому, що нейрони мозку утворюють замкнуті ланцюги, по яких відбувається рух нервових імпульсів. Там зберігається інформація, що надійшла в мозок і перероблена в ньому. Повторне проходження нервових імпульсів змінює структуру синапсів. При повторенні потоку нервових імпульсів процес протікає набагато легше і швидше [138, 337]. Ідеомоторне уявлення впливає на фізичний і хімічний стан кори головного мозку, що призводить до консолідації слідів в корі.

Розглядаючи ідеомоторні акти, які становлять фізіологічну основу аутогенного тренування, І. П. Павлов зазначав, що з появою думок про певний рух, тобто кінестетичне уявлення цього руху, людина його мимоволі виробляє, не помічаючи цього [243]. У спортивній практиці сучасні модифікації аутотренінгу включають ідеомоторне тренування як один із ключових

компонентів. На сьогодні рядом зарубіжних вчених було доведено безперечний вплив уявлень людини, або мислеобразів, на фізіологічний стан навіть на рівні мікрофіламентів [342, 432].

Вищенаведені положення дають змогу стверджувати, що аутогенне тренування доцільно застосовувати як метод профілактики, відновлення і підвищення працездатності спортсменів для оптимізації результатів їхньої діяльності та підвищення конкурентоспроможності.

До сугестивних методів психотерапії відноситься *гіпноз* – тимчасовий стан свідомості, що характеризується звуженням його обсягу і різким фокусуванням на утриманні навіювання, що пов'язано зі зміною функцій індивідуального контролю і самосвідомості. Гіпноз викликається дією гіпнотизера (гетерогіпноз) на особистість гіпнотизованого або впливом на власну особистість (аутогіпноз) для зміни самосвідомості. Стан гіпнозу проявляється у вигляді зниження активності емоційно-вольових і розумових процесів [249, 393].

Термін гіпноз (від *грец. Нурнос* – сон) був вперше запропонований у 1843 році англійським хірургом Д. Бредом. Відповідно до теорії І. П. Павлова, основою стану гіпнозу є умовно-рефлекторний сон, викликаний навіюванням, при якому підтримується контакт із загіпнотизованими, і він є частковим сном.

Психофізіологічні механізми гіпнозу містять у собі послідовність розвитку гіпнотичного гальмування (розслаблення нервової системи) як обов'язкову умову для виникнення гіпнозу і алгоритм реалізації словесних навіювань.

Незважаючи на високий ступінь ефективності, гіпноз у вітчизняному спорті на сьогодні не має широкого застосування. Разом з тим в західних країнах, зокрема в США, гіпноз активно використовують у спортивній практиці протягом останніх сорока років, де за його допомогою отримано значні досягнення, які доводять, що використання гіпнозу сприяє поліпшенню спортивних результатів.

У динаміці психічної адаптації спортсмена гіпноз сприяє підвищенню концентрації уваги, знижує витрати часу на вироблення певних технічних навичок, дозволяє зробити спортсмена несприйнятливим до стомлення і болі, що підвищує його витривалість і здатність до довільної релаксації, а також відновленню фізичних і моральних сил. Такі зрушення у психічному стані спортсмена приводять до стрімкого зростання результатів і зниження енергозатрат. Помітні позитивні результати було відмічено при використанні гіпнозу для психологічної реабілітації спортсменів після травм. Значною проблемою, яку можна усунути за допомогою гіпнозу, є психологічний стрес, отриманий спортсменом в результаті травми, який може мати тривалий характер і зберігатися довгі роки. До того ж відновлення психічного стану спортсмена проходить швидко, зникає почуття невпевненості, психологічного бар'єра перед початком змагань, викликаного страхом отримати травму повторно [258].

Сучасна наука розглядає механізми гіпнотичного впливу в прямому взаємозв'язку з роботою людської підсвідомості, внаслідок чого можна побачити зовнішнє, фізичне вираження реакцій психіки на гіпнотичні настанови. Для спортсмена цей напрям психотерапії являє потужний інструмент управління внутрішніми резервами і вдосконалення технічної майстерності.

*Плацебо-терапія* – один із варіантів психотерапії за допомогою непрямого навіювання, або процесу навчання. Часто застосовується спортсменами і тренерами перед важливими змаганнями у вигляді ритуалів і забобонних звичок. Наприклад, після вдалих виступів деякі спортсмени не змінюють «щасливі речі», поки їх супроводжує успіх, вважаючи, що якщо змінити що-небудь, удача від них відвернеться.

Особливо хороші результати ефект плацебо дає під час роботи з юними спортсменами. У якості психологічної допомоги дитині можна запропонувати з'їсти «таблетку сміливості, сили, швидкості тощо», в реальності даючи вітаміни. Під впливом ефекту плацебо активізуються ті ділянки кори головних

півкуль, які відповідають за виконання певних функцій. Наприклад, у разі травми і необхідності її знеболювання, або заміні анестетика на таблетку-плацебо у спортсмена, переконаного в ефекті препарату, відбувається вироблення ендорфіну – природного блокатора болю [21].

Плацебо-терапія багаторазово доводила свою ефективність у спорті. Було проведено дослідження, коли спортсменів переконували у тому, що вони приймають анаболічні стероїди. До того ж зазначалося таке саме збільшення витривалості й зростання м'язової маси, як і у разі прийому гормональних препаратів. Також у них проявилися і побічні дії, властиві анаболікам [210]. Це доводить, що сила самонавіювання майже не має обмежень і може бути одним із джерел резервних психічних можливостей спортсмена.

Одним із методів корекції емоційного стану спортсменів є *музикотерапія*. Деякі автори вивчали проблему впливу музики на ефективність змагальної діяльності спортсменів [347, 424], проте наукові дані про практичне застосування музикотерапії під час підготовки спортсменів відсутні.

Залежно від функціонального призначення виділяють три види музики: відволікаюча, розслаблювальна і мобілізуюча. Завдання відволікаючої музики полягає у перемиканні уваги спортсмена з важких і тривожних передстартових переживань на приємні і нейтральні думки. Підбираючи музичний матеріал, слід попередньо визначити музичні смаки даного спортсмена. Завдання розслаблювальної музики полягає в подальшому зниженні тривожності за допомогою музичної стимуляції м'язового розслаблення. Лірична, ніжна музика, мелодія, яка немов ллється, сприяє мимовільному розслабленню нервово-м'язової системи. Звучання музики повинно бути тихим, без різких перепадів гучності звуку. Можна використовувати природні звуки – шелест листя дерев, спів птахів, плескіт морських хвиль тощо. Сеанс триває 20 хвилин, після чого слід зробити годинну перерву. Потім настає третій етап з використанням мобілізуючої музики. Її завданням є підвищення змагальної готовності спортсмена. Ця музика допомагає спортсмену набути впевненості в

собі. Тривалість сеансу 20–25 хвилин. За характером ця музика – бадьорі марші, енергійні надихаючі спортивні або військові пісні.

Різний вплив на психологічний стан спортсмена надає мажорна або мінорна музика. Бажано уникати у музиці дисонансів, що виникають під час різкого звучання та неузгодженості звукових сполучень, оскільки такий вплив викликає у спортсмена певне психічне напруження.

Ритм музики істотно впливає на різні функції організму (особливо на дихання і серцеву діяльність). У зв'язку з цим, підбір музичних фрагментів з урахуванням ритму доцільно застосовувати в спорті для створення необхідного емоційного настрою спортсмена.

Проблеми *тілесно-орієнтованої психотерапії* в спеціальній літературі розглядаються у відриві від практики підготовки спортсменів [19, 335], що зумовлено відсутністю даного, дуже важливого, напряму психологічного забезпечення в програмі підготовки спортивних психологів. На рисунку 4.8 представлена структура напрямів психологічного впливу, що входять до тілесно-орієнтованої психотерапії.

Психологічна саморегуляція в спорті та її зв'язок з психосоматичними аспектами функціонування організму спортсмена було досліджено в наукових працях багатьох авторів [148, 250, 260, 390]. Проте особливості прояву *психосоматичної саморегуляції* в спорті майже не вивчалися, оскільки передбачається, що спортсмени повинні мати добре здоров'я за замовчуванням. Однак, як відомо, вплив емоцій на організм людини відбувається постійно, і в процесі онтогенезу, в разі якщо відбувається накопичення певної кількості негативу, з яким психіка людини не в змозі впоратися, він трансформується у фізіологічні затискачі, або м'язові блоки, які з часом можуть перейти в нозологічну форму.

Через це спортсмену вкрай необхідно оволодіти вмінням раціонально розподіляти свої психічні ресурси і своєчасно використовувати методи психосоматичної саморегуляції, спрямованої на зняття деструктивних настанов щодо себе і оточуючих. Крім того, психосоматична саморегуляція зумовлює

вироблення спортсменом внутрішньої гармонії і самоприйняття, оптимізму і життєствердних моральних цінностей. Однак, як і тренування в спорті, такі психічні навички вимагають регулярного відпрацювання, пов'язаного з розвитком вольових зусиль.

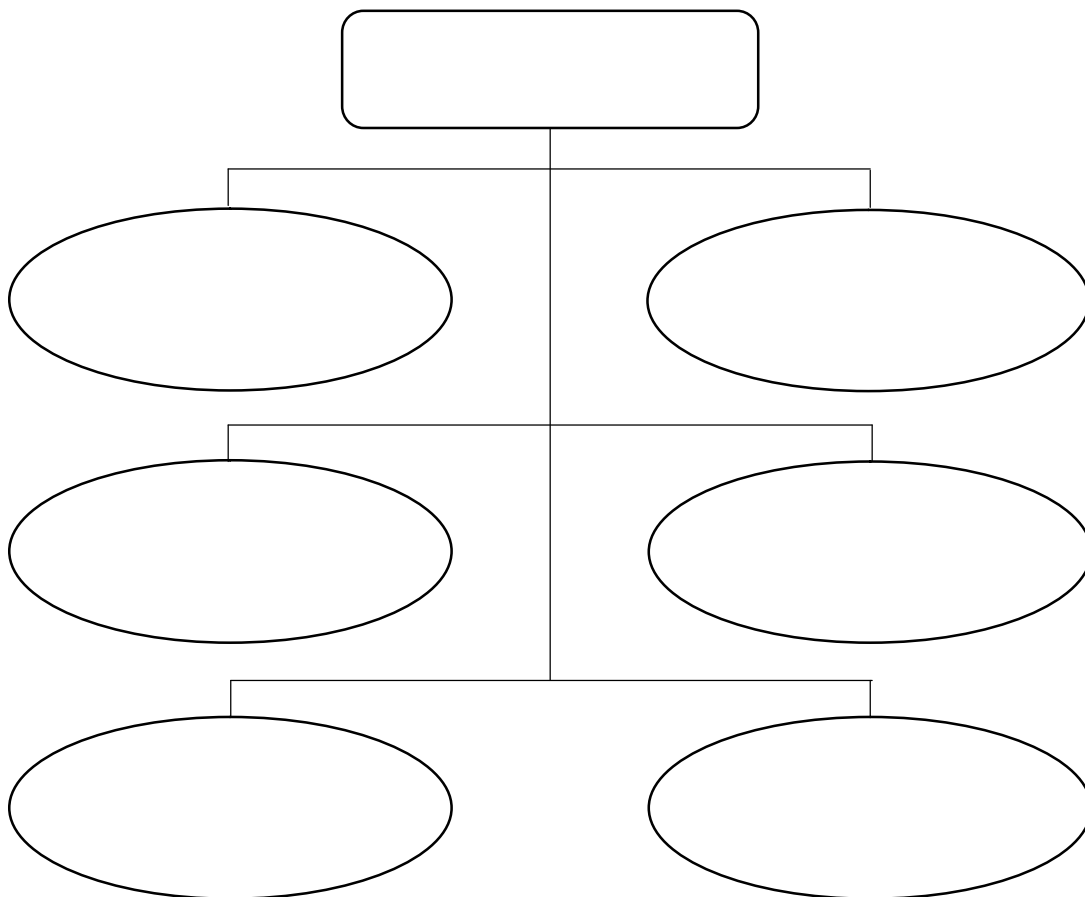


Рис. 4.8. Напрями тілесно-орієнтованої психотерапії в спорті

Основними показаннями для застосування психосоматичної саморегуляції є ознаки нервово-психічної нестійкості, хронічна втома, психоемоційна напруженість, підвищений рівень ситуативної тривожності, схильність до астенії, порушення режиму сну, погане самопочуття і настроїв, низька психічна активність (апатія, інертність) тощо.

*Управління болем.* Загальновідомо, що спорт вищих досягнень висуває серйозні вимоги до психічної витривалості спортсменів. Це зумовлено не тільки інтенсивними фізичними навантаженнями, притаманними сучасному спорту, а й фактором травматичності, що, на жаль, негативно впливає на

ефективність змагальної діяльності спортсменів. Поєднання цих факторів часто супроводжується розвитком больового синдрому і вимагає від спортсмена величезних енергетичних витрат в спробах позбутися його.

Управління больовим синдромом досліджується у роботах ряду авторів, проте більшість з них розглядали цю технологію у відриві від спортивної практики [25, 80].

Незважаючи на те що психофізіологічні механізми управління болем у спортсменів на сьогодні ще мало вивчені, не викликає сумнівів доцільність оволодіння навичками управління ними у тренувальній та змагальній діяльності. До найдієвіших психологічних методів регулювання больової чутливості можна віднести аутогенне тренування, що дозволяє застосовувати самонавіювання і за допомогою самонаказів приводити до стимулювання синтезу гормонів локальної дії, які є природними блокаторами болю, насамперед ендорфіну і серотоніну; гіпноз; дихальні практики, які іноді супроводжуються зміненними станами свідомості тощо [210].

Сприйняття болю спортсменом значною мірою залежить від індивідуального больового порогу, типу нервової системи, а також етіології ушкодження [25]. У практиці підготовки спортсменів високої кваліфікації з метою зниження больових відчуттів переважно використовуються такі психотехнології, як навіювання, спрямоване на зниження або усунення болю, і самонавіювання, здійснюване у формі аутогенного тренування, критерієм успішності якого є ступінь м'язової релаксації спортсмена. Часто застосовується метод прогресивної м'язової релаксації, що дозволяє зняти емоційне напруження, що супроводжується гіпертонусом попереочносмугастої мускулатури. При цьому відбувається довільне розслаблення м'язів у стані спокою, і відчуття болю трансформується у відчуття іншого типу та іншої локалізації, внаслідок чого в діяльності центральної нервової системи відбувається формування домінанти, не пов'язаної з болем [187].

Ще одним дієвим методом психокорекції болю є переміщення болю з однієї зони тіла в іншу, менш значущу для виконання рухових дій, а також

дисоціація від болю або повна відстороненість від неї. Позитивний ефект досягається методами концентрації на почутті болю. На початку концентрації біль посилюється, оскільки настає значне переважання процесів збудження в нервовій системі, а після цього, в результаті швидкого виснаження активної психічної діяльності, над ними починають домінувати процеси гальмування, в результаті чого гострота сприйняття болю знижується [210]. У деяких випадках для досягнення анестезуючого ефекту спортсмен може створити образ, який асоціюється у нього з відчуттям розслаблення і відволікає увагу від болю. Хороші результати дає сугестивна методика спотворення сприйняття часу, що дозволяє скоротити час відчуття болю за рахунок самонавіювання, або навпаки, уповільнити перебіг часу в період відсутності болю.

Крім зазначених методів регуляції больової чутливості в спортивній практиці застосовується музикотерапія, що являє собою релаксаційний тренінг, який сприяє усунуванню стану тривоги і емоційного напруження, які, зазвичай, супроводжують больовий синдром. Характерною особливістю даного методу є те, що на рівні сенсорики у спортсмена підключаються аудіальна і кінестетична системи сприйняття, що значною мірою сприяє його зануренню в стан трансу і дає можливість на основі пасивного сприйняття їм музичного фрагмента проводити корекцію його психоемоційного стану з метою отримання анестезуючого ефекту [424].

Помітні позитивні результати в зниженні больової чутливості у спортсменів можна отримати у процесі використання технік нейролінгвістичного програмування (НЛП), найвідомішою з яких є методика візуалізації болю. Суть зазначеної методики зводиться до подання больових відчуттів у вигляді зорових образів, наприклад каменю, блискавки, тварини, природної стихії тощо. В процесі візуалізації спортсмен наділяє образ, який уявляє, якостями, що дозволяють йому використовувати аудіальну (звуки) і кінестетичну (відчуття) сенсорні системи, а також обґрунтовує дії, шляхом виконання яких даний об'єкт заподіює йому біль. Далі настає етап зменшення або знищення болю шляхом руйнування цього об'єкта або придушення його



сили. Передбачається, що зі зникненням больового подразника, вираженість больових відчуттів знижується. До інших методів НЛП, що дозволяють коригувати ступінь сприйняття болю, відносяться такі, як техніка заміни болю іншим відчуттям, наприклад вагою, поколюванням або теплом; нейропсихологічна метафора (спортсмен уявляє, що у нього в руках пульт управління болем, яким він може «вимкнути» больові відчуття, зменшити їх вираженість або змінити своє сприйняття болю); занурення себе в образ, в якому біль не усвідомлюється (наприклад, уявити себе у вигляді хмари) [195, 355].

Подолання спортсменом відчуття болю є для нього здатністю, невід'ємною від загальних і спеціальних навичок, і передбачає наявність розвинених волевих якостей і вміння доволно управляти своїми емоційними станами. Часто спортсмен використовує методи індивідуальної психологічної підготовки і спеціальні психотехніки, які дозволяють йому знизити вираженість неприємних відчуттів. У цьому випадку позитивні результати можуть бути досягнуті при використанні таких методів психологічного захисту, як сублімація, раціоналізація, витіснення, заперечення та інші. Крім цього, психотехніки можуть застосовуватися спортсменом для відновлення і підтримки комфортних відчуттів або зміни температурного режиму в окремих зонах тіла, що також впливає на вираженість больового стану. Важливу роль в цьому процесі відіграють ментальні настанови на досягнення успіху, розвиток самоконтролю, вміння абстрагуватися від негативних вражень, що при багаторазовому застосуванні призводить до утворення у спортсмена механізму психічної адаптації і допомагає усвідомлено управляти психофізіологічними механізмами регуляції больової чутливості для збереження високого рівня ефективності змагальної діяльності та конкурентоспроможності.

*Корекція фізіологічних затискачів.* Основна спрямованість тілесно-орієнтованої психотерапії в спорті пов'язана з корекцією хронічних м'язових напружень. В ході усунення фізіологічних затискачів шляхом застосування психорегуляторних вправ у спортсмена відбувається вивільнення значної

кількості енергії й знімаються емоційні блоки. Цей процес здійснюється поступово і усвідомлено, інакше ефект полегшення буде тимчасовим.

Як вказують спеціалісти, психічні патерни людини проектуються на її фізичне тіло у вигляді конституційних особливостей, м'язових затискачів, суглобових і м'язових контрактур, відбиваючись на фізичному розвитку [19, 118, 275]. На думку В. Райха, фізіологічні затискачі, які породжують м'язовий панцир у людей, чи хронічно напружені м'язи в певних ділянках тіла, є механічним видом захисту, за аналогією із самозахистом тварин [275].

Фізіологічні затискачі (м'язові блоки, хронічно напружені м'язи) – це органічний метод витіснення зі свідомості недозволених потреб і дискомфортних відчуттів у відповідь на стресорний фактор або стан фрустрації. Вони дозволяють уникнути небажаного страху бути уразливим, емоційно чутливим і таким чином попередити отримання психотравми повторно. Під час хронічного напруження фізіологічні затискачі виконують роль блокатора психологічного болю як модель поведінки в стресових ситуаціях. Тому при багаторазовому повторенні фізіологічний затиск закріплюється як стійкий механізм психологічного захисту.

Цей процес зумовлений особливостями психічної адаптації, коли здоровий організм стикається із сильним і непереборним негативізмом і занурюється у стан фрустрації, що призводить до виникнення захисної реакції нервової системи – пригнічення імпульсів, які є індикаторами стресу, що супроводжується спазмуванням м'язів, які стримують певні негативні імпульси, які відображають психосоматичний характер проблеми. Якщо цей стан зберігається тривалий час і багаторазово повторюється, то м'язовий спазм набуває хронічної форми, наслідком чого можуть стати зміни в рухах (міміці, пантоміміці, ході, реакціях тощо), поставі і функціонуванні внутрішніх органів (вегетативна нервова система).

Для звільнення від фізіологічних затискачів здійснюється опрацювання емоцій, що викликали скорочення м'язів у відповідній зоні тіла. Разом з психокорекцією виконується комплекс рухових дій, що сприяють релаксації

цієї групи м'язів. Опрацювання починається з усвідомлення пригнічених імпульсів і потреб, проживання їх заново і раціонального переосмислення їх негативного впливу.

*Дихальні практики.* Вплив більшості дихальних практик на психіку спортсмена зумовлений дією механізму насичення крові киснем. Цей процес виключно важливий, оскільки при підвищенні навантаження на серце і кровоносну систему у спортсмена зростає споживання організмом кисню, який має можливість дати додаткову енергію. Поступаючи у легені, кисень всмоктується в кров і, взаємодіючи із жировими клітинами, вивільняє додаткову енергію, необхідну для інтенсифікації тих чи інших фізичних процесів. Проте на практиці навіть треновані спортсмени при підвищених навантаженнях відчувають труднощі з диханням, оскільки здатність легких переводити газоподібний кисень в зв'язаний стан має обмеження [210].

На жаль, у спеціальній літературі бракує інформації про результати практичного застосування дихальних практик у діяльності спортсменів. Це пов'язано з нестачею кваліфікованих фахівців у цій сфері через нетрадиційність розглянутого напряму і недостатнє висвітлення питань стимуляції працездатності спортсменів засобами психофізіологічного впливу у програмах підготовки спортивних психологів.

До найпоширеніших типів дихальних практик можна віднести ребефінг, вайвейшн, холотропне дихання тощо. Вони розрізняються силою і глибиною впливу, ритмом і частотою дихання, особливостями музичного супроводу, а також тривалістю дихального циклу. Основні складові, які формують основу всіх дихальних методів, це:

1. Чітке (циркулярне) дихання, в якому немає паузи між видихом і вдихом.
2. Активне включення всього організму до дихального циклу. Увага до деталей і активна довіра до своїх відчуттів.

3. Інтеграція змін своїх емоційних, психологічних і фізичних станів, а також отриманого в ході дихальної сесії досвіду і почуттів, як позитивних, так і негативних, та їх повне прийняття.

Ребефінг (*англ. Rebirthing*) являє собою дихальну психотехніку, створену на початку 1970-х років в США Леонардом Орром. Спочатку метою ребефінгу було проживання відчуття народження заново і звільнення від родової травми. Його основні ідеї – кожна людина переносить родову травму і надовго її запам'ятовує, що надає деструктивний ефект на все подальше його життя. Звільнення від пригнічених і витіснених емоцій шляхом налагодження правильного дихання, на думку прихильників ребефінгу, позитивно впливає з терапевтичної точки зору. Сучасний ребефінг дає можливість позбавлення переживань далекого минулого незалежно від того моменту, коли вони виникли. У ХХІ столітті з'явилося кілька різних психотехнік, що також мають назву *rebirthing*, тому, практикуючи метод Л. Орра, зазвичай уточнюють назву свого методу як *rebirthing-breathwork*.

Термін ребефінг можна перекласти з англійської як «друге народження», «відродження». Це вірно не тільки в переносному сенсі (людина звільняється від того, що було зроблено в її житті неправильно, що придушене, отримує новий приплив енергії, активності, начебто заново народжується), але і в прямому: людина заново може пережити ті реальні відчуття і ситуації, які вона відчувала під час свого дійсного народження, і тим самим нейтралізувати ті глибинні несвідомі причини, які негативно впливали на її життя, здоров'я, поведінку і стан.

Метод ребефінгу передбачає розтин і пошук несвідомих комплексів (пригнічених переживань, психологічних травм, бажань, неправильних дій) і гармонізації внутрішнього світу, шлях фізичного та душевного оздоровлення, а також занурення в особисте і колективне несвідоме, виходу в трансперсональну область. Для витіснення зі свідомості і утримання в області несвідомого (в пригніченому загальмованому стані) небажаних емоцій витрачається певна кількість психічної енергії. Чим більше таких внутрішніх затискачів, тим

більше життєвої енергії людини відволікається на це блокування, внаслідок чого особистість може відчувати певний її недолік для своєї життєдіяльності, що проявляється в незадовільному психічному та фізичному здоров'ї, в ослабленні активності й втраті інтересу, радості від життя, в збільшенні проблем, конфліктів, труднощів. На думку практикуючих, метод ребефінгу дозволяє розкрити і усунути психологічні проблеми і направити вивільнену енергію на виконання поточної діяльності, отримуючи заряд активності, радості і чудового самопочуття.

Що ж до психологічної підготовки спортсмена ребефінг пропонується як сучасний метод самопомоги. Він передбачає застосування певної техніки дихання для того, щоб дати спортсмену позитивні й глибоко деталізовані уявлення про його розум, тіло, емоції. Внаслідок цього процесу відбувається усвідомлення тієї інформації, яка закодована в підсвідомості. Так розкриваються «осередки придушення», і свідомість інтегрує, перетворює їх на загальне почуття активності й хорошого самопочуття. Ребефінг дає можливість розуму й тілу обережно перебудувати себе таким чином, щоб збільшити відчуття щастя, ефективність діяльності, бути здоровим, відчувати внутрішню гармонію особистості, що надає позитивний ефект на оптимізацію передстартового стану спортсмена.

Щоб оволодіти цим методом, треба пройти під контролем досвідченого фахівця 5–10 сеансів, а потім спортсмен може займатися абсолютно самостійно. Процедура ребефінгу базується на п'яти елементах:

1. Циклічний чіткий подих (без пауз між вдихом і видихом).
2. Повне розслаблення (м'язове і психічне).
3. Увага до деталей, тотальна об'ємна увага, що не контролюється свідомістю, особливо до тих відчуттів, що надходять від тіла на даний момент часу.
4. Занурення в стан радості. Просування від негативного контексту проблеми до позитивного, від негативного сприйняття і оцінювання ситуації до

іншого, гнучкого, більш позитивного погляду на ситуацію. Зв'язний подих володіє здатністю до оптимізації способу сприйняття реальності.

5. Повна довіра до процесу ребефінгу: в кожному процесі відбувається саме те, що необхідно на цей момент саме цій людині, повна довіра до себе, до своїх відчуттів, до тієї користі, яку вони принесуть здоров'ю та життю. Такий стан супроводжується відсутністю контролю і спонтанністю дій, він протікає саме так, як найбільш корисно для конкретної людини на даний момент.

Незважаючи на широке застосування ребефінгу в роботі психологів, на цей час не існує наукових досліджень, що підтверджують його ефективність, що дає можливість всебічного вивчення та пошуку нових напрямів застосування ребефінгу в спортивній практиці.

Головним інструментом доступу до інформації, що знаходиться у несвідомій частині психіки спортсмена, є зв'язний подих. У процесі ребефінгу використовуються чотири типи дихання. До того ж, глибина, інтенсивність і швидкість течії психічних процесів безпосередньо залежать від глибини і частоти дихання.

*Глибоке і повільне дихання* використовується для м'якого введення в процес ребефінгу. Може застосовуватися не просто повільний вдих, а немов розтягнутий. При такому диханні тіло розслабляється. У спортивній практиці його корисно використовувати на самому початку якогось негативного стану, для нейтралізації неприємних відчуттів, наприклад, перед початком змагань.

*Глибоке і часте дихання* приблизно у два рази частіше і глибше, ніж звичайне. Це основне дихання у ребефінгу, використовується для підходу до комплексів несвідомого. Видих розслаблений і не контролюється. Якщо вдих робиться через рот, то і видих теж через рот. Форсування та стримування видиху або його контролювання може викликати «тетанію» – напруження і скорочення м'язів рук, ніг, обличчя, що є проявом внутрішнього опору і боязні. У такій ситуації слід викликати стан релаксації або перейти до третього типу дихання.

*Швидке і поверхнєве дихання* дозволяє «розщеплювати, дробити переживання на шматочки», послабити і швидко подолати неприємні і болючі враження і відчуття. Цей тип дихання – універсальний засіб в екстремальних ситуаціях, коли емоція доведена до межі і необхідно швидко її пережити і нормалізувати свій стан.

*Поверхнєве і повільне дихання* використовують на завершення ребефінгу для м'якого переходу в звичайний стан. Цей процес здійснюється поступово і акуратно.

Застосування всіх типів дихання дозволяє досягти «інтеграції», психологічного полегшення і задоволення. Слід розуміти, що чим більше розслаблений видих, тим вище якість техніки дихання: для того, щоб розслабити видих, можна зробити вдих різкішим. Дихання необхідно здійснювати грудною кліткою, тому що фізіологічні затискачі, викликані сильними емоціями, концентруються в її м'язах. У ході виконання дихальних вправ усі п'ять вищеописаних елементів повинні бути задіяні одночасно, що супроводжується усвідомленим дослідженням найтонших змін у своєму тілі і зануренням у найсильніше почуття і його опрацюванням.

Важливою складовою частиною проведення дихальних практик є спеціально підібрана, з урахуванням типу дихання, музика, що сприяє створенню необхідного настрою.

Теорія і практика ребефінгу багато в чому будується на розробленому американським психологом С. Грофом методі холотропного дихання. Вважається, що класичний холотроп (тобто сеанс холотропного дихання) є більш швидким і ефективним способом проникнення в область несвідомого, однак з цієї ж причини рекомендується його застосовувати тільки під керівництвом кваліфікованого інструктора [408, 409].

У процесі холотропного дихання відбувається перенасичення крові киснем, а також збагачення киснем тканин і ділянок головного мозку, що дає тілу можливість до понадсприйняття та гіперсензитивності, якої немає у звичайному, повсякденному диханні. До того ж ті ділянки тканин у тілі, які

раніше відчували кисневе голодування, повністю забезпечуються киснем. Необхідно відзначити, що під час прискореного і зв'язного дихання відбувається включення раніше неактивних відділів головного мозку, що викликає масове пожвавлення нейронів, реакцією яких на емоційному рівні є яскраві переживання минулого досвіду. Проте дана техніка має деякі обмеження (табл. 4.2):

Таблиця 4.2

### Протипоказання при холотропному диханні [210]

№	Стани	Причина протипоказань
1	Кардіоваскулярні проблеми або високий кров'яний тиск	Психотравмувальні переживання минулого досвіду і гіперзбудження нервової системи можуть викликати фізичний або емоційний стрес
2	Вагітність	М'язовий гіпертонус може спровокувати внутрішньоматкові скорочення
3	Епілепсія	Емоційний або фізичний стрес, що виникає під час сеансу, може послужити тригером для нападу
4	Глаукома	Зміна показників артеріального тиску і тетанія (судомні випадки) можуть привести до збільшення внутрішньоочного тиску
5	Недавні операції, переломи	Судомні, погано контрольовані рухи, а також сильне напруження м'язів можуть спровокувати розходження швів і загострення больових відчуттів у місцях переломів
6	Маніакально-депресивний синдром; параноїдальний психоз	Емоції, пережиті в зміненому стані свідомості можуть викликати маніакальний епізод; параноїдальні проєкції ускладнюють адекватне сприйняття й інтеграцію внутрішнього психологічного матеріалу

Як відомо, в стані стресу психіка включає психологічні захисти, в тому числі витіснення, що полягає в активному, мотивованому усуненні будь-якої інформації зі свідомості. Зазвичай це проявляється у вигляді мотивованого забування або ігнорування. Застосування холотропного дихання відкриває доступ до заблокованих секторів пам'яті, що містять негативний минулий досвід, і в результаті його «опрацювання» дозволяє прибирати блоки з підсвідомості. У цьому разі відбувається вивільнення нереалізованих або



пригнічених емоцій, які базуються на сукупності психотравмуючого досвіду. Внаслідок цього мікром'язи, що мають надмірне напруження в різних частинах тіла, розслабляються. Таким чином, тіло отримує потужний енергетичний ресурс, який активізується до завершення сеансу дихання. Зрештою у спортсмена виникає відчуття неймовірного припливу сил, а на рівні емоцій з'являється почуття значного звільнення психічної енергії та полегшення.

*Вайвейшн* (*Vivation* – «оживлення») є найм'якшою із сучасних західних дихальних технік, це інструмент самопізнання і роботи над своїм емоційним станом і життєвими планами. Джим Ленард створив вайвейшн як альтернативу ребефінгу, в якому трансформаційні процеси проходять досить інтенсивно, тому вони знімають емоційний стрес і навіть фізичний біль [431].

На відміну від інтенсивних дихальних технік, які вводять дихаючого в змінені стани свідомості, вайвейшн дозволяє працювати зі своїми станами усвідомлено і є інструментом усвідомленого дихання.

В основі вайвейшн лежить циркулярне дихання, при якому пауза між вдихом і видихом мінімальна, а в ідеалі відсутня взагалі.

Збагачення киснем у результаті впливу дихальних практик створює в організмі спортсмена певний кисневий запас. Якщо в звичайному стані кров спортсмена насичена киснем на 96–97%, то після впливу дихальних практик насичення досягає 100%. Однак виконання інтенсивної фізичної роботи безпосередньо після створення такого «запасу» призводить до швидкого його вичерпання.

У ряді випадків під впливом дихальних вправ, в основі яких лежить механізм гіпервентиляції, спостерігається поліпшення спортивних показників. Залежно від типу дихання і ступеня занурення спортсмена в змінений стан свідомості визначається тривалість ефекту. Так, застосування техніки вайвейшн (без занурення в змінений стан свідомості) дає незначний ефект впливу, достатній для ефективного виконання короткочасних дій.

Вплив кисню на організм спортсмена було ретельно вивчено в лабораторних умовах ще в СРСР. Встановлено, що виконання тривалої м'язової

роботи в поєднанні з диханням киснем призводить до значного збільшення м'язової працездатності [68]. Подібний вплив кисневих навантажень спостерігається також під час високогірних сходжень.

Для прискорення відновлювальних процесів в організмі спортсмена дихальні практики успішно застосовуються після виконання фізичних вправ, особливо в тривалих змаганнях.

Позитивний ефект чітко проявляється у тому випадку, якщо проміжок часу між суміжними навантаженнями спортсмена недостатній для повного відновлення сил. Тривалість дії з метою відновлення буде залежати від ступеня втоми спортсмена і може варіюватися від 5 до 40 хвилин. Якщо ж проміжок часу між суміжними навантаженнями достатній для відновлення працездатності, то гіпервентиляція допоможе швидше ліквідувати наслідки першого навантаження.

Першоосною для створення сучасних напрямів дихальних практик вважається *Пранаяма* – сукупність технік дихання, що застосовуються у йозі, затримка дихання (Прана – дихання, Яма – зупинка). Існує безліч комплексів пранаями, що справляють різний ефект. У традиційній йозі пранаяму використовують для лікування і управління своєю енергетичною структурою. Наприклад, можна уповільнити або прискорити ритм серцебиття, нагрівати тіло до температури + 40°C в сильні морози.

При виконанні пранаями організм наповнюється вуглекислим газом, сповільнюються процеси окислення, розширюються кровоносні судини і знижується температура, що позитивно впливає на психічний стан спортсмена та його фізичну працездатність.

Пранаяма як комплекс спеціальних дихальних вправ зумовлює ефективність функціонування фізіологічної складової спортсмена шляхом зміни концентрації кисню і вуглекислого газу, а також його емоційної складової через систему психосоматичних відповідностей за допомогою специфічних типів дихання.

Механізми дії дихальних вправ містять:

1. Зміну співвідношень концентрації кисню і вуглекислого газу в організмі.
2. Включення до роботи в процесі дихання різних груп дихальних м'язів.
3. Рефлекторний вплив на мозок за допомогою іннервації нюхових, слухових та інших рецепторів.
4. Масаж внутрішніх органів.
5. Рефлекторний вплив на симпатичну та парасимпатичну нервову систему.

За допомогою пранаями, особливо під впливом тривалих затримок дихання, і енергетичних прокачувань, розширюються адаптаційні функції організму спортсмена, а його свідомість стає стійкою до переживання різних змінених станів.

Гіпоксичні (нестача кисню) тренування дуже корисні для тих спортсменів, у кого спостерігається відхилення кров'яного тиску. Під час регулярних тренувань із затримки дихання можна підвищити загальний тонус організму та його стійкість до стресів. В агресивному середовищі соціуму комфортніше відчуває себе той, хто більш стійкий до стресів. Пранаяма нормалізує правильний обмін речовин в організмі спортсмена, що сприяє відновленню ваги, балансу центральної нервової системи, поліпшенню загального самопочуття.

Регулярні гіпоксичні тренування підсилюють клітинне дихання. Відбувається збільшення обсягу червоних кров'яних тіл, що дозволяє переносити кисень у значно більших обсягах. У сучасному світі спорту при підготовці висококваліфікованих спортсменів обов'язково використовують гіпоксичні тренування, що безпосередньо впливає на підвищення їх результативності.

Планування тренувальних навантажень здійснюється так, щоб спортсмен встигав відновитися до наступного тренування. В цьому випадку в період тренування використовувати гіпервентиляцію не доцільно. Водночас, на змаганнях застосування дихальних практик дозволить поліпшити не тільки

функціональний стан організму спортсмена, а й використовувати його психічні резерви.

Існують також інші методики роботи з диханням. Зазвичай використовують три типи вправ [96]: повне черевне дихання і два види ритмічного дихання. Під час виконання першої вправи вдих виконують через ніс. На початковому етапі виконання плечі розслаблені та злегка опущені, наповнюються повітрям нижні відділи легенів, живіт все більш і більш випинається. Потім вдихом послідовно піднімаються грудна клітка, плечі і ключиці. Повний видих виконують у тій самій послідовності: поступово втягується живіт, опускається грудна клітка, плечі та ключиці.

Друга вправа полягає в повному диханні, здійснюваному в певному ритмі (найкраще в темпі ходьби): повний вдих здійснюється на 4, 6 або 8 кроків. Потім відбувається затримка дихання, яка дорівнює половині кроків, зроблених при вдиху. Повний видих за тривалістю дорівнює вдиху. Після видиху – затримка дихання такої самої тривалості як і перша затримка (2, 3, 4 кроки) або дещо коротше в разі виникнення неприємних відчуттів. Наприклад, цикл дихання: вдих – 8 кроків, затримка – 4 кроки, видих – 8 кроків, затримка – 4 кроки. Кількість повторень визначається самопочуттям. У ході повторень тривалість вдиху може зростати до 12 кроків і більше, в зв'язку з цим може зростати і затримка дихання.

Третя вправа відрізняється від другої тільки умовами видиху: поштовхами через щільно стиснуті губи. Необхідний результат досягається не відразу, на перших етапах він може бути незначним.

У цілому, дихальні практики – це простота і дієвість, орієнтована на психофізичне перетворення і комплексний розвиток особистості. В даний час застосування дихальних практик у спорті обмежено через відсутність спеціальних знань у галузі сучасних психотехнологій у спортсменів і тренерів.

З точки зору фінансових вкладень, дихальні практики являють собою самий економічно вигідний метод психологічного впливу, що не вимагає спеціальних витрат.

Дихальні практики можна з упевненістю охарактеризувати як найдоступніші, зрозуміліші, потужніші і дієві відповідно до їх впливу і отриманого результату з усіх відомих психологічних практик, які використовуються як для духовного розвитку, так і для загального оздоровлення, розвитку здібностей і можливостей спортсмена. Це підтверджено багаторічним досвідом психологів-практиків усього світу. Ефектом проходження дихального курсу є гармонізація і балансування себе (гармонія в душі, спокій, впевненість) і свого організму (нормалізація ваги, загальне оздоровлення і омолодження). Позитивний ефект у роботі з дихальними практиками проявляється вже в ході занять і дає стійкі результати – фізіологічні блоки і затиски, що були розкриті і опрацьовані в процесі цілісного дихання, йдуть назавжди. Це не є гарантією того, що згодом у спортсмена не з'являться нові затискачі, але повторне проходження курсу, раз на кілька років дозволить стабілізувати його стан.

Крім вказаних напрямів тілесно-орієнтованої психотерапії у спорті існують абсолютно нові психотехнології, які з'явилися у практиці підготовки в останнє десятиріччя – ідеокінезіс і бодинаміка.

*Ідеокінезіс* (від грец. *ideo* – думка і *kinesis* – рух) – психотерапевтичний напрям, що дозволяє за допомогою уявних образів положення тіла у просторі змінювати психічне самосприйняття спортсмена, удосконалюючи у нього врівноваженість і координацію. Особливість методу полягає в тому, що для його використання не потрібен супровід. Ідеокінезіс – це практика спостереження і усвідомлення тіла в просторі, яка допомагає спортсмену виявляти рухові звички і перетворювати їх на більш ефективні.

*Бодинаміка* – сучасний метод тілесно-орієнтованої психотерапії, який полягає в особливому розумінні психомоторного розвитку і структур характеру та поєднанні цілісного підходу до людської особистості з глибоким знанням м'язової анатомії. Бодинамічний аналіз можна охарактеризувати як соматичну психологію розвитку. В основі бодинаміки лежать уявлення психології вікового розвитку, анатомії та вікової фізіології нервово-м'язової системи, що описують

динаміку тілесного розвитку людини. Техніка базується на корекції тону м'язів залежно від їх реакцій на психічні подразники, що дозволяє спортсмену удосконалити як психоемоційний стан, так і здійснити корекцію тілесних блоків.

#### **4.5. Обґрунтування вибору психологічних засобів і методів для забезпечення підготовки спортсменів**

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

Численні дослідження психічних властивостей особистості спортсменів, проведених нами на базі Науково-дослідного інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України останніми роками, вказують, що прогноз ефективності психотерапії (зокрема, корекції передстартових психічних станів) як у тренувальних, так і в змагальних умовах діяльності, безпосередньо залежить від типу темпераменту і особливо від ступеня вираженості факторів інтроверсії–екстраверсії.

Для обґрунтування вибору психологічних засобів і методів у забезпеченні підготовки спортсменів ми проаналізували взаємозв'язок між типом темпераменту і ступенем сприйнятливості до певних методів психологічного впливу у кваліфікованих спортсменів різних типів рухової активності (табл. 4.3).

Як правило, у спортсменів високого класу, особливо при обстеженні досить великих вибірок, відзначається значна тенденція до екстраверсії. Однак конкретних причин даного факту поки не виявлено. Проте є достатня кількість експериментальних даних, що свідчать про домінування екстраверсії у спортсменів, що спеціалізуються в різних видах спорту [86, 103, 310].

Залежно від специфіки змагальної діяльності висувуються характерні вимоги до вибору методів психологічного впливу на особистість спортсмена.

Як-от, в ігрових видах спорту (футбол, хокей, волейбол, баскетбол, теніс та інші) необхідно поєднувати елементи індивідуальної психотерапії з груповою. Оскільки більшість ігрових видів спорту є командними, переважна увага приділяється груповій роботі, наприклад, використовуючи тренінг асертивності.

Таблиця 4.3

**Ефективність впливу психологічних методів корекції з урахуванням типу темпераменту спортсменів**

№	Методи психологічного впливу	Холерик	Сангвінік	Флегматик	Меланхолік
1	Саморегуляція	+–	+	+	–
2	Спортивний коучинг	+	+	+–	–
3	Підвищення мотивації	+	+	+	+
4	Медитація	–	+	+	+
5	Гіпноз	+–	+	+	+
6	Аутогенне тренування	+	+	+	+–
7	Арт-терапія	+	+	+	+
8	Психодрама, соціодрама	+–	+	+	+
9	Холодинаміка	+	+	+	–
10	Тілесно- орієтована терапія	+	+	+	+
11	Дихальні практики	+	+	+	+–
12	Психоаналіз	+	+	+	+
13	Гештальт-терапія (ідеомоторне тренування)	+	+	+	+
14	Управління психічними захистами	+	+	+	–
15	Регуляція емоційного стану	+	+	+	+
16	Тренінг асертивності	+	+	+	+
17	Управління болем	+–	+	+	–
18	Технології нейролінгвістичного програмування (NLP)	+	+	+	+

Примітка: (+) – високий ступінь ефективності психологічного впливу;

(+–) – середній ступінь ефективності психологічного впливу;

(–) – низький ступінь ефективності психологічного впливу.

У процесі роботи з представниками складнокоординаційних (фрестайл, спортивна та художня гімнастика, фігурне катання на ковзанах, стрибки у воду та інші) і циклічних (бігові дисципліни легкої атлетики, плавання, веслування, велоспорт, лижний, ковзанярський спорт та інші) видів спорту, психотерапія набуває ряд характерних особливостей. Групова психотерапія дає позитивні результати в умовах корекції кризових ситуацій у випадку недружнього, негативного ставлення спортсмена до всіх авторитетів, якщо йому властиві дратівливість, запальність, агресивність. У психотерапевтичній групі конфронтація одного спортсмена може бути швидко і успішно збалансована шляхом підтримки іншими членами групи. Тому на етапі відновлення після змагань (особливо, якщо команда виступила невдало) більш доречною є групова психотерапія (психодрама, соціодрама, різні варіанти тренінгових занять тощо).

Особливістю підбору методів психокорекції в єдиноборствах, до яких відносяться всі види боротьби і бокс, є орієнтація спортсмена на оволодіння здатністю управляти психічними захистами, страхами і болем. Це найскладніші в психологічному плані техніки, оскільки їх успішне застосування вимагає значних витрат часу, вольових зусиль і подолання глибоких негативних емоційних і фізичних станів.

У швидко-силових видах спорту (легкоатлетичні стрибки, метання, спринтерські дистанції, важка атлетика та інші), як і в багатоборстві (лижне двоборство, легкоатлетичне десятиборство, сучасне п'ятиборство та інші), де невдалі виступи на змаганнях, травми, перевантаження та конфлікти часто носять психотравмувальний характер, першочерговим завданням психолога є навчання спортсмена саморегуляції емоційного стану, що може бути досягнуто методами холодинаміки, тілесно-орієнтованої терапії або застосуванням дихальних практик.

Окремо слід звернути увагу на методи психологічного впливу, які успішно використовуються представниками усіх видів спорту і є універсальними: арт-терапія, психоаналіз, гештальт-терапія (у спорті



застосовується як ідеомоторне тренування), технології нейролінгвістичного програмування та спортивний коучинг (прогресивна психотехнологія досягнення успіху та розвитку системи цілепокладання). Враховуючи колосально розвинуті вольові якості професійних спортсменів, їх величезну цілеспрямованість, безкомпромісність, готовність до дії та дисциплінованість, застосування цих методів відбувається скоріше та ефективніше, ніж у роботі з людьми, що не займаються спортом.

*Арт-терапія* – один з методів психологічного впливу, який використовує можливості мистецтва для досягнення позитивних змін в інтелектуальному, емоційному та особистісному розвитку спортсмена, що дозволяє розкрити його творчий потенціал, допомагає знайти сховані психологічні резерви та подолати психологічні перешкоди, а також є одним із засобів психічного відновлення. У сучасній психології спорту арт-терапію найчастіше застосовують для корекції емоційно-поведінкових реакцій спортсмена, здебільшого у графічній формі (малюнків). Крім того, виконуються творчі вправи, що базуються на невербальному вираженні себе і виступають інструментом дослідження подій, почуттів, ідей, підвищення впевненості спортсмена у своїх силах.

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

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

Крім того, важливе місце у психологічній підготовці спортсменів посідає ставлення до себе і своїх результатів, що зумовлює потребу враховувати особливості формування і прояву самооцінки у спортсменів високої кваліфікації, в яких вона зазвичай завищена. Корекцію самооцінки в спорті здійснюють за допомогою тренінгу асертивності (підвищення впевненості).

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

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

Найчастіше медитацію використовують у східних єдиноборствах, оскільки медитація визначає психологічне налаштування свідомості спортсмена на небезпечний бій. Крім того, у кульовій стрільбі проводять медитативні тренування з уявною мішенню, спортсмена навчають подумки «зливатися з мішенню», що дозволяє йому точно попадати в ціль навіть у темряві.

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

З цього випливає перелік порад спортсмену:

- фіксувати в свідомості образи, запам'ятовувати їх та добирати до них асоціації;

- виконувати під час вправ усвідомлене ритмічне дихання, що містить три фази: вдих – пауза – видих. У процесі дихання спортсмену слід сконцентрувати увагу на передній черевній стінці живота;

- поступово перейти в стан повної релаксації і зосередитися на будь-якому звуці, предметі, ідеї;

- на заключному етапі медитації викликати стан «уявної порожнечі» шляхом звуження поля свідомості (зайві звуки, предмети, ідеї винести за межі свідомості). Уміння викликати такий психічний стан допомагає спортсменам в екстремальних умовах, коли потрібно прийняти блискавичне рішення.

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

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

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

Запропонований комплекс психологічних методів дозволяє оптимізувати індивідуальний стиль керівництва тренера, формувати вміння і навички

ефективної комунікації, засвоювати інноваційні методи і техніки психологічного впливу на спортсменів високої кваліфікації.

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

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

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

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

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

Розглянемо з позиції психології зміст спортивного тренування. У ньому необхідно враховувати появу рефлексії – спрямованості спортсмена на свій внутрішній світ через осмислення власних дій. Для цього проаналізуємо динаміку розвитку фізичних якостей спортсмена. Періоди вищої чутливості, або сензитивності (від *лат. Sensus* – почуття, відчуття) розвитку фізичних якостей припадають на [256]:

- гнучкість: з 6 до 10 років;
- спритність: з 7–10 до 13–15 років;
- швидкість: 9–14 років;
- м'язова сила в 14–17 років. Максимального значення якості сили досягає у 18–20 років;
- для загальної витривалості сензитивний період від 15–20 до 25 років, що дозволяє організувати систему підготовки у напрямі поетапного вдосконалення фізичних можливостей спортсмена (табл. 4.4).

Таблиця 4.4

**Сензитивні періоди розвитку рухових якостей**

Якості	Вік, років																
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Гнучкість			+	+	+	+	+										
Спритність				+	+	+	+	+	+	+	+						
Швидкість						+	+	+	+	+	+						
Сила											+	+	+	+			
Витривалість												+	+	+	+	+	+

Періодам розвитку фізичних якостей спортсмена відповідають необхідні для виконання певних функцій психічні якості. Найбільшою мірою це стосується емоційно-вольових особливостей спортсмена.

У вікові періоди, найсприятливіші для розвитку фізичних якостей, результати від цілеспрямованої підготовки у розвитку саме сензитивних навичок можуть досягати значного (від 100% і більше) перевищення над вихідним рівнем. А в інші, не сензитивні періоди, та сама робота за обсягом і інтенсивністю, з використанням тих самих методик і вправ, зможе розвинути здатності лише на 5–20% від вихідних результатів [210]. Ця особливість стосується усіх, без винятку, фізичних і психічних якостей. Сензитивними періодами розвитку називають періоди особливої сприйнятливості організму до тих чи інших способів, видів діяльності, а також оптимального розвитку різних якостей.

Сензитивні періоди тривають певний час і проходять безповоротно – незалежно від того, чи вдалося повністю скористатися їх сприятливими умовами для розвитку будь-яких своїх здатностей. Для розвитку різних фізичних якостей сензитивні періоди проявляються гетерохронно. Тому в різних вікових групах тренувальний вплив на розвиток певних якостей повинен бути найбільш адаптованим для цього віку. При цьому відбувається найбільш виражений розвиток фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості тощо, найкращим чином проходить адаптація до фізичних навантажень, найбільшою

мірою розвиваються функціональні резерви організму, що позитивно відбивається на соматичному і психічному стані спортсмена. До того ж, кожна фізична якість нерозривно пов'язана з відповідною психічною якістю, що зумовлює особливості її формування і розвитку. Через це саме протягом сензитивних періодів засоби і методи, у тому числі і психологічні, що застосовуються у фізичному вихованні, досягають найкращого тренувального ефекту. У наступні періоди ті ж засоби і обсяги тренувальних навантажень подібного приросту фізичних якостей не забезпечують.

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

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

Наприклад, сензитивна фаза розвитку фізичної якості швидкості припадає на вік 9–12 років. Відповідно і навчально-тренувальний процес в роботі зі спортсменом цього віку повинен мати переважно швидкісну спрямованість. Однак ця якість багатоконпонентна. І треба розуміти, що якщо упустити в 9–10 років розвиток частоти рухів, то згодом, навіть в 11–12 років, розвинути її буде

вже дуже важко, а в більш пізньому віці – взагалі малоімовірно. І цей недолік залишиться у спортсмена на все життя. На це буде витратитися час, який можна витратити на вдосконалення техніки і відточування майстерності.

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

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

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

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



психологу необхідно своєчасно проводити корекцію вже наявних негативних станів спортсмена, уточнення правильності вибору виду спорту і надавати допомогу в налагодженні контакту з тренером і товаришами по команді.

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

Для підвищення надійності змагальної діяльності спортсменів і досягнення ними стабільно високих результатів слід враховувати наступні психологічні фактори [170, 380, 407]:

- з метою поліпшення психічної адаптації до змагальних умов спортсменам бажано заздалегідь пристосуватися до кліматичних умов, часу, особливостей освітлення, території проведення змагань;

- вироблення психічної адаптації до змагання зумовлює необхідність завчасної підготовки біоритмів спортсменів, тренування проводяться в той час доби, на який призначено змагання;

- психічна адаптація спортсменів формується під впливом інтенсивних фізичних навантажень в жорстких тренувальних умовах;

- високий травматизм, що характеризує діяльність спортсменів, є підставою для вивчення методів психологічної роботи з боєм, які дозволяють їм контролювати свій психічний і фізичний стан на змаганнях і зберігати ясність розуму і концентрацію уваги.

Успішна взаємодія тренера і спортсменів висуває до них ряд вимог:

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

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

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

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

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

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

Все це свідчить про високі вимоги, що висуваються до особистості спортсменів, їх індивідуально-психологічних особливостей і розвитку у них

спеціальних здатностей, які дозволяють блискавично здійснювати найскладніші технічні прийоми, що безпосередньо впливає на характер змагальної діяльності спортсменів, її структуру та зміст і зумовлює вибір психологічних засобів і методів підготовки.

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

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

Так, серед дев'яти запропонованих нами основних психологічних факторів у науковій літературі можна зустріти три – вольовий, мотиваційний і психофізіологічний [102, 137, 199].

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

Мотиваційний фактор показує, які саме причини (мотиви) і якою мірою спонукають спортсмена до боротьби (перемоги на змаганнях).

Психофізіологічний фактор у нашому дослідженні містить у собі базові характеристики типу темпераменту: силу і слабкість, рухливість й інертність,

врівноваженість і неврівноваженість нервової системи, за І. Павловим, а також інтроверсію–екстраверсію і нейротизм, за Г. Айзенком [2, 243]. Крім зазначених характеристик у зоні впливу даного фактора знаходиться стресостійкість спортсмена (визначається на основі показників психологічного і фізіологічного стресу) та інші непрямі показники.

Менш вивченими є антиципаційний та інтелектуальний фактори [250, 290].

Антиципаційний фактор (від лат. *Anticipatio* – передбачення) дозволяє спортсменові інтуїтивно передбачати дії суперника, демонструвати точні випереджаючі реакції (особливо в єдиноборствах та ігрових видах спорту), допомагає знизити ризик отримання травми. Антиципація добре розвинена у спортсменів, що мають чутливу, або сензитивну нервову систему.

Інтелектуальний фактор у спорті проявляється через реалізацію психічних пізнавальних процесів спортсмена (мислення, уваги, пам'яті тощо), які відображають його здатність до пізнання, розуміння і вирішення проблем, і визначають ефективність побудови стратегії досягнення змагальної мети. Завдяки інтелекту спортсмен може аналізувати ігрові ситуації, дії суперника, власні помилки, робити висновки й умовиводи, раціонально планувати підготовку, використовувати здатність до абстрагування, швидкого сприйняття і перероблення інформації тощо.

Практично недослідженими можна вважати стратегічний, перцептивно-цільовий, управлінський та інтроспективний фактори. У зв'язку з цим зупинимося на їх змістовній складовій.

Стратегічний фактор визначає послідовність думок і дій спортсмена для отримання результату. У нашому дослідженні цей фактор характеризує спрямованість дій спортсмена на творення або руйнування, практичне втілення планів (практик) або їх ідейне обдумування (теоретик), переважання стратегічного або тактичного мислення. Всі ці психологічні аспекти важливі для успішного здійснення змагальної діяльності, проте вибір шляху досягнення необхідного результату залежить від того, як спортсмен звик реалізовувати свій

психічний потенціал. Наприклад: при виконанні одного й того самого технічного елемента, допустимо, забивання голу в ігрових видах спорту або нанесення удару в єдиноборствах, у «руйнівника» буде уявна настанова на знищення суперника, демонстрацію сили і агресії, а у «творця» думки будуть зосереджені на красі й точності руху, задоволенні від процесу боротьби і професійному успіху. Управління стратегічним фактором полягає не в зміні настанови спортсмена і його спрямованості, а в максимальній адаптації присутніх психічних особливостей спортсмена до умов змагальної діяльності.

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

Управлінський фактор характеризує роль спортсмена у команді та його соціальні функції (вчитель – учень, лідер – ведений, ідеолог – виконавець). Найбільш виражено цей фактор проявляється в командних ігрових видах спорту, оскільки він безпосередньо пов'язаний з ігровим амплуа спортсмена. Наприклад: нападник або захисник у футболі, хокеї на льоду і баскетболі, скіп в керлінгу (капітан команди), що є мозковим центром і приймає стратегічні рішення, які виконують інші спортсмени.

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

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

Інтроефекція (від *лат. Introspecto* – дивлюся всередину) передбачає спостереження власних психічних процесів і переживань: думок, образів і почуттів. При цьому самоаналіз проводиться через рефлексію – занурення у власну свідомість і переосмислення цінностей, інтересів, мотивів, особливостей сприйняття і причин прийняття рішень, емоційних реакцій, поведінкових шаблонів тощо.

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

Для оцінювання значущості психологічних факторів у діяльності спортсменів нами було вивчено думки експертів і на їх основі визначено пріоритетність впливу факторів (рис 4.9).

В цілому, аналіз думок фахівців показав, що серед інтегральних показників впливу психологічних факторів на діяльність спортсменів провідними є мотиваційний і вольовий (36,5 бала), що підтверджує усталену думку [430, 493]. Наступним за значущістю йде психофізіологічний фактор (32,3 бала), який характеризує генотипічно зумовлені властивості психіки спортсмена.

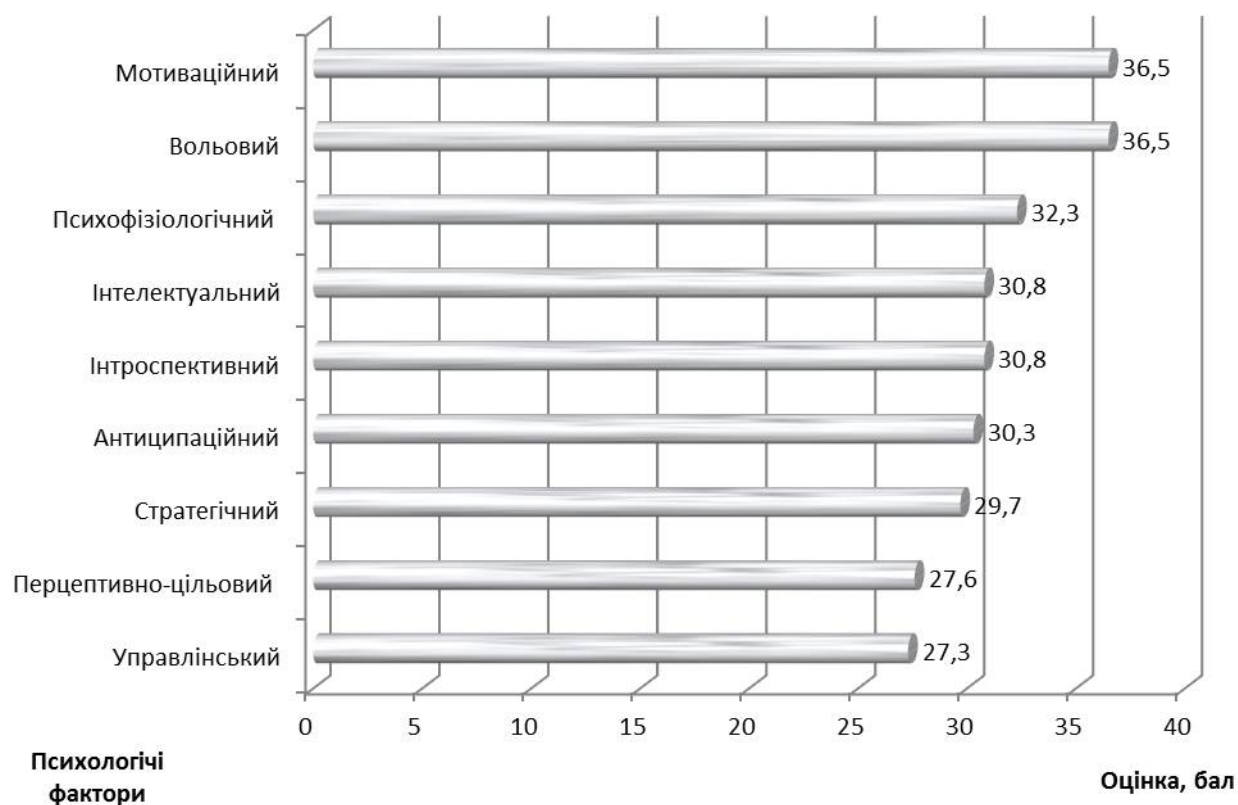


Рис. 4.9. Інтегральні показники основних психологічних факторів, що впливають на змагальну діяльність

Далі рівною мірою на діяльність спортсмена впливають інтелектуальний та інтроспективний фактори (по 30,8 бала), які можна розглядати як взаємодоповнювальні. При відсутності кореляційного взаємозв'язку між ними, очевидно, що ступінь прояву здатності до самопізнання, або інтроспекції, багато в чому визначається функціями мислення, уваги і пам'яті. І навпаки, чим більше спортсмен проявляє усвідомленість і працює над собою в психологічному плані, тим вище його інтелектуальні можливості. Відсутність кореляції між ними пов'язана з тим, що в ігрових видах спорту значно переважає інтелектуальний фактор, а в єдиноборствах – інтроспективний.

Менш значущими психологічними факторами, відповідно до інтегральної оцінки їх впливу на особистість спортсмена, є антиципаційний, стратегічний, перцептивно-цільовий і управлінський. Однак місце і внесок зазначених факторів у загальній структурі психологічних факторів свідчать про те, що їх необхідно враховувати при розробці програм психологічної підготовки

спортсменів. До того ж привертає увагу цікава особливість, яка об'єднує ці фактори – їх поведінковий компонент. Так, антиципація проявляється в інтуїтивних реакціях спортсмена, особливо в умовах жорсткого ліміту часу. Оптимізм чи песимізм, що характеризують перцептивно-цільовий фактор, формують характерний образ думок і визначають вибір вчинків (наприклад, в несприятливій змагальній ситуації здатися і перестати докладати зусиль або боротися до кінця). Стратегічний та управлінський фактори відображають стиль поведінки спортсмена, котрий показує, яким чином він домагається успіху. Саме у вивченні цих факторів, на нашу думку, закладено резерви і перспективи наукових досліджень психології спорту в найближчому майбутньому.

Для виявлення взаємозв'язку між психологічними факторами, що впливають на діяльність спортсмена, було проведено кореляційний аналіз даних (табл. 4.5).

Таблиця 4.5

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

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

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



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

Результати дослідження вказують на те, що вольовий фактор має високий рівень взаємозв'язку з інтроспективним ( $\rho = 0,81$ ,  $p < 0,05$ ), що вказує на його рефлексивний характер, або необхідність внутрішнього осмислення вольових настанов. У той же час психофізіологічний фактор з інтроспективним мають негативний кореляційний взаємозв'язок ( $\rho = -0,86$ ,  $p < 0,05$ ), що відображає невисокі показники інтроспекції в ігрових і циклічних видах спорту при високих психофізіологічних.

Крім цього, нами було проведено статистичну обробку даних (табл. 4.6).

Таблиця 4.6

### Оцінка психологічних факторів (n=12)

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

За допомогою статистичних методів дослідження нами був розрахований коефіцієнт конкордації ( $W$ ) для визначення узгодженості думок експертів. Отримані результати свідчать про високий рівень узгодженості ( $W = 0,78$ ,  $p < 0,01$ ).

Для графічної ілюстрації результати експертизи також представлені на рис. 4.10.

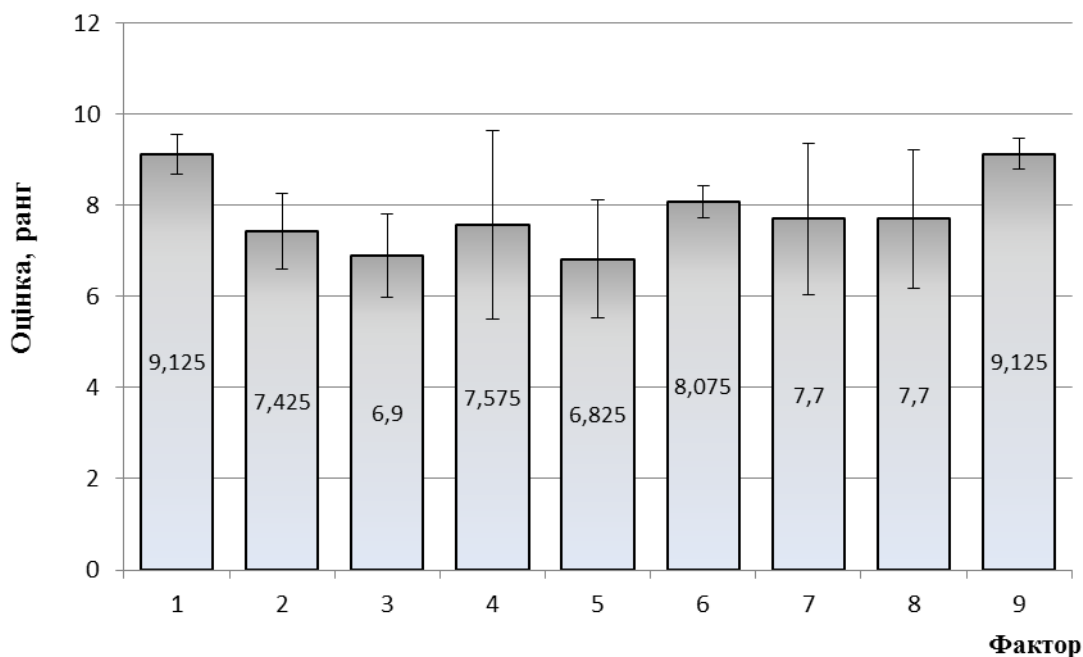


Рис. 4.10. Оцінка (середнє арифметичне значення і стандартне відхилення) психологічних факторів ( $n=12$ )

З огляду на те, що в процесі проведення експертизи використовували рангову оцінку об'єктів експертизи, для її характеристики також визначалися медіана, нижній і верхній квантілі  $Me$  (25%; 75%) і розмах, які представлені на рис. 4.11.

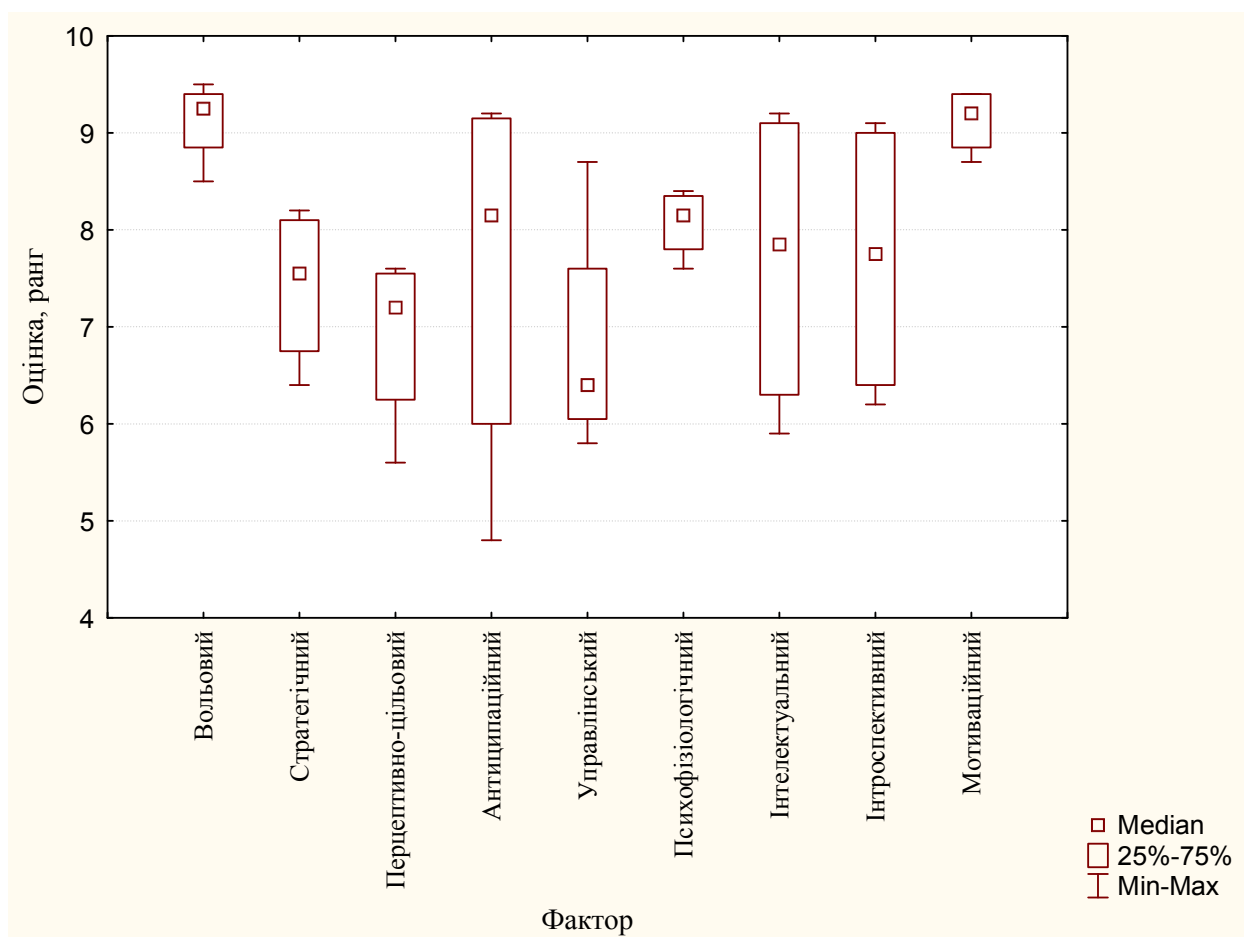


Рис. 4.11. Оцінка (медіана, нижній і верхній кватилі, розмах) психологічних факторів (n=12)

Комплексний вплив психологічних факторів найбільш помітно проявляється в ігрових видах спорту – 74,8 бала (рис 4.12). На другому місці йдуть єдиноборства – 73,5 бала, на третьому – складнокоординаційні види спорту – 72,2 бала, і найменший показник зафіксовано в циклічних видах спорту – 61,3 бала.

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

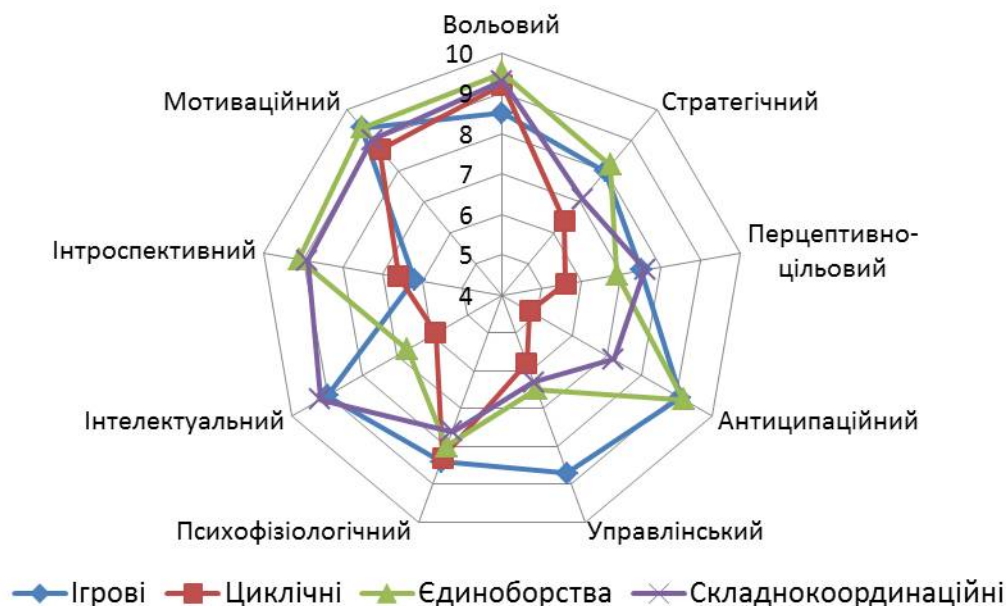


Рис. 4.12. Вплив психологічних факторів на змагальну діяльність представників різних видів спорту за результатами експертного опитування (за 10-бальною системою)

Такий докладний розгляд психологічних аспектів змагальної діяльності в олімпійських видах спорту дозволив розробити систему психологічної корекції в динаміці підготовки спортсменів (рис. 4.13).

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

В основі практичної реалізації системи лежить застосування комплексу методів психологічної корекції, що відповідають основним психологічним факторам, які впливають на змагальну діяльність у конкретному виді спорту (табл. 4.7).

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

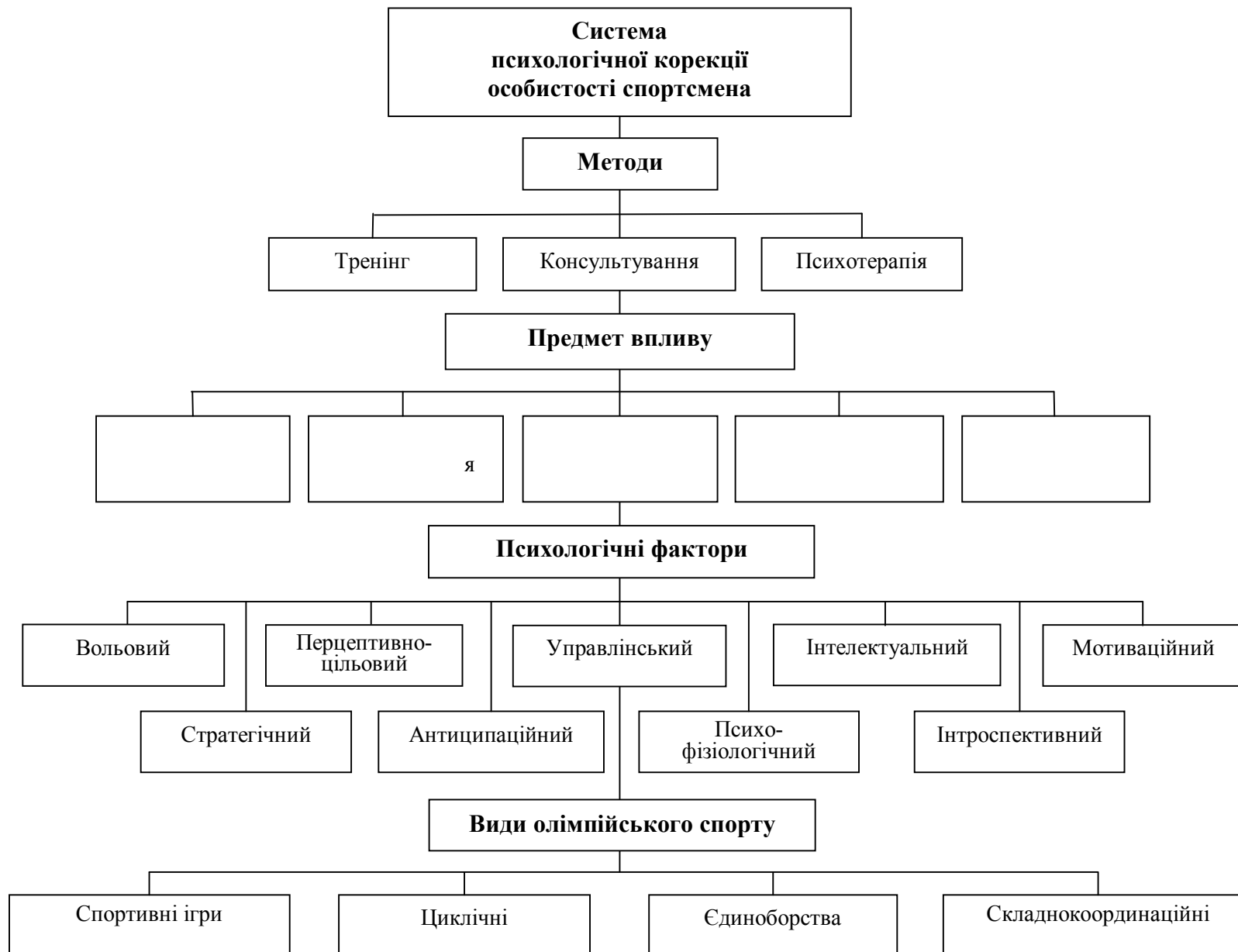


Рис. 4.13. Система психологічної корекції особистості спортсмена в олімпійському спорті

Таблиця 4.7

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

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

Крім того, вибір та послідовність використання методів психокорекції здійснюється з урахуванням поставлених завдань на певному етапі підготовки.

#### **Висновки до розділу 4**

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

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

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

4. Розраховані і проаналізовані інтегральні показники психологічних факторів, що впливають на змагальну діяльність в олімпійському спорті, виявлено їх взаємозв'язки і пріоритетну значущість. Вивчено локальний вплив психологічних факторів на результативність спортсменів в олімпійських видах спорту (ігрових, циклічних, складнокоординаційних та єдиноборствах).

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

Результати досліджень четвертого розділу знайшли відображення у публікаціях автора [38, 41, 44, 45, 48, 52, 53, 59, 65, 67, 68, 78–80, 83, 122, 491].

## РОЗДІЛ 5

### ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ З УРАХУВАННЯМ ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК СПОРТСМЕНІВ

#### 5.1. Обґрунтування підходів психологічного впливу на спортсменів у різних видах спорту

В процесі проведення обстежень спортсменів – членів збірних команд України, нами було визначено ключові психологічні параметри і відповідні до них індивідуальні цифрові показники, на основі яких виявлено особливості, тенденції та закономірності динаміки особистісних характеристик спортсменів і проаналізовано їх вплив на ефективність змагальної діяльності.

Для визначення прояву основних психологічних характеристик спортсменів у різних видах спорту ми проаналізували дані представників ігрових (хокей на льоду та баскетбол), єдиноборств (тхеквондо і бокс), циклічних (плавання та веслування на байдарках і каное) та складнокоординаційних (стрибки у воду і фристайл) видів спорту. Спираючись на отримані у ході обстеження дані, нами було запропоновано рекомендації щодо оптимізації психологічного стану спортсменів і напрямів психокорекційної роботи з ними. Як наочний приклад в командах із плавання, хокею на льоду та тхеквондо були відібрані спортсмени, з якими проводилися тренінгові заняття індивідуального і групового характеру, при цьому використовувалися розроблені нами в процесі досліджень практичні рекомендації.

Після застосування комплексу засобів психологічного впливу з урахуванням специфіки виду спорту, на основі ретельного вивчення індивідуально-психологічних характеристик спортсменів, було проведено повторне психодіагностичне дослідження і отримані дані зіставлялися з результатами змагальної діяльності спортсменів.



Експериментально доведено, що раціональний підбір науково обґрунтованого комплексу засобів психологічного впливу на особистість спортсмена надає значний позитивний ефект і дозволяє підвищити результативність його виступів, що підтверджено відповідними актами впровадження.

## **5.2. Дослідження особистісних характеристик спортсменів – представників різних видів спорту**

### **5.2.1. Особистісні характеристики спортсменів в ігрових видах спорту на прикладі хокею на льоду та баскетболу**

Дослідження вітчизняних і зарубіжних фахівців підтверджують, що в ігрових видах спорту серед різних напрямів процесу підготовки (фізичної, техніко-тактичної, психологічної тощо) найменш вивченим та систематизованим є психологічна підготовка. У практиці підготовки спортсменів для реалізації ключових завдань, що стоять перед ними на різних етапах багаторічного вдосконалення, ці напрями повинні доповнювати один одного і розвиватися комплексно.

Значущість психологічного забезпечення підготовки в спортивних іграх визначається багатокомпонентністю структури змагальної діяльності та колективним характером ігрових дій. Активна протидія суперника вимагає миттєвої зміни реалізації плану ігрових дій гравця або команди. Як наслідок спортсменам доводиться діяти в умовах вираженого дефіциту часу при зміні ігрових ситуацій, що не дозволяє передбачити прийоми і дії суперника в варіативних конфліктних ситуаціях спортивних ігор. Виходячи з цього, складні умови ведення змагальної боротьби вимагають всебічного розгляду особливостей психологічної підготовки спортсменів, що спеціалізуються в ігрових видах спорту.

У спеціальній літературі можна зустріти достатню кількість наукових праць, які висвітлюють різні напрями психологічного забезпечення в ігрових видах спорту, однак більшість з них мають розрізнений характер і

відображають лише окремі аспекти цієї проблеми [27, 52, 148]. З наукової точки зору, основним недоліком на сьогодні є те, що психологічна підготовка не розглядається в контексті загальної системи спортивної підготовки як один з важливих структурних елементів. Важливо здійснювати проведення психологічної підготовки з урахуванням поставлених перед спортсменом цілей і завдань, а також періоду підготовки в рамках тренувального процесу.

Специфіка змагальної діяльності і вибір ігрового амплуа в хокеї зумовлені схильністю спортсмена до певного типу психічної організації, що вимагає своєчасної діагностики та розпізнавання особистісних психологічних детермінант для того, щоб правильно визначити схильність спортсмена до розв'язання тих чи інших ігрових завдань.

Аналіз показників типу темпераменту (екстраверсії і нейротизму) свідчить про те, що у хокеїстів ( $n=12$ ) переважає сангвінічний тип темпераменту – сильний, рухливий, врівноважений, який поєднується із середнім рівнем психологічного і фізіологічного стресу. Залежно від типу ігрового амплуа показники екстраверсії і нейротизму мають певну схильність. Так, у групі нападників відмічається більш низький показник екстраверсії (12,2 бала), ніж у групі захисників (15,2 бала). А у воротаря екстраверсія становить 4,0 бала, що вказує на необхідність індивідуального підходу при обліку цих характеристик у розробці програми психологічного забезпечення спортсменів. Водночас середній показник нейротизму у нападників дорівнює 11,6 бала, а у захисників 9,5 бала, що вказує на врівноваженість нервової системи. Разом з тим у воротаря показник нейротизму становить 16,0 балів, а за типом темпераменту він є меланхоліком.

Важливо відмітити, що на рівні вищих досягнень меланхоліки зустрічаються в усіх видах спорту, а слабкість нервової системи, яка зумовлює цей тип темпераменту, відображає у спортсменів виключно тонку і сприйнятливую психіку, що визначає наявність у них антиципаційних здібностей і має велике значення в ігрових видах спорту. За даними кореляційного аналізу, рівень нейротизму у хокеїстів ( $n=12$ ) має достовірний кореляційний

взаємозв'язок з рівнем особистісної тривожності ( $\rho = 0,70$ ;  $p < 0,05$ ). Такі показники відображають певну спільність у прояві їх емоційної стійкості (табл. 5.1).

Таблиця 5.1

### Психологічні особливості хокеїстів, бал

Досліджувані параметри		Ігрове амплуа			Усі спортсмени (n=12)
		Нападник (n=5)	Захисник (n=6)	Воротар (n=1)	
Характеристики темпераменту	Екстраверсія	12,2	15,2	4,0	13,0
	Нейротизм	11,6	9,5	16,0	10,9
Вид стресу	Психологічний	18,6	18,8	20,0	18,8
	Фізіологічний	16,4	14,7	18,0	15,7
Тип сенсорної системи	Візуальна	7,0	4,2	6,0	5,5
	Аудіальна	2,2	4,2	5,0	3,4
	Кінестетична	5,8	6,7	4,0	6,1
Тривожність	Ситуативна	42,4	36,0	49,0	39,8
	Особистісна	44,2	38,7	50,0	41,9

Для складання всебічно обґрунтованої програми психологічного забезпечення хокеїстів слід розглянути питання про переважний тип сенсорної системи і особливості їх сприйняття як психічного пізнавального процесу (рис. 5.1).

За результатами тестування було виявлено, що у більшості спортсменів (n=12) переважає кінестетичний тип сприйняття (6,1 бала), проте найбільшою мірою він виражений у захисників (6,7 бала). Також привертає увагу добре розвинена у хокеїстів візуальна сенсорна система. У групі нападників, як і у воротаря, візуальний тип сприйняття помітно переважає (7,0 і 6,0 балів відповідно). Аудіальна сенсорна система розвинена у хокеїстів найменшою мірою. У той же час наголошується залежність між аудіальною формою сприйняття і рівнем психологічного стресу ( $\rho = 0,51$ ;  $p < 0,05$ ), що відображає невисокий рівень стресу, силу і врівноваженість нервової системи властиві хокеїстам.

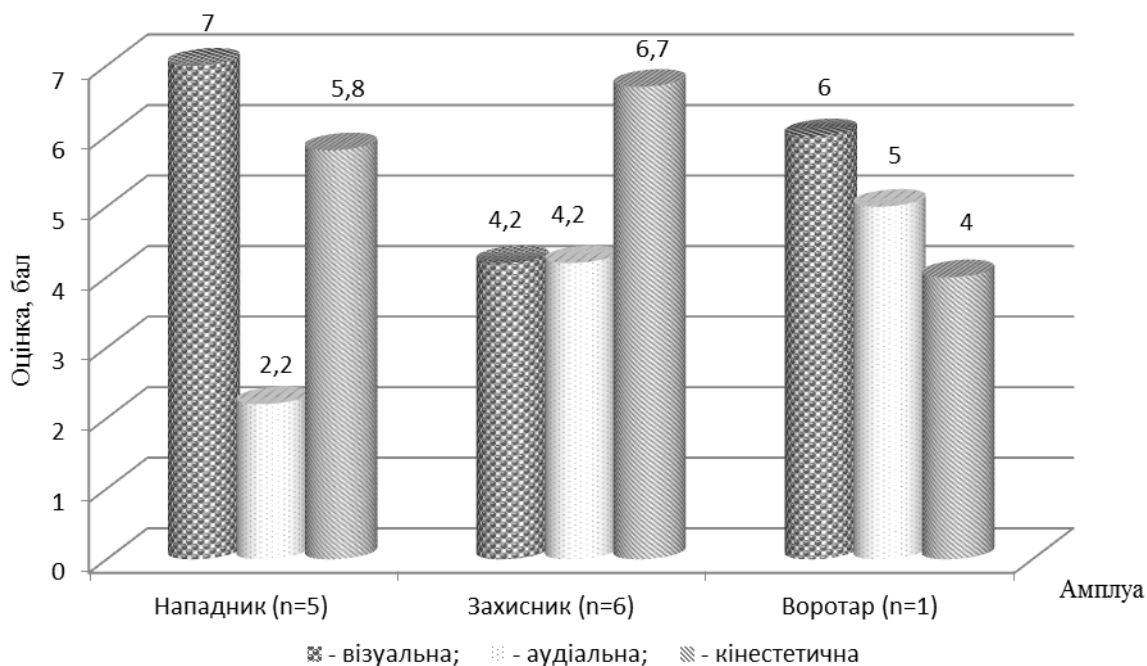


Рис. 5.1. Зіставлення показників сенсорних систем у хокеїстів різних ігрових амплуа

У процесі розробки програми психологічного забезпечення спортсменів доцільно враховувати рівень їх ситуативної та особистісної тривожності. Отримані в дослідженні дані свідчать про те, що рівень ситуативної тривожності в усіх хокеїстів нижче, ніж рівень особистісної (рис. 5.2), що відбиває їх комфортний психологічний стан під час проведення досліджень та сприяє кращій організації психокорекційних заходів.

Аналіз показників тривожності свідчить, що у воротаря ці характеристики знаходяться на високому рівні й вказують на схильність сприймати загрозу своїй самооцінці й життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій, а також підвищену сприйнятливність до стресів, що узгоджується з його типом темпераменту і високим рівнем емоційної нестійкості.

Звертає на себе увагу відмінність між показниками тривожності у нападників і захисників. Хокеїсти з ігровим амплуа захисника спокійніше реагують на зовнішні подразники, ніж нападники, що зумовлено врівноваженістю їх нервової системи.

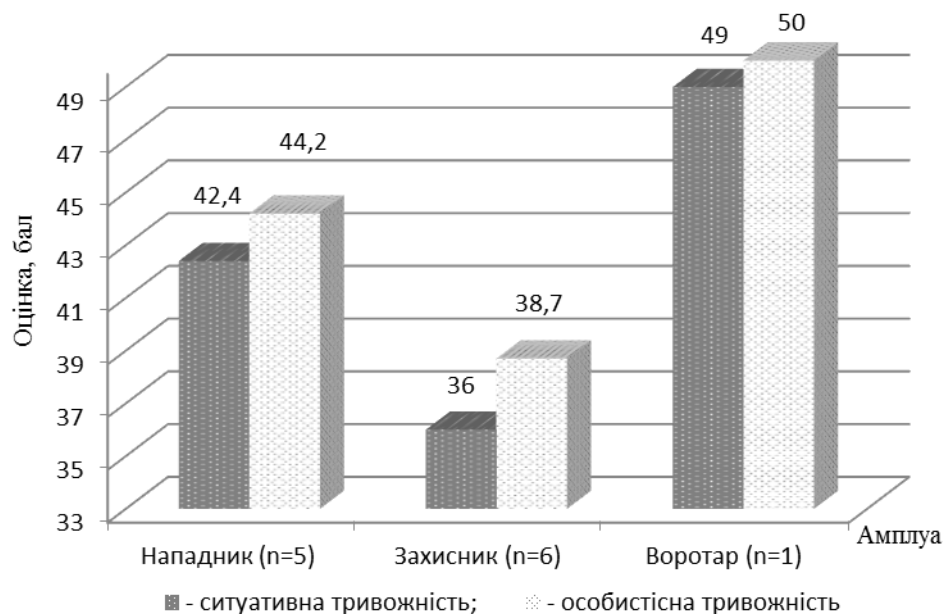


Рис. 5.2. Ситуативна та особистісна тривожність у хокеїстів різних ігрових амплуа

Вивчення показників психологічних особливостей особистості у представників ігрових видів спорту на прикладі баскетболу свідчить про те, що як і у групі хокеїстів, у них переважає сангвінічний тип темпераменту. З тридцяти шести спортсменів дванадцять – сангвініки, дев'ять – меланхоліки, шість – холерики, чотири – флегматики і п'ять мають змішаний тип темпераменту (табл. 5.2).

Таблиця 5.2.

### Психологічні особливості баскетболістів, бал

№	Досліджувані параметри		Баскетболісти (n=36)
1	Характеристики темпераменту	Екстраверсія	12,3
		Нейротизм	11,6
2	Вид стресу	Психологічний	18,9
		Фізіологічний	17,2
3	Тип сенсорної системи	Візуальна	4,0
		Аудіальна	4,9
		Кінестетична	6,1

Крім того, рівень стресу в групі баскетболістів (36,1 бала) декілька вище, ніж у хокеїстів, але є помірним, що узгоджується з урівноваженістю їх нервової системи, а тип провідної сенсорної системи абсолютно збігається в обох групах, як і отримані показники – 6,1 бала.

Проведене дослідження показує, що індивідуально-психологічні особливості спортсменів, які спеціалізуються у хокеї на льоду та баскетболі, лежать в основі їх поведінкових реакцій, стилю і спрямованості реалізації техніко-тактичних можливостей. Тому психологічне забезпечення в ігрових видах спорту має базуватися на індивідуальному підході.

До основних напрямів психологічного забезпечення хокеїстів з урахуванням психічних властивостей особистості можна віднести вибір ігрового амплуа. Амплуа спортсмена включає набір певних функцій і відображає специфічні особистісні якості спортсмена. Поділ спортсменів на групи, зважаючи на їх амплуа, обґрунтовано тим, що в ході гри перед кожним гравцем стоїть своє, особливе завдання. Для досягнення перемоги в матчі необхідні узгоджені дії всіх гравців, де кожен спортсмен повинен реалізувати свій індивідуальний фізичний і психічний потенціал.

У більшості випадків саме специфічні особливості характеру спортсмена допомагають йому знайти найбільш відповідне для нього амплуа в командній грі. Також існує і зворотний взаємозв'язок – гра в хокей стимулює розвиток певних психічних процесів у спортсмена (відчуття, мислення, увагу, пам'ять) і формує виражені вольові якості й високий рівень самоконтролю.

Не менш актуальними напрямами психологічного забезпечення в ігрових видах спорту можна вважати контроль над емоційним станом спортсменів і формування стану оптимальної бойової готовності. Специфіка змагальної діяльності в спортивних іграх зумовлює високе емоційне напруження спортсменів, безліч яскравих емоцій, переживань і страхів (помилкових дій, отримання травми тощо). У більшості випадків емоційне напруження пов'язане з почуттям підвищеної відповідальності перед найважливішими змаганнями у сезоні.

Крім зазначених напрямів психологічного забезпечення, можна відмітити необхідність формування у гравців навичок самоаналізу власної поведінки у грі і регуляції психологічного стану протягом тривалого і «щільного» змагального періоду.

Ще одним важливим напрямом психологічного забезпечення в ігрових видах спорту є підтримування сприятливого мікроклімату в команді і створення психологічно комфортної атмосфери, що досягається шляхом визначення індивідуально-психологічних характеристик спортсменів, з урахуванням яких розробляється стратегія групових взаємин і дій під час матчів.

Отже, стає усе більш очевидним, що створення сприятливих умов психологічного забезпечення підготовки спортсменів в ігрових видах спорту пов'язано як з особистісними особливостями спортсменів, так і з мікрокліматом у команді, оскільки команда являє собою унікальне поєднання гравців різного віку й амплуа, рівня кваліфікації та підготовленості, індивідуальних особливостей техніки і психологічних властивостей особистості, облік яких є необхідною умовою раціональної побудови всієї системи психологічного забезпечення.

Оцінювання індивідуально-психологічних характеристик спортсменів, що спеціалізуються в ігрових видах спорту, дозволило виділити ключові напрями психологічного забезпечення. До них відносяться: вибір ігрового амплуа, підтримання сприятливого мікроклімату в команді й створення психологічно комфортної атмосфери, контроль над емоційним станом спортсменів і формування стану оптимальної бойової готовності, формування у гравців навичок саморегуляції і самоаналізу власної поведінки у грі.

Послідовна науково обґрунтована реалізація вказаних напрямів психологічного забезпечення в ігрових видах спорту і дотримання вимог, що висуваються специфікою змагальної діяльності, є запорукою успішної організації процесу підготовки спортсменів до змагань та підвищення їхньої результативності.

### 5.2.2. Особистісні характеристики спортсменів в єдиноборствах на прикладі тхеквондо та боксу

Як показує практика, тхеквондо – один із найбільш технічно і психологічно складних видів спорту, який вимагає наявності у спортсмена високої швидкості мислення, сильної і рухомої нервової системи, концентрації уваги, розвинених антиципаційних здібностей, уміння синхронно управляти емоційною сферою і руховими діями.

З погляду психології спорту, тхеквондо є ефективним засобом фізичного і морального вдосконалення, гармонійного розвитку особистості, а також формує внутрішню культуру людини, її характер і волюві якості, що дозволяє спортсменові мати високий рівень відповідальності і самоконтролю. Розвиток даних якостей ставить високі вимоги до психологічної підготовки спортсмена.

Аналіз показників психічних властивостей особистості у спортсменів, що спеціалізуються у тхеквондо, свідчить про переважання у них холеричного типу темпераменту (у групі випробовуваних чотири холерики, три сангвініки, два флегматики і один меланхолік). Проте середній показник екстраверсії у групі спортсменів ( $\bar{x} \pm S$ ) становить  $12,4 \pm 3,4$  бала, а нейротизма –  $10,8 \pm 5,2$  бала, що вказує на те, що базовими психічними якостями у представників тхеквондо є сила і врівноваженість нервової системи (табл. 5.3).

Таблиця 5.3

#### Психічні властивості особистості й рівня стресу у спортсменів, що спеціалізуються у тхеквондо

Випробувані	Психічні властивості особистості, бал				Рівень стресу	
	Екстраверсія		Нейротизм			
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Спортсмени (n=10)	12,4	3,4	10,8	5,2	34,8	6,1

Розгляд результатів кореляційного аналізу показує, що позитивний кореляційний взаємозв'язок (за критерієм Пірсона) спостерігається між



показниками екстраверсії і рівня стресу ( $\rho = 0,65$ ,  $p < 0,05$ ) та нейротизму (або емоційної нестійкості) і рівня стресу ( $\rho = 0,71$ ,  $p < 0,05$ ), що вказує на безпосередній вплив властивостей темпераменту спортсменів на регуляцію функціонального стану нервової системи.

Цікавим, на нашу думку, є взаємозв'язок між показниками екстраверсії і образливості ( $\rho = 0,55$ ,  $p < 0,05$ ), екстраверсії і толерантності ( $\rho = 0,65$ ,  $p < 0,05$ ), а також між показниками нейротизму і критичності ( $\rho = 0,56$ ,  $p < 0,05$ ). Такий взаємовплив психічних властивостей характеризує тхеквондистів як особистостей, вимогливих до себе, емоційних, вольових та психічно стійких.

У процесі вивчення загального рівня стресу у спортсменів ми досліджували його складові: психологічний і фізіологічний стрес. Майже у всіх спортсменів, за винятком флегматиків, у яких в силу специфіки функціонування нервової системи дані показники є заниженими, вони знаходяться на середньому рівні. Однак простежується взаємозв'язок між показниками фізіологічного стресу, який становить 16,6 бала і знаходиться на межі норми і низького рівня стресу, і рівнем домінування ( $\rho = 0,65$ ,  $p < 0,05$ ). Такий взаємозв'язок вказує на те, що чим вище мотивація і чим більше зростає рівень орієнтації спортсменів на досягнення успіху, тим більш чітко виражені ознаки збудження нервової системи, яке проявляється у формі фізіологічного дискомфорту (тремор кінцівок, підвищене потовиділення тощо), і навпаки. А психологічний стрес має позитивний кореляційний взаємозв'язок з толерантністю ( $\rho = 0,73$ ,  $p < 0,05$ ), що при невисокому показнику психологічного стресу (18,2 бала) говорить про помірну психічну витривалість спортсменів, що спеціалізуються у тхеквондо (табл. 5.4).

Дослідження елементів комунікативної толерантності як характерологічних особливостей, що належать до властивостей психіки у тхеквондистів, показує, що найстабільнішим і найвищим показником у них є категоричність ( $\bar{x} \pm S$ ) ( $5,6 \pm 1,3$  бала), яка виражається у вигляді підвищеної вимогливості й дратівливості до недоліків оточуючих. Це може бути пов'язано з виключно високим рівнем самодисципліни і саморегуляції спортсменів і

відповідно очікуваних ними поведінкових реакцій від інших людей, що в більшості випадків призводить до розчарування.

Таблиця 5.4

**Елементи комунікативної толерантності спортсменів, що спеціалізуються в тхеквондо (n=10), бал**

№	Якості	$\bar{x}$	S
1	Прийняття людей	4,9	2,08
2	Оцінювання людей	4,3	1,89
3	Категоричність	5,6	1,26
4	Толерантність (терплячість)	4,6	2,01
5	Домінування	4,3	1,42
6	Егоїзм	3,9	1,97
7	Вразливість	4,2	2,30
8	Критичність	4,3	2,11
9	Здатність до адаптації	3,8	2,04
Загальна сума балів		39,7	9,35

Інтенсивні фізичні навантаження вимагають серйозної психологічної підготовки тхеквондиста, яка являє собою тривалий і складний процес і передбачає формування і розвиток не тільки спортивної майстерності спортсмена, але і його емоційно-вольової сфери, рис характеру, поглядів, здатності до тривалого і ефективного виконання роботи. Реалізувати свої фізичні і техніко-тактичні можливості спортсмену дозволяє наявність спеціалізованих психічних процесів і якостей, які сприяють досягненню високого рівня спортивної майстерності. До них належать: точність психічного відображення інформації, що сприймає спортсмен, здатність правильно розраховувати час і дистанцію, миттєво знаходити потрібні моменти для ударів і захистів, високий рівень концентрації уваги, блискавична реакція, добре розвинені процеси мислення, що дозволяють швидко і об'єктивно оцінювати бойову ситуацію.

Однією з найважливіших властивостей психіки тхеквондиста, що визначає аналіз рухів і спеціалізовані м'язово-рухові якості, є здатність до точного просторово-часового сприйняття, яке відповідає за орієнтування спортсмена на даянгу (спеціальне місце для спарингу), положення його тіла, почуття удару, дистанції, свободи рухів, відчуття часу, і залежить від швидкості реакції спортсмена, рівня розвитку його уваги і мислення. Дані параметри надають комплексний вплив на психіку спортсмена.

Орієнтування спортсмена на даянгу виробляється у результаті придбання тренувального і бойового досвіду. Тхеквондист повинен вміти в будь-який момент визначити своє становище на даянгу щодо його кутів і країв при виконанні маневрів, атаки, контратаки противника і захисту від його ударів. Для вироблення вміння орієнтуватися на даянгу спортсмени відпрацьовують вправи в пересуванні.

У процесі ведення бою тхеквондист постійно знаходиться в пошуку зручного положення тіла щодо суперника для атак, захистів і контратак, що дозволяє навчитися варіювати бойове положення і створює передумови для успішних бойових дій. Для цього застосовують спеціалізовані вправи з механіки ударів і захистів, які сприяють розвитку просторової орієнтації тхеквондиста.

Вироблення почуття удару в тхеквондо пов'язане зі здатністю спортсмена до сприйняття швидкості дій і урахуванням моменту зіткнення кулака або стопи з метою, а також умінням точно наносити удари різної сили, швидкості і довжини з різних вихідних положень. За цю здатність відповідає кінестетичний тип сприйняття.

Уміння спортсмена точно визначати відстань до суперника під час атаки і захисту в тхеквондо пов'язано з почуттям дистанції. Велике значення у розвитку почуття дистанції має манера ведення спортсменом бою – атакуюча або контратакуюча, що зумовлює стиль захисних дій. Оптимальним засобом для розвитку почуття дистанції є бої в парах. Почуття дистанції допомагає

спортсмену правильно вибрати момент атаки і безпосередньо пов'язане з почуттям часу.

Наявність у спортсмена почуття часу визначається особливостями перебігу психофізіологічних процесів в організмі і залежить від урівноваженості процесів збудження і гальмування в корі головного мозку, що створює передумови для виконання своєчасних рухових дій.

Добре розвинене почуття часу дозволяє спортсмену точно оцінювати загальний час бойових дій і раціонально витратити сили. Почуття часу розвивається переважно в бою з партнером.

Важливою особливістю майстерності тхеквондиста є вміння регулювати ступінь фізичного напруження, триматися в умовах поєдинку вільно і невимушено. Для розвитку почуття свободи необхідно володіти добре розвиненою координацією рухів і правильною технікою у поєднанні з оптимальним чергуванням процесів розслаблення і напруження м'язів, умінням завдавати удари різної сили. Почуття свободи пов'язано з наявністю у спортсмена високої самооцінки і впевненості в собі.

Вивчення психічних властивостей особистості у спортсменів, що спеціалізуються в тхеквондо, свідчить про те, що психологічні чинники посідають важливе місце в системі їх підготовки до змагань і пов'язані з розвитком процесів уваги, мислення і сприйняття у поєднанні зі здатностями тимчасово-просторового орієнтування. В результаті впливу інтенсивних фізичних навантажень у тхеквондистів формується сильна і врівноважена нервова система, а також розвиваються яскраво виражені вольові якості.

Загальновідомо, що бокс як вид спорту ставить виключно високі вимоги до психіки спортсмена. Досягнення певного рівня фізичної і техніко-тактичної готовності до змагань дається спортсмену легше, ніж готовності психічної. Вольові якості вимагають високого ступеня концентрації психічних ресурсів, навіть якщо боксер добре володіє технікою, тактикою і фізичною підготовкою.

Найповніше психологічні особливості, психічні процеси і властивості особистості проявляються у ситуації сильного розумового і фізичного

напруження, а також у постійно мінливих умовах навколишнього середовища, що спостерігається в спорті, і зокрема, у боксі.

Найчастіше стан психологічної підготовленості грає особливу роль і є вирішальним у сутичці. Тільки вміння впоратися з надмірним збудженням напередодні виходу на ринг дозволить спортсмену уникнути невпевненості в своїх силах, швидко мобілізуватися під час бою і розумно діяти. Якщо ж боксер добре психологічно підготовлений, спокійний, впевнений у собі, легко управляє своїм настроєм і діями в бою, то він навіть під впливом сильнодіючих факторів (пропуск удару, невдала атака тощо) зуміє мобілізувати свої психічні ресурси, правильно оцінити обстановку, врахувати можливості свої і суперника і успішно вирішити тактичні й технічні завдання.

Тому досягнення високої спортивної майстерності боксерів багато в чому залежить від рівня психологічного забезпечення та розвитку спеціалізованих психічних процесів і властивостей особистості, які дозволяють спортсмену реалізувати свої фізичні та техніко-тактичні можливості.

Психічні властивості особистості спортсмена є результатом нейрофізіологічної діяльності мозку і, водночас, вищими і стійкими регуляторами психічної діяльності. Вони містять у собі характеристики як зовнішніх об'єктів, так і внутрішніх фізіологічних процесів. У спортивній практиці психічні властивості є стійкими утвореннями, що забезпечують певний якісно-кількісний рівень результативності і поведінкових реакцій, типовий для спортсмена. Необхідність поглибленого вивчення цього питання останніми роками зумовила значний інтерес до досліджень, в яких розглядаються різні аспекти взаємин психічної і фізичної складових та їхня роль в психологічній підготовці спортсмена до змагань.

Із досвіду проведення змагань відомо, що для найсильніших боксерів характерні ємне сприйняття інформації і швидке оцінювання бойової обстановки, точний розрахунок часу та дистанції, вміння миттєво знаходити потрібні моменти для ударів і захистів, високий ступінь уваги, блискавична реакція. Боксерам властива глибока взаємозалежність різних психічних

якостей, таких, як почуття дистанції з почуттям часу і швидкістю реакції (оскільки удар необхідно нанести в певний час з певної відстані і дуже швидко); або почуття орієнтування на рингу з почуттям дистанції.

Вивчення психічних властивостей особистості у кваліфікованих боксерів, показує, що показник екстраверсії в групі спортсменів становить 13,8 бала, а нейротизма – 13,2 бала. Отримані дані відображають переважний в групі боксерів тип темпераменту – холерик, тобто сильний, рухливий, неврівноважений. Із шести спортсменів троє є холериками, двоє – сангвініками і один має змішаний тип темпераменту – флегматик-меланхолік.

Холерики мають високі показники вибухової сили, у них часто відбуваються емоційні сплески, що робить для боксу цей тип темпераменту найбільш придатним. Спорт дозволяє холерику зазнавати відчуття психічної розрядки, що дозволяє зняти напруження. Крім того, у холериків добре розвинене почуття агресії, що дуже важливо для всіх видів єдиноборств. Уміння направляти свою агресію на виконання конкретного технічного елемента або налаштуватися за її допомогою на певного суперника є важливою якістю особистості боксера, яку можна вважати модельною характеристикою особистості представників боксу. Ті особистісні якості, які в інших видах спорту можна вважати недоліком – високий рівень збудження нервової системи, холонокровність, а часто і жорстокість, в боксі характеризують спортсменів високого класу. Однак з цими особливостями пов'язаний і високий ступінь переживань у разі невдалих виступів. Беручи участь у змаганнях, холерик проявляє активність, швидкість, лідерські задатки, що слід враховувати у розробці програми психологічного забезпечення боксерів.

Звертає на себе увагу той факт, що рівень ситуативної тривожності у боксерів нижче, ніж рівень особистісної. Показник ситуативної тривожності дорівнює 29,5 бала і перебуває на низькому рівні, а особистісної – 34,2 бала, що відповідає середньому рівню та узгоджується із загальним рівнем стресу – 34,2

бала (табл. 5.5). Саме ці якості необхідні боксеру для розвитку самовладання і витримки.

Таблиця 5.5

### Психічні властивості особистості кваліфікованих боксерів

Група спортсменів	Психічні властивості, бал							
	Екстраверсія		Нейротизм		Ситуативна тривожність		Особистісна тривожність	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Боксери (n=6)	13,8	2,3	13,2	3,7	29,5	6,8	34,2	6,8

Низький рівень тривожності допомагає спортсмену успішно долати негативні емоційні стани, які можуть виникнути перед боєм або у процесі нього. Особливо це стосується регуляції передстартових станів: розгубленості, пригніченості або перезбудження нервової системи. Також ці якості сприяють подоланню стомлення у спортсмена, що наростає в процесі бою, і стійкому перенесенню ударів.

У всіх представників єдиноборств, що брали участь у дослідженні (тхеквондо і бокс), відзначається переважання кінестетичної сенсорної системи, що свідчить про необхідність урахування цієї психологічної особливості сприйняття у спортсменів під час підготовки до змагань як чинника підвищення результативності їх виступів.

Розгляд результатів кореляційного аналізу показує, що найтісніший взаємозв'язок спостерігається між показниками екстраверсії і ситуативної тривожності ( $\rho = -0,84$ ,  $p < 0,05$ ), що може вказувати на тенденцію до гармонізації емоційного стану боксера під впливом фактора екстраверсії, а відповідно сприятиме оптимізації передстартового стану спортсмена та його саморегуляції.

Крім того, показник особистісної тривожності має позитивний кореляційний взаємозв'язок з показником нейротизму ( $\rho = 0,68$ ,  $p < 0,05$ ), що відображає комплексний вплив психофізіологічних особливостей спортсменів, тому що рівень нейротизму є вродженою стійкою характеристикою нервової

системи, а особистісна тривожність – це постійна категорія, яка визначається типом вищої нервової діяльності, темпераментом, характером тощо. Оцінюючи кореляційну залежність між особистісною та ситуативною тривожністю ( $\rho = 0,57, p < 0,05$ ), можна відмітити, що зв'язок між цими показниками очевидний і логічно обґрунтований. А нейротизм і ситуативна тривожність пов'язані незначною мірою ( $\rho = 0,47, p < 0,05$ ).

Психологічне забезпечення в боксі має складний і комплексний характер. Це не тільки діагностичний процес, а й постійний супровід спортсмена на всіх етапах підготовки. Особистісні якості, темперамент, почуття, емоції, стресостійкість боксера, рівень його кваліфікації безпосередньо впливають на процес психологічної підготовки.

Проведений аналіз особливостей психічних властивостей особистості у кваліфікованих боксерів свідчить про наявність загальних тенденцій їх прояву, що дає можливість використовувати ці дані для удосконалення психічного стану спортсмена у процесі підготовки. Отримані результати дають підставу вважати, що базовою характеристикою у визначенні психологічного профілю боксера є тип темпераменту, який переважно відповідає холерику. Це дозволяє означити ключові напрями вивчення особливостей психічних властивостей особистості кваліфікованих боксерів, що можна буде використовувати для оптимізації психологічного забезпечення та розробки спеціальних психокорекційних програм.

### **5.2.3. Особистісні характеристики спортсменів у циклічних видах спорту на прикладі плавання та веслування на байдарках і каное**

Наявний сьогодні високий рівень спортивних досягнень і конкуренції в плаванні висуває ряд вимог не тільки до фізичних, а й до психічних можливостей спортсменів. Однією з таких вимог є ефективне функціонування сенсорних систем (візуальної, аудіальної, кінестетичної), що особливо важливо для плавців високої кваліфікації.

З точки зору спортивної психології, змагальна діяльність плавців зумовлює вироблення у спортсменів високої кваліфікації специфічної форми



сприйняття – «почуття води». Воно забезпечує оптимальну взаємодію плавця з водним середовищем і характеризується загостреним відчуттям опори на воду, пов'язаним з тонким сприйняттям опору води під час руху тіла, що дає плавцеві можливість точно регулювати силу і швидкість рухів, виконуючи гребок, почуття впевненості, відчуття легкості, свободи і гарного ковзання.

Як відомо з практики підготовки плавців, «почуття води» являє собою складне і тонке сприйняття опору води, що властиве плавцям, які також називають його «почуття опору». В основі цього почуття лежить одночасне функціонування двох аналізаторів: рухового (відчуття напрямку, амплітуди, зусиль при виконанні гребків) і шкірного (відчуття температури, тиску і дотику води). Спостереження показують, що чим вище рівень кваліфікації плавця, тим краще у нього розвинене почуття води, яке нерозривно пов'язане з кінестетичною формою сприйняття. Однак сприйняття плавця не обмежується виключно кінестетичними відчуттями. У деяких спортсменів переважаючими можуть бути візуальна або аудіальна форми сприйняття.

Для ретельнішого вивчення даного питання слід звернутися до класифікації репрезентативних систем, прийнятої в нейролінгвістичному програмуванні. Сприйняття спортсменом інформації, що надходить ззовні, відбувається зовнішнім і внутрішнім способом. Зовнішнє сприйняття здійснюється через органи чуття (аналізатори), а внутрішнє – шляхом репрезентації (подання). Тому термін «репрезентативна система» характеризує ті канали, за якими відбувається отримання, зберігання і кодування інформації в мозку. Сенсорні, або репрезентативні, системи дозволяють обробити картинки, звуки, відчуття, запахи і смаки. Якщо спортсмен переважно схильний представляти інформацію у вигляді зорових образів, відтак, він має багату, розвинену візуальну систему репрезентації. Основна форма сприйняття інформації, що характеризується слуховими відчуттями, загостреною реакцією на звуки, рівень гучності, тембр голосу, свідчить про переважання аудіальної репрезентативної системи. Плавці, що більше реагують на температуру або щільність води і навколишніх предметів, мають тонко розвинуту кінестетичну

репрезентативну систему. Таким чином спортсмен отримує інформацію про навколишній світ, насамперед, в тій репрезентативній системі, яка у нього більш розвинена.

Важливим аспектом оцінювання ступеня сприйняття спортсменом інформації є чутливість його сенсорної системи, яка характеризує особистісні психічні можливості. Для вимірювання абсолютної чутливості сенсорної системи необхідно визначити індивідуальний поріг реакції спортсмена.

У нашому дослідженні цей показник був виявлений побічно за допомогою тестів для визначення рівня стресу і тривожності. Слід звернути увагу, що чутливість і поріг – зворотні поняття: чим вище поріг, тим нижче чутливість, і навпаки.

У момент виконання рухових дій спогади відтворюються у свідомості спортсмена в формі звуків, образів або відчуттів. Особливістю цього процесу є те, що індивідуальна форма сприйняття інформації, як правило, приймається спортсменом за еталон, тобто він думає, що всі оточуючі сприймають зовнішні подразники так само, як і він. Часто цей феномен може викликати нерозуміння між тренером і спортсменом, особливо якщо вони мають різні провідні канали репрезентації.

Досвід численних спостережень дає підстави вважати, що спортсмен сприймає інформацію, використовуючи сенсорні системи вибірково на підсвідомому рівні, як правило, віддаючи перевагу одній з них. При цьому всі три первинні репрезентативні системи знаходяться в стані постійної активності. Необхідно розуміти, що ці системи не є взаємовиключними. Якщо підходити до питання сприйняття усвідомлено, то може здатися складним одночасне використання всіх трьох систем, однак практика показує, що візуалізація змагальних умов, образні і чуттєві асоціації, а також сприйняття звуків можуть здійснюватися спортсменом синхронно без особливих зусиль. Значущість оцінювання процесів сприйняття і перероблення сенсорної інформації полягає в тому, що вони є визначальною ланкою у підвищенні ефективності змагальної діяльності.

Сприйняття як психічний пізнавальний процес зумовлює найбільш раціональну організацію рухових актів і досконалість тактичного мислення спортсмена. Для плавця дуже важливо мати чітке сприйняття простору і просторової орієнтації рухів, що забезпечується функціонуванням зорової, слухової, вестибулярної і кінестетичної рецепції. Основою сприйняття тимчасових інтервалів і управління часовими параметрами рухів є пропріорецептивні і слухові відчуття.

Для зіставлення даних про функціонування сенсорних систем з психофізіологічними показниками, що характеризують індивідуально-типологічні особливості спортсменів, в дослідженні було використано тести Г. Айзенка і В. Іванченка.

Отримані показники свідчать про те, що в групі плавців-чоловіків (n=5) переважає флегматичний тип темпераменту – сильний, інертний, врівноважений, який поєднується з низьким рівнем психологічного і фізіологічного стресу. У жінок (n=9) спостерігається переважання холеричного типу темпераменту – сильного, рухливого, неврівноваженого. Проте серед них чотири спортсменки мають меланхолійний тип темпераменту (табл. 5.6).

Таблиця 5.6

#### Психічні особливості плавців високої кваліфікації, бал

Досліджувані параметри		Чоловіки (n=5)	Жінки (n=9)	Усі спортсмени
Характеристики темпераменту	Екстраверсія	11,4	12,4	12,1
	Нейротизм	11,4	14,3	13,3
Вид стресу	Психологічний	15,4	21,9	19,6
	Фізіологічний	14,8	17,8	16,7
Тип сенсорної системи	Візуальна	3,2	4,0	3,7
	Аудіальна	3,4	4,7	4,2
	Кінестетична	8,4	6,3	7,1

Крім того, рівень психологічного стресу в групі жінок становить 21,9 бала, що відповідає середньому рівню стресу і межує з високим рівнем. За

даними кореляційного аналізу, індивідуально-психологічна властивість темпераменту «нейротизм» має достовірний кореляційний взаємозв'язок із загальним рівнем стресу у всіх спортсменів ( $r = 0,69$ ;  $p < 0,05$ ). Отже, психофізіологічні показники як генотипічні (темперамент), так і фенотипічні (рівень стресу), мають певну спільність в контексті прояву емоційної нестійкості психіки спортсменів.

Визначення провідного типу сенсорної системи у плавців показало, що у більшості спортсменів незалежно від гендерної приналежності переважає кінестетичний тип сприйняття (7,1 бала), однак у чоловіків цей показник більше, ніж у жінок (рис. 5.3).

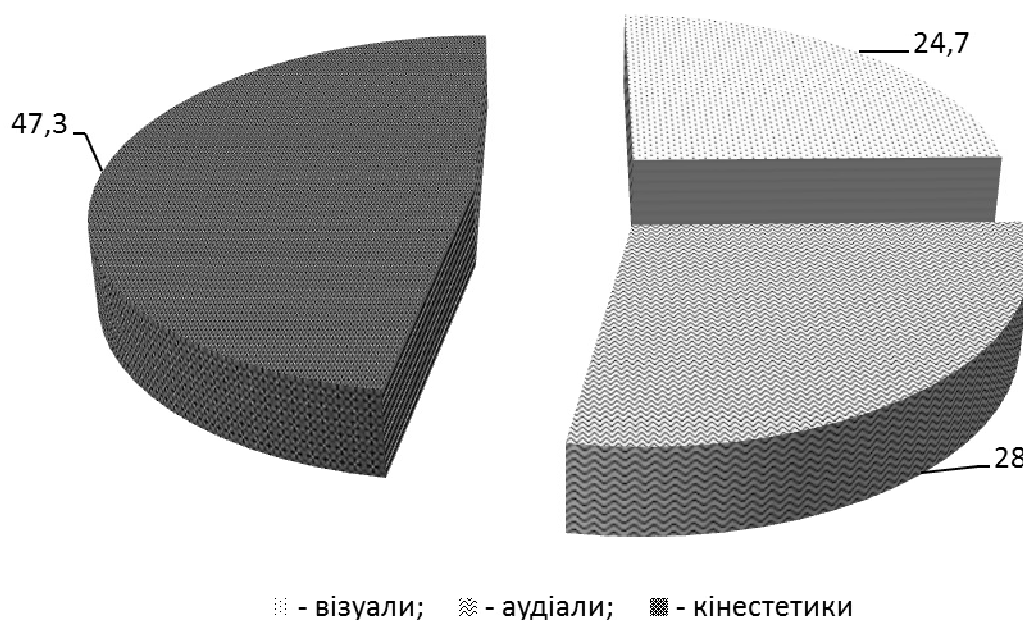


Рис. 5.3. Співвідношення різних типів сенсорних систем у плавців високої кваліфікації, %

Результати кореляційного аналізу вказують на те, що рівень прояву кінестетики у плавців має зворотний зв'язок з рівнем нейротизму ( $\rho = -0,53$ ;  $p < 0,05$ ) і загальним показником стресу ( $\rho = -0,41$ ;  $p < 0,05$ ), що відображає схильність спортсменів, що мають врівноважену нервову систему, до сприйняття зовнішніх і внутрішніх факторів шляхом кінестетичних відчуттів. Водночас в аудіалів (4,2 бала), які зустрічаються серед плавців високої

кваліфікації майже в два рази рідше, ніж у кінестетиків, спостерігається прямий взаємозв'язок з рівнем емоційної нестійкості або нейротизма ( $\rho = 0,67$ ;  $p < 0,05$ ) і загальним рівнем стресу ( $\rho = 0,53$ ;  $p < 0,05$ ). Це вказує на те, що схильність до емоційних сплесків, неврівноваженість, тривожність і запальність є факторами, що стимулюють у спортсменів розвиток аудіальної системи сприйняття. При цьому візуальна репрезентативна система (3,7 бала) краще розвинена у плавців з високим рівнем екстраверсії ( $\rho = 0,61$ ;  $p < 0,05$ ). Такий взаємозв'язок свідчить про те, що відкритість, інтерес до зовнішнього світу, товариськість, висока швидкість перемикання уваги сприяють розвитку у плавців візуальної форми сприйняття.

Слід зауважити, що сенсорні характеристики психіки плавців можуть справляти певний вплив на деякі показники вищої нервової діяльності спортсменів. Однак з огляду на те, що екстраверсія і нейротизм – це генотипічні, малозмінні протягом життя людини властивості темпераменту, сенсорні характеристики психіки плавців не будуть значно впливати на їх базові психічні функції. До того ж буде відзначатися переважна дія психофізіологічних показників на тип провідної сенсорної системи плавців.

Проведене дослідження дозволило сформулювати ряд висновків:

- незважаючи на комплексний характер функціонування сенсорних систем, у плавців високої кваліфікації відмічається переважання кінестетичної форми сприйняття;
- ступінь сприйняття інформації визначається індивідуальним порогом реакції спортсмена;
- доведено, що кінестетики частіше зустрічаються серед спортсменів, що мають врівноважену нервову систему.

Отримана інформація може бути використана для оптимізації психологічної підготовки спортсменів шляхом цілеспрямованого використання знань про особливості сприйняття в тренувальному процесі.

Також розглянемо особливості функціонування психіки спортсменів, що спеціалізуються у циклічних видах спорту, на прикладі кваліфікованих веслярів.

Умови сучасної спортивної підготовки в спорті вищих досягнень та високий рівень конкуренції вимагають від спортсмена граничного напруження і мобілізації всіх фізіологічних резервів організму, в тому числі і психічних. У зв'язку з цим зростає залежність ефективності змагальної діяльності спортсменів від індивідуальних психічних властивостей особистості, що зумовлює необхідність удосконалення системи підготовки веслярів, що спеціалізуються у веслуванні на байдарках і каное, не тільки у напрямі розвитку їх техніко-тактичних навичок, а й в пошуку нових психологічних ресурсів, що дозволяють підвищити результативність їх виступів. Як наслідок, все більшого значення набуває використання знань про психічні властивості особистості кожного окремого спортсмена, які є індивідуальними характеристиками нервової системи і поведінкових реакцій людини, для оптимізації процесу спортивної підготовки.

Визначення особливостей психічних властивостей особистості і, зокрема, типу темпераменту, у веслуванні важливо не тільки з точки зору вибору провідної для веслярів дистанції, але і для більш раціонального формування складу екіпажу човнів.

Оскільки темперамент характеризує вроджене поєднання емоційних реакцій спортсмена на ту чи іншу подію, індивідуалізація системи підготовки веслярів з урахуванням властивостей темпераменту дозволить підвищити ефективність їх тренувальної і змагальної діяльності.

Отримані показники свідчать про те, що у спортсменів, які спеціалізуються у веслуванні на каное, переважає показник екстраверсії – 13,4 бала, а показник нейротизму дорівнює 7,4 бала, тобто більшості каноїстів притаманний сильний, врівноважений і рухливий тип темпераменту – сангвінік. У цій групі з шістнадцяти спортсменів одинадцять – сангвініки, чотири – флегматики і один – холерик. Таке співвідношення психічних властивостей

особистості у веслярів-каноїстів формується за рахунок вираженості фактора екстраверсії. Дана характеристика проявляється у спортсменів у формі підвищеного інтересу до навколишніх обставин, чуйності, готовності сприймати різні події і впливати на них, потреби вступати у взаємодію з колегами, здатністю заводити багато друзів і знайомих, утримувати постійну увагу до зовнішнього світу і необхідністю демонструвати самого себе.

У групі спортсменів, що спеціалізуються у веслуванні на байдарках, середній показник екстраверсії становить 12,9 бала, що відрізняється від аналогічного результату представників першої групи на 0,5 бала в меншу сторону з незначним переважанням фактора екстраверсії. Разом з тим, середній показник нейротизму (або емоційної стійкості) в групі спортсменів, що спеціалізуються у веслуванні на байдарках, значно перевищує даний показник в групі каноїстів і становить 10,8 бала. Незважаючи на те що середній бал у групі спортсменів, що спеціалізуються у веслуванні на байдарках, відповідає сангвінічному типу темпераменту, розкид цифрових показників вказує на те, що більшість з них (6 осіб із 16) за типом темпераменту є флегматиками і мають сильну, інертну та врівноважену нервову систему, п'ять осіб – холериками і чотири – сангвініками (табл. 5.7).

Таблиця 5.7

### Властивості темпераменту в групах веслярів, бал

Групи спортсменів	Екстраверсія		Нейротизм	
	$\bar{x} \pm S$	Рівень значущості	$\bar{x} \pm S$	Рівень значущості
Каное (n=16)	13,4±3,2	0,05	7,4±3,3	0,05
Байдарка (n=16)	12,9±3,5		10,8±4,5	
Усі спортсмени (n=32)	13,1±3,3		9,1±4,2	

Як показують отримані дані, специфіка показників властивостей темпераменту у спортсменів, що спеціалізуються у веслуванні на каное, полягає в значному переважанні рухливості (або лабільності) нервової системи, а у

представників веслування на байдарках переважає фактор урівноваженості, що пов'язано з відмінностями в техніці веслування, особливостями опори, пози весляра і збереження балансу в човні. Поєднання такого рівня екстраверсії і нейротизму відображає характерні індивідуально-типологічні особливості нервової системи, притаманні спортсменам-веслярам високої кваліфікації, що може бути використано для забезпечення індивідуального підходу в динаміці тренувального процесу і відбору до змагань.

Для виявлення характерних психічних властивостей особистості у веслярів і реакції нервової системи спортсменів на стрес з урахуванням типу темпераменту ми проводили дослідження рівня стресу, який дорівнює 32,6 бала. Розгляд специфічних особливостей реагування нервової системи спортсменів на стрес включало в себе вивчення параметрів психологічного і фізіологічного стресу (як патологічного стану), ознаками якого можуть бути: тремтіння губ, колін, хронічна втома, блідість або почервоніння обличчя, виділення поту, порушення серцевого ритму, заїкання тощо.

Аналіз кореляційних взаємозв'язків між показниками екстраверсії, нейротизму і рівня стресу у веслярів дозволив сформулювати ряд висновків:

- позитивний кореляційний взаємозв'язок відзначається між показником нейротизму і рівнем стресу як інтегрального показника психічної адаптації і становить 0,83, що вказує на низький ступінь сприйняття зовнішніх подразників спортсменами, що спеціалізуються у веслуванні на байдарках і каное, оскільки у них переважає фактор урівноваженості нервової системи;

- у результаті проведення тестування нами була виявлена залежність між показниками екстраверсії і психологічного стресу – 0,73, нейротизму і психологічного стресу – 0,81, нейротизму і фізіологічного стресу – 0,69, що дозволяє використовувати отримані знання для визначення індивідуальної психічної витривалості веслярів як при формуванні складу човнів, так і на різних часових відрізках подолання дистанції. У той же час відсутній взаємозв'язок між показниками екстраверсії і фізіологічного стресу, що



свідчить про те, що психічна орієнтація спортсменів на зовнішній або внутрішній світ не впливає на виникнення у них патологічних психічних станів;

- у більшості веслярів відзначається низький рівень фізіологічного стресу, що може бути пов'язано зі специфікою їх рухової активності, що пред'являє певні вимоги до особливостей функціонування нервової системи. Оскільки такі показники відображають тип реагування сильної нервової системи, яка стійка до подразників, корекція психічного стану цих спортсменів не потребується;

- в контексті даної проблеми необхідно враховувати емоційний стан спортсменів перед стартом, тому що особливості веслувального спорту зумовлюють наявність у них значних гормональних зрушень, які безпосередньо впливають на формування емоцій та стартових станів. На практиці при роботі з представниками чоловічої команди це буде залежати від переважаючого типу темпераменту спортсмена – сангвінік або флегматик. Оскільки флегматики є інтровертами, їх переживання відбуваються у внутрішньому світі і певною мірою вони здатні контролювати свою свідомість, проте в разі сильних стресів, що часто трапляються під час змагань, або в разі виникнення почуття надмірної відповідальності, це може викликати порушення психосоматичного характеру. На відміну від флегматиків, сангвініки значно легше витримують стресові ситуації, оскільки мають більш розвинену психічну адаптацію;

- результати змагальної діяльності веслярів пов'язані з раціональним формуванням складу екіпажу човнів на основі психічних властивостей особистості спортсменів, оскільки це важливо для того, щоб всі члени екіпажу оптимально функціонували, тому що підготовка веслярів в одному і тому ж екіпажі не завжди визначає злагодженість і синхронність динаміки рухів. Досягнення високої ефективності змагальних дій і тренувань впливає на настрій команди, на мікроклімат в екіпажі, створює передумови збереження складу на тривалий період підготовки і служить умовою подальших успіхів спільної діяльності. Тому підбір спортсменів в екіпажі на основі психічних властивостей особистості дозволить оптимізувати їх спортивні результати.

### 5.2.4. Особистісні характеристики спортсменів у складнокоординаційних видах спорту на прикладі стрибків у воду та фристайлу

У проведеному дослідженні ми зіставили індивідуально-психологічні характеристики спортсменів, що спеціалізуються у стрибках у воду, та особливості їх сприйняття для виявлення загальних закономірностей у психічній організації особистості, що допоможе оптимізувати їх психологічну підготовку і сприяти її індивідуалізації.

Аналіз показників спортсменів, що спеціалізуються у стрибках у воду, показує, що в групі чоловіків (n=5) переважає сангвінічний тип темпераменту – сильний, рухливий, врівноважений у поєднанні з середнім рівнем психологічного та фізіологічного стресу (табл. 5. 8).

Таблиця 5.8

#### Психічні особливості спортсменів, що спеціалізуються у стрибках у воду, бал

Досліджувані параметри		Чоловіки (n=5)	Жінки (n=9)	Усі спортсмени (n=14)
Характеристики темпераменту	Екстраверсія	14,6	12,6	13,3
	Нейротизм	10,4	16,8	14,5
Вид стресу	Психологічний	18,2	19,7	19,1
	Фізіологічний	16,6	17,6	17,2
Тип сенсорної системи	Візуальна	4,8	3,4	3,9
	Аудіальна	3,0	2,8	2,9
	Кінестетична	7,2	8,8	8,2

В групі жінок (n=9), що спеціалізуються у стрибках у воду, як і у представниць плавання, відзначається переважання холеричного типу темпераменту – сильного, рухливого, неврівноваженого, але рівень нейротизму при цьому значно вище (16,8 бала), що зумовлено специфікою виду спорту (набагато менше часу потребується для виконання вправ, тому необхідна

вибухова сила, яка пов'язана з високим рівнем нейротизму). Проте цікавою особливістю, пов'язаною з контактом з водним середовищем у спортсменів є велика кількість меланхоліків, особливо серед жінок – чотири особи, як і у групі плавців.

Проте, незважаючи на високий рівень нейротизму, в групі спортсменок, що спеціалізуються у стрибках у воду, показник психологічного стресу становить 19,7 бала, що відповідає середньому рівню стресу.

Згідно з даними кореляційного аналізу у групі спортсменів, що спеціалізуються у стрибках у воду ( $n=14$ ), нейротизм має достовірний кореляційний взаємозв'язок із загальним рівнем стресу у всіх спортсменів ( $\rho = 0,44$ ;  $p < 0,05$ ). Цей показник кореляції відображує дещо менший ступінь взаємозв'язку емоційної нестійкості зі стресом, ніж у групі плавців, але загальна тенденція неврівноваженості й чутливості нервової системи спортсменів зберігається.

Розгляд кореляційних взаємозв'язків у групі спортсменів, що спеціалізуються у стрибках у воду, свідчить про те, що саме рівень психологічного стресу у них безпосередньо пов'язаний з провідною репрезентативною системою, особливо у чоловіків. Так, у кінестетиків цей показник дорівнює ( $\rho = 0,53$ ;  $p < 0,05$ ), а у візуалів ( $\rho = -0,53$ ;  $p < 0,05$ ), тобто ступінь сензитивності, або чутливості нервової системи, яка притаманна кінестетикам, прямо пропорційна рівню психологічного стресу, а у візуалів – навпаки, схильність до споглядання вказує на тенденцію до врівноваженості.

Як свідчать результати досліджень (рис. 5.4), серед спортсменів, що спеціалізуються у стрибках у воду, переважають кінестетики (54,7%).

Оскільки контакт з водою надає такого значущого впливу на формування психічних особливостей представників плавання і стрибків у воду, можна зробити висновок про те, що переважання кінестетичної репрезентативної системи є однією з модельних психологічних характеристик, що доцільно використовувати у процесі їх підготовки, особливо для корекції передстартових емоційних станів. До того ж значний відсоток меланхоліків, або спортсменів,

що мають неврівноважену нервову систему побічно відображає переважання кінестетичної форми сприйняття як фактор, що визначає чутливість нервової системи та низький рівень індивідуального порогу реакції спортсмена.

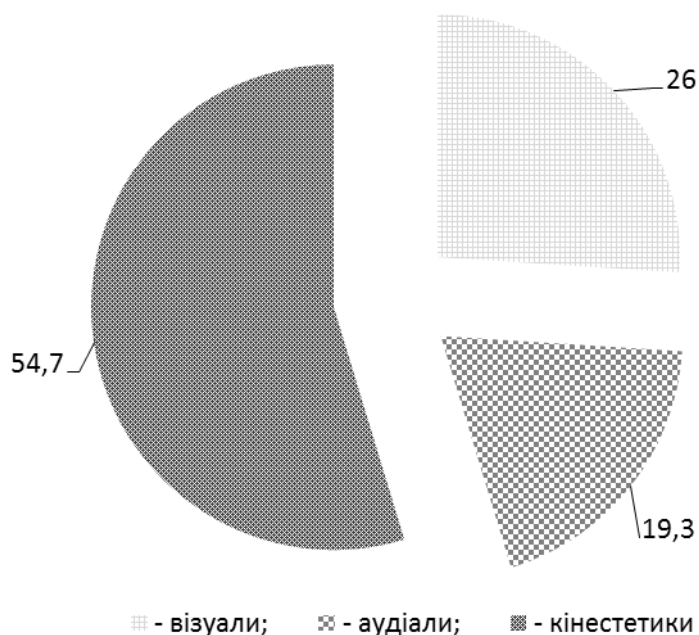


Рис. 5.4. Співвідношення різних типів сенсорних систем у спортсменів високої кваліфікації, що спеціалізуються у стрибках у воду, %

Отримані результати вказують на те, що у спортсменів високої кваліфікації, що спеціалізуються у стрибках у воду, відзначається переважання кінестетичної форми сприйняття, яка пов'язана з врівноваженістю нервової системи, а особливості сприйняття інформації залежать від чутливості нервової системи та індивідуального порогу реакції спортсмена.

Для визначення психологічних особливостей спортсменів, що спеціалізуються у складнокоординаційних видах спорту, проаналізуємо результати досліджень їх особистісних характеристик на прикладі фристайлу.

У сучасному спорті вищих досягнень важливе місце посідає проблема психічної адаптації спортсменів до екстремальних умов тренувальної і змагальної діяльності, що супроводжується стресовими факторами. Тому, вивчення адаптаційних можливостей психіки спортсменів представляє науковий інтерес і може мати прикладне значення для спортивної практики.

У зв'язку з цим розглянемо проблему психічної адаптації до стресів на прикладі спортсменів, що спеціалізуються у фрістайлі, тому що фрістайл є одним з видів спорту, де умови тренувальної та змагальної діяльності висувають найбільш високі вимоги до психічної та фізичної адаптації спортсменів.

Завданнями нашого дослідження було встановлення особливостей адаптаційних можливостей психіки спортсменів, що спеціалізуються у фрістайлі, в їх взаємозв'язку з психічними властивостями особистості для практичної регуляції рівня психічної підготовленості та оптимізації їх психічних станів.

Здатність до психічної адаптації передбачає наявність у спортсмена розвинених адекватних пристосувальних реакцій нервової системи в умовах виняткової варіативності змагальної діяльності [163, 468, 469], що особливо важливо для представників складнокоординаційних видів спорту. Оскільки в усіх дисциплінах фрістайлу необхідно демонструвати не тільки високий рівень технічної майстерності, постановки та складності польоту, але і артистизм виконання, це зумовлює комплексний характер вимог, що пред'являються до психіки спортсмена. У фрістайліста повинна бути сильна і рухлива нервова система, що дозволяє витримувати значні навантаження і швидко та ефективно реагувати на зовнішні подразники, зберігаючи високий рівень працездатності головного мозку.

Вивчення психічних властивостей особистості у спортсменів, що спеціалізуються у фрістайлі, показує, що у чоловіків більше, ніж у жінок, виражені показники екстраверсії – 15,3 бала і нейротизму – 14,0 балів. Отримані дані відображають переважний в групі чоловіків тип темпераменту – холерик, тобто сильний, рухливий, неврівноважений. Водночас у жінок показники екстраверсії й нейротизму знаходяться на одному рівні і становлять 12,5 бала, що також відповідає холеричному типу темпераменту.

Слід зауважити, що рівень ситуативної тривожності в обох групах нижче, ніж рівень особистісної. У чоловіків ці відмінності спостерігаються помітніше,

тому що показник ситуативної тривожності (28,7 бала) у них знаходиться на низькому рівні, а особистісної (45,7 бала) – на високому. В групі жінок обидва показники тривожності відповідають середньому рівню (табл. 5.9).

Таблиця 5.9

**Психічні властивості особистості й рівня стресу у спортсменів високої кваліфікації, що спеціалізуються у фрістайлі**

Група спортсменів	Психічні властивості особистості, бал								Рівень стресу, бал	
	Екстраверсія		Нейротизм		Ситуативна тривожність		Особистісна тривожність			
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Чоловіки (n=3)	15,3	1,5	14	5,6	28,7	7,6	45,7	8,6	39,0	4,4
Жінки (n=4)	12,5	1,7	12,5	4,5	38,0	11,9	41,0	4,4	38,0	10,4
Без розподілу за статтю (n=7)	13,7	2,1	13,1	4,6	34,0	10,7	43,0	6,4	37,9	7,8

Розгляд результатів кореляційного аналізу показує, що найбільш тісний взаємозв'язок спостерігається в групі жінок між показниками нейротизму та рівнем стресу ( $\rho = 0,98$ ,  $p < 0,05$ ), що вказує на безпосередній вплив нейротизма на регуляцію функціонального стану нервової системи. Також у жінок встановлено достовірний кореляційний взаємозв'язок між показниками нейротизму та віком спортсменок ( $\rho = 0,79$ ,  $p < 0,05$ ) і рівнем стресу і віком спортсменок ( $\rho = 0,67$ ,  $p < 0,05$ ), що відображає більш високий рівень емоційної нестійкості у спортсменок старшого віку і наявність у них більш складних механізмів психічної адаптації, ніж у юних спортсменок.

Крім того, в групі жінок спостерігається взаємозв'язок показників екстраверсії і особистісної тривожності ( $\rho = 0,74$ ,  $p < 0,05$ ), що свідчить про схильність фрістайлісток до виражених емоційних реакцій, і це можна розцінювати як одну з модельних характеристик властивостей особистості у спортсменок, представниць цього виду спорту.

Що ж до взаємозв'язку між ситуативною тривожністю і віком спортсменок ( $\rho = -0,87$ ,  $p < 0,05$ ), то можна констатувати, що зі збільшенням

віку спортсменки меншою мірою піддаються хвилюванням, пов'язаним із незначними стресовими ситуаціями, тому що у них розвивається здатність до саморегуляції емоційних станів.

У групі чоловіків спостерігається позитивний кореляційний взаємозв'язок між показниками рівня стресу і екстраверсії ( $\rho = 0,68$ ,  $p < 0,05$ ), рівня стресу і нейротизму ( $\rho = 0,70$ ,  $p < 0,05$ ). Ця закономірність відбиває специфічні особливості особистості спортсменів-фрістайлістів, пов'язані з їх типом темпераменту і характером реагування. Позитивний кореляційний взаємозв'язок показників ситуаційної та особистісної тривожності з рівнем стресу у чоловіків характеризується високим ступенем і становить відповідно ( $\rho = 0,97$ ,  $p < 0,05$ ) і ( $\rho = 0,84$ ,  $p < 0,05$ ). Однак, на відміну від жінок, у чоловіків з віком рівень особистісної тривожності збільшується ( $\rho = 0,71$ ,  $p < 0,05$ ).

Оцінюючи кореляційний взаємозв'язок у групі чоловіків між показниками екстраверсії і нейротизму ( $\rho = 0,99$ ,  $p < 0,05$ ), а також між показниками екстраверсії і ситуаційної тривожності ( $\rho = 0,84$ ,  $p < 0,05$ ), і нейротизму і ситуаційної тривожності ( $\rho = 0,85$ ,  $p < 0,05$ ), можна відзначити, що холеричний тип темпераменту у представників фрістайлу формує у них схильність до значних емоційних реакцій, які відображають не тільки неврівноваженість як властивість нервової системи, а й чутливість, тонкість сприйняття і розвинені антиципаційні здібності.

Підводячи підсумки, слід зауважити, що в окремих ситуаціях тренувальної та змагальної діяльності чоловіки емоційно стійкіші, ніж жінки, проте в цілому фактори стресу справляють на них більший вплив. Жінки мають більш високий рівень психічної адаптації та їхня психіка краще пристосовується до стресів, що може бути зумовлено біологічним фактором.

Розгляд результатів психологічного тестування спортсменів, що спеціалізуються у фрістайлі, дозволяє намітити шляхи удосконалення механізмів регуляції їх психічної діяльності та функціонального стану нервової системи для подальшої розробки психокорекційних програм та оптимізації їх передстартових станів.

### **5.3. Визначення ефективності запропонованого підходу психологічного впливу з урахуванням особистісних характеристик спортсменів**

В результаті дослідження основних психологічних характеристик спортсменів, що спеціалізуються в ігрових, циклічних, складнокоординаційних видах спорту та єдиноборствах нами було підтверджено теоретичні положення про те, що індивідуально-психологічні особливості спортсменів зумовлюють їх поведінкові реакції та стиль реалізації техніко-тактичних дій, що свідчить про важливість індивідуального підходу у розробці програм психологічного забезпечення спортивної діяльності.

При цьому у спортсменів спостерігається певна спільність показників за деякими психологічними параметрами. Так, на рисунку 5.5 відображено співвідношення показників типу темпераменту у спортсменів – представників різних видів спорту, яке наглядно демонструє, що в усіх групах спортсменів, що брали участь у дослідженні, переважає фактор екстраверсії (орієнтації на зовнішній світ). Крім того, отримані показники мають невелику розбіжність (від 12,1 до 13,8 бала), що вказує на можливість застосування цієї психологічної особливості як модельної характеристики у різних видах спорту.

Проте необхідно відмітити, що не завжди види спорту, що належать до однієї групи за олімпійською класифікацією видів спорту, мають ідентичні психологічні характеристики. Наприклад, в єдиноборствах показник нейротизму (емоційної нестійкості) у боксерів (n=6) дорівнює 13,2 бала, що вказує на неврівноваженість нервової системи, а у представників тхеквондо (n=10) – 10,8 бала, що навпаки, відображає її врівноваженість. У циклічних видах спорту в групі плавців (n=14) показник нейротизму дорівнює 13,3 бала, а у представників веслування на байдарках і каное (n=32) – 9,1 бала. З одного боку, ми не враховували скільки серед випробуваних спортсменів було спринтерів та стаєрів, з другого – ми мали достатню кількість випробуваних,



показники нейротизму відповідали специфіці виду спорту та її психологічним детермінантам, тому можна вважати ці показники валідними.

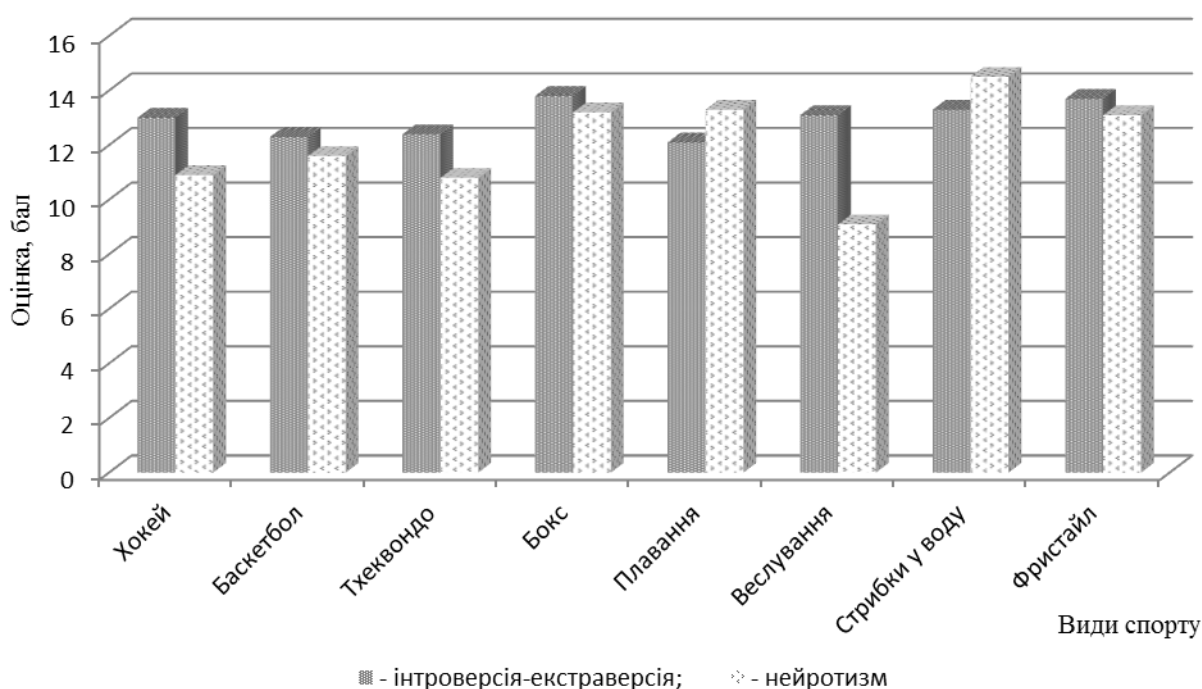


Рис. 5.5. Співвідношення показників властивостей типу темпераменту у спортсменів – представників різних видів спорту

На окрему увагу заслуговує зіставлення показників психічної адаптації у спортсменів (рис. 5.6). Рівень психічної адаптації вимірювали у відповідності з загальним показником психофізіологічного стресу у спортсменів.

Найвищий показник психофізіологічного стресу встановлено у групі спортсменів, що спеціалізуються у фристайлі – 37,9 бала, оскільки цей вид спорту є складним та травматичним, що викликає у спортсмена високе емоційне напруження. На другому місці з однаковими показниками (по 36,3 бала) ідуть представники стрибків у воду і плавання, що пов'язано з високим рівнем нейротизму та чутливості нервової системи. Найкраща здатність до психічної адаптації спостерігається у представників веслування, які відповідно до особливостей їх змагальної діяльності мають сильну та врівноважену нервову систему.

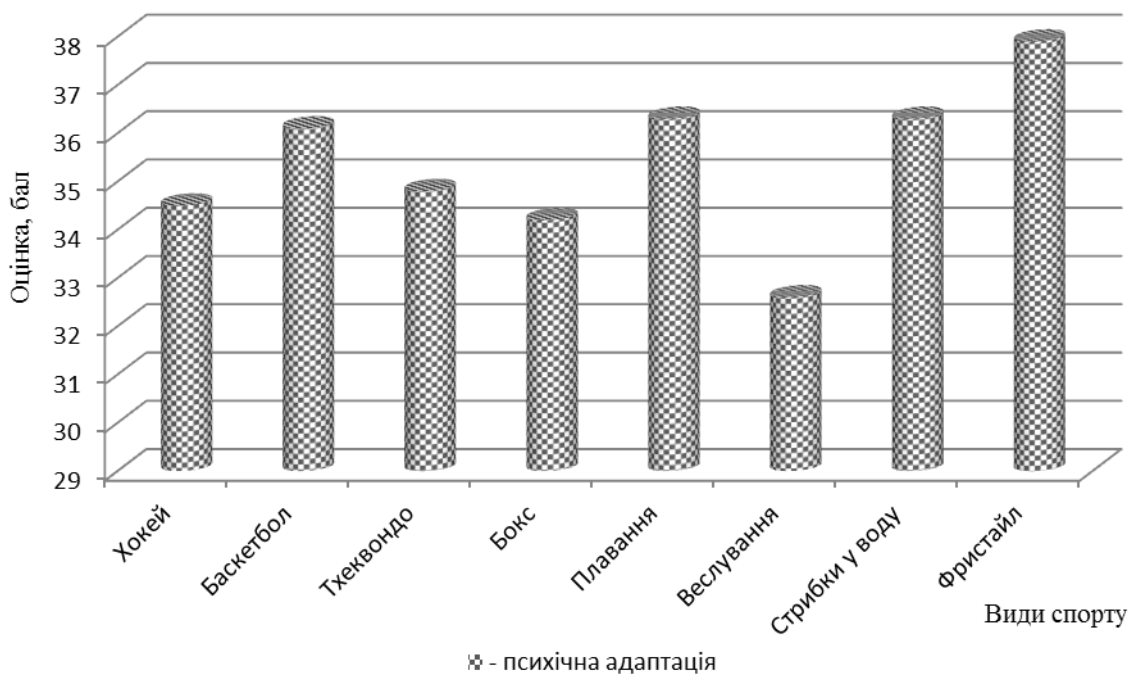


Рис. 5.6. Співвідношення показників психічної адаптації у спортсменів – представників різних видів спорту

Як свідчать результати дослідження, саме психічна адаптація спортсмена є основним об'єктом психокорекційного впливу, оскільки характеристики типу темпераменту мало змінюються протягом життя спортсмена під впливом зовнішніх факторів, оскільки вони є генотипічно зумовленими [35, 374, 497].

Важливою особливістю сприйняття спортсменів, незалежно від виду спорту, є переважання кінестетичної репрезентативної системи. Найбільшою мірою кінестетична форма сприйняття розвинута у представників тих видів спорту, в яких є фізичний контакт з певним середовищем (вода, сніг, особлива екіпіровка тощо). Тому у нашому дослідженні кінестетична сенсорна система краще всього розвинута у плавців (7,1 бала) та стрибунів у воду (8,2 бала). Отримані дані вказують на те, що процес навчання, придбання навичок та нового досвіду у спорті відбувається шляхом переробки відчуттів, першочергового застосування практичного досвіду та антиципаційних здібностей, які базуються на фізіологічних формах сприйняття.

Для підтвердження ефективності розробленої системи психологічної корекції у групах випробуваних було відібрано 14 спортсменів – представників тхеквондо, плавання і хокею на льоду, з якими проводилися тренінгові заняття індивідуального і групового характеру (в середньому двотижневі), з використанням практичних рекомендацій, що були надані на підставі психологічного обстеження. Передбачалося, що вони повинні поліпшити свої результати.

#### Зміст занять:

1. Знайомство. Представлення учасників групі. Виступ кожного учасника перед групою та відповіді на питання інших учасників.
2. Дискусія на тему: «Я у спорті», «Мої інтереси», «Що таке успіх для мене», «Моя мотивація», «Моє майбутнє» та інші.
3. Визначення ставлення до себе. Комплекс вправ для діагностики та корекції самооцінки. Вироблення позитивного образу «Я».
4. Опрацювання страхів та психологічних бар'єрів у спортсменів. Визначення факторів впливу на прийняття рішення спортсменом в екстремальних умовах змагальної діяльності.
5. Оцінка особистої мотивації досягнення. Аналіз мотивів, що спонукають спортсмена до успіху. Розробка індивідуальної системи мотивації та практичне засвоєння навички постановки значущої змагальної мети.
6. Визначення спортсменом особистісних психологічних переваг. Вироблення почуття своєї професійної значущості та її усвідомлення.
7. Відпрацювання моделі поведінки, що характеризує лідерські якості спортсмена. Виконання комплексу вправ.
8. Створення і опрацювання спортсменом індивідуальної системи цілепокладання із застосуванням методу спортивного коучингу. Розвиток вміння ставити віддалені цілі.
9. Розвиток навички до саморегуляції. Тренування здатності до самоконтролю на прикладі складних змагальних ситуацій. Робота з передстартовими емоційними станами.

10. Закріплення придбаних навичок. Обмін думками у групі та їх обговорення. Самооцінка результатів впливу тренінгової програми. Підведення підсумків та загальні висновки.

Організація дослідження крім групових занять передбачала індивідуальну роботу з кожним спортсменом протягом тривалого часу. Програма корекції складалася з десяти занять, проте залежно від виду спорту вони проходили по різному. Для кожного виду спорту з урахуванням його специфіки та залежно від місця, часу та умов проведення занять була створена своя програма психокорекції.

Аналіз спортивних результатів свідчить про те, що протягом року після застосування розробленої системи психологічної корекції 71% спортсменів не тільки поліпшили, а й продемонстрували найкращий результат у своїй кар'єрі, що підтверджено відповідними актами впровадження, та вказує на ефективність та доцільність використання запропонованого підходу.

### **Висновки до розділу 5**

1. Проведене дослідження показує, що індивідуально-психологічні особливості спортсменів лежать в основі їх поведінкових реакцій і стилю реалізації техніко-тактичних можливостей. Тому психологічне забезпечення має базуватися на індивідуальному підході.

2. Оцінювання індивідуально-психологічних характеристик спортсменів, що спеціалізуються в ігрових видах спорту, дозволило виділити ключові напрями психологічного забезпечення. До них належать: вибір ігрового амплуа, підтримання сприятливого мікроклімату в команді і створення психологічно комфортної атмосфери, контроль над емоційним станом спортсменів і формування стану оптимальної бойової готовності, формування у гравців навичок саморегуляції і самоаналізу власної поведінки у грі.

3. У більшості представників циклічних видів спорту відмічається низький рівень фізіологічного стресу, що пов'язано зі специфікою їх рухової активності і висуває певні вимоги до особливостей функціонування їхньої

нервової системи. Оскільки такі показники відображають тип реагування сильної нервової системи, яка стійка до подразників, у даному випадку корекція психічного стану (зокрема, психічної адаптації), спортсменам не потрібна.

4. Вивчення психічних властивостей особистості у спортсменів, що спеціалізуються в єдиноборствах, свідчить про те, що психологічні чинники посідають важливе місце в системі їх підготовки до змагань і пов'язані з розвитком процесів уваги, мислення і сприйняття в поєднанні зі здатностями до тимчасово-просторового орієнтування. Під впливом інтенсивних фізичних навантажень у них формується сильна і врівноважена нервова система, а також розвиваються яскраво виражені вольові якості.

Узагальнюючи результати проведеного дослідження, слід зауважити, що в окремих ситуаціях тренувальної та змагальної діяльності чоловіки емоційно стійкіші, ніж жінки, проте в цілому фактори стресу справляють на них більший вплив. Жінки у спорті мають більш високий рівень психічної адаптації, що вказує на те, що їх психіка краще пристосовується до стресів, що зумовлено особливостями функціонування нервової системи.

5. Вивчення взаємозв'язку гендерних особливостей особистості й рівня стресу як інтегрального показника психічної адаптації організму у спортсменів – представників складнокоординаційних видів спорту свідчить про важливість урахування даних характеристик при розробці програм психологічної підготовки.

Основні напрями психологічного забезпечення в системі підготовки представників складнокоординаційних видів спорту будуть зводитися до раціонального співвідношення і реалізації психодіагностичного та психокорекційного процесів з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей спортсменів, що дозволить підвищити ефективність їх змагальної діяльності.

6. Проведений аналіз особливостей психічних властивостей особистості у представників різних видів спорту свідчить про наявність певних характеристик їх прояву і можливості удосконалення в динаміці тренувального

процесу механізмів їх регуляції. Основною характеристикою при цьому є тип темпераменту, в більшості випадків холеричний, тобто сильний, рухливий і неврівноважений. Всебічний розгляд даної проблеми дозволяє позначити орієнтири у напрямі вивчення особливостей психічних властивостей особистості, щоб використовувати отримані знання для оптимізації психологічного забезпечення та розробки спеціальних психокорекційних програм, що застосовуються, зокрема, для корекції передстартових станів.

Результати досліджень розділу 5 відображено у роботах автора [37, 40, 42, 43, 60, 71, 72, 85, 490].

## РОЗДІЛ 6

### ОБҐРУНТУВАННЯ КОНЦЕПЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ

#### **6.1. Психологічне забезпечення в багаторічній підготовці спортсменів**

Високі темпи розвитку сучасних спортивних досягнень і, як наслідок, гостра необхідність у підвищенні ефективності змагальної діяльності, привертають увагу спортсменів, тренерів та вчених до психологічної складової процесу підготовки, яка нерозривно пов'язана з етапами багаторічного вдосконалення [32].

Розглядаючи процес багаторічного вдосконалення, що містить дві стадії – підведення спортсмена до піка його можливостей та їх реалізацію, з позиції психологічного забезпечення, можна провести паралель між завданнями психологічного забезпечення на кожному етапі і відповідними їм рекомендаціями, що сприяють практичному втіленню цих завдань в спортивній практиці, з урахуванням динаміки психічних функцій спортсмена на різних етапах багаторічної підготовки. Такий підхід забезпечить можливість всебічно вивчити особливості психологічного забезпечення в системі багаторічної підготовки спортсменів, що дозволить сформувати його загальну структуру і розробити алгоритм його реалізації.

Проблему психологічного забезпечення багаторічної підготовки спортсменів вивчали багато відомих фахівців [101, 209, 255, 256]. Деякі автори розглядали питання психологічної підготовки як складову частину психологічного забезпечення [4, 33, 299] та індивідуалізації підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного вдосконалення [28, 32]. У зарубіжній літературі основна увага приділяється окремим практичним аспектам психологічної підготовки [384, 406, 451], а теоретична складова і

концептуальні положення психологічного забезпечення спортсменів мало вивчені.

Відсутність єдиного погляду вчених на проблему психологічного забезпечення в системі багаторічної підготовки спортсменів і систематизації наукових знань з даного питання зумовлює актуальність і своєчасність вивчення цієї проблеми.

Для проведення експертного опитування фахівців, яке надало можливість всебічно вивчити психологічні функції спортсменів, ми взяли за основу класифікацію, яка містить чотири психологічні функції: мислення, почуття, інтуїція і відчуття [422].

Експерти оцінювали рівень розвитку психічних функцій спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки за десятибальною системою (рис. 6.1).

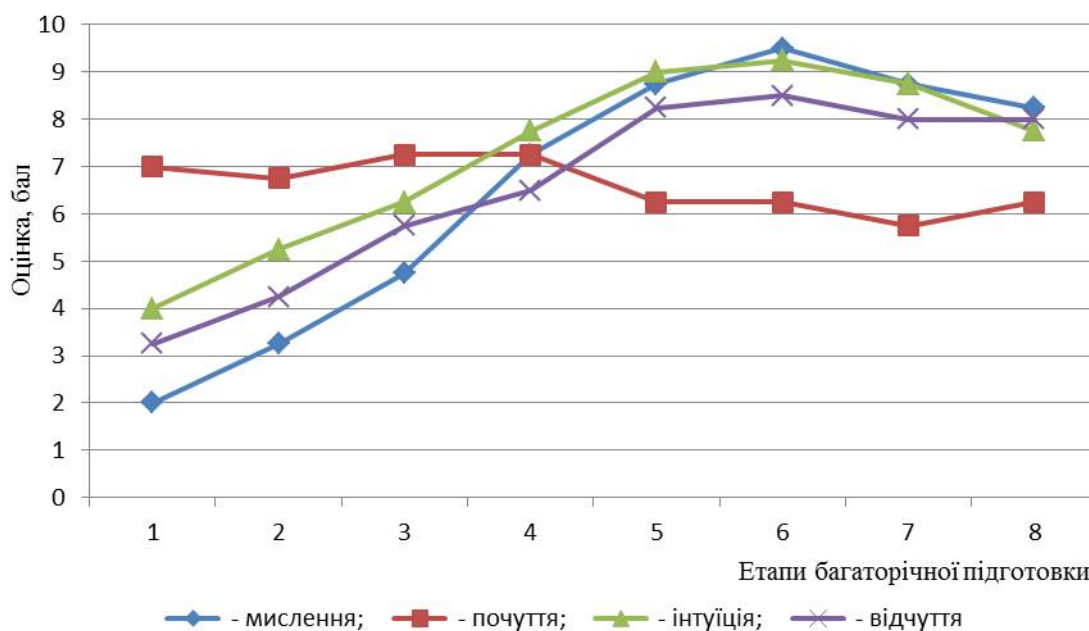


Рис. 6.1. Динаміка розвитку психологічних функцій у процесі багаторічного спортивного вдосконалення

*Примітка.* Етапи підготовки: I – початкової; II – попередньої базової; III – спеціалізованої базової; IV – підготовки до вищих досягнень; V – максимальної реалізації індивідуальних можливостей; VI – збереження вищої майстерності; VII – поступового зниження досягнень; VIII – відходу зі спорту вищих досягнень.



Більшість з експертів відзначали, що ірраціональні психологічні функції (відчуття та інтуїція) складніше піддаються оцінюванню, оскільки не завжди пов'язані з віком спортсмена і відповідним йому етапом підготовки, а є складними ситуаційними індивідуальними характеристиками.

Також дискусійним було питання про вікові особливості спортсменів на окремих етапах підготовки, тому що в різних видах спорту вони відрізняються (в художній гімнастиці етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей припадає на 16–18 років, а в ігрових видах спорту – на 23–30 років). У зв'язку з цим ми акцентували увагу під час аналізу психологічних функцій саме на психологічній складовій особистості спортсмена і ступені її значущості на кожному етапі багаторічної підготовки.

Для розуміння сутності досліджуваних психологічних функцій розглянемо їх змістовну сторону з точки зору спортивної практики.

**Мислення** – психічний пізнавальний процес, який допомагає спортсмену встановити понятійні логічні взаємозв'язки між пізнаваними предметами і явищами. Мислення засноване на логічних і об'єктивних критеріях, що дозволяє спортсменові переробляти інформацію з певним рівнем продуктивності.

**Почуття** відображають емоційний стан спортсмена і дозволяють йому висловити суб'єктивне оціночне ставлення до реальних або абстрактних об'єктів. З огляду на те що спортивна діяльність супроводжується значним напруженням емоцій як перед стартом, так і в ході відповідальних змагань і після них, ця психологічна функція вимагає пильного вивчення в контексті багаторічного спортивного вдосконалення.

Наступна психологічна функція – **інтуїція**. Вона пов'язана з антиципаційними здатностями спортсмена, його несвідомим сприйняттям того, що відбувається і інстинктивними реакціями.

Четверта психологічна функція – **відчуття**, базується на реакції організму спортсмена на фізичні подразники. У спорті – це одна з найважливіших складових, оскільки добре розвинене кінестетичне сприйняття (почуття води,

снігу, екіпіровки, інвентарю тощо) є частиною психологічного профілю успішного спортсмена. У контактних видах спорту відчуття викликають цілу гаму почуттів і фізіологічних реакцій у спортсмена, сприяють загостренню інстинктів. Особливо це проявляється у зв'язку з високим ступенем травматизму в спортивній діяльності.

Наявність у спортсмена всіх чотирьох психологічних функцій дає йому цілісне і гармонійне сприйняття ситуації. Необхідно розуміти, що ці функції розвиваються різною мірою і мають різну динаміку. Як правило, одна функція домінує над іншими, надаючи спортсмену реальні засоби у вигляді переваг психічної діяльності для досягнення успіху.

Оцінюючи показники психологічних функцій, слід враховувати, що залежно від індивідуальних особистісних характеристик одні спортсмени краще оперують логічною інформацією (міркування, умовиводи, докази), а інші – емоційною (взаємини людей, їх почуття). Одні володіють більш розвинутою інтуїцією (передчуття, сприйняття в цілому, інстинктивне опрацювання інформації), інші – більш розвиненими відчуттями (сприйняття зовнішніх і внутрішніх подразників) [364].

Аналіз психологічних функцій включає зіставлення раціональних і ірраціональних функцій. До раціональних належать мислення і почуття, оскільки вони дозволяють складати судження про набутий досвід спортсмена. Спортсмен, у якого переважає функція мислення, судить про цінність тих чи інших речей, використовуючи логіку і аргументи, його особистість орієнтована на побудову раціональних суджень. Якщо ж провідною функцією є почуття, то увага спортсмена сфокусована на емоційній стороні життєвого досвіду і він проводить оцінювання того, що відбувається у вигляді позитивних чи негативних емоцій, які виражаються в категоріях «поганий або добрий», «приємний або неприємний», «цікаво чи нудно».

У нашому дослідженні чітко простежується тенденція синхронного розвитку функцій мислення, інтуїції і відчуттів. На відміну від них почуття у спортсменів добре розвинені вже на перших етапах багаторічної підготовки.

Ця функція мало схильна до коливань під впливом етапу підготовки або особистісних вікових змін, хоча протягом всієї кар'єри спортсмена почуття відіграють важливу роль.

До ірраціональних психологічних функцій відносяться відчуття й інтуїція. Завдяки їм психіка спортсмена пасивно реєструє події в зовнішньому (відчуття) або у внутрішньому (інтуїція) світі, не оцінюючи їх і не пояснюючи їх значення. Відчуття являють собою безпосереднє, безоціночне реалістичне сприйняття зовнішнього світу. Характерною особливістю інтуїції є неусвідомлене сприйняття поточного досвіду.

Результати експертної оцінки показують, що розвиток ірраціональних психологічних функцій відбувається подібним чином в процесі багаторічного вдосконалення. На етапі збереження вищої майстерності вони досягають своєї найвищої точки, після чого відбувається їх незначне зниження.

Використовуючи цей підхід у визначенні особливостей психологічного забезпечення спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки, можливо відстежити в динаміці зміни психологічних функцій спортсменів як індикатора їх психологічного стану, і на його основі сформулювати завдання психологічного забезпечення (табл. 6.1, 6.2).

В основу таблиць 6.1 і 6.2 покладено матеріал, викладений у роботах В. М. Платонова (2004, 2015) [255, 256].

На першій стадії процесу багаторічної підготовки відмічається поступовий розвиток психологічних функцій мислення, інтуїції і відчуттів. На четвертому етапі – етапі підготовки до вищих досягнень, настає рівновага між раціональними психологічними функціями (мислення і почуття). З точки зору спортивної психології, це важливий перехідний етап перед різкою зміною пріоритетів в житті спортсмена. Якщо на перших трьох етапах у більшості спортсменів переважає емоційне сприйняття і реагування на ситуацію, яскраві і бурхливі реакції, то, починаючи з п'ятого етапу, – етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей – на перший план виходить осмислене і раціональне ставлення до виконуваної роботи, конкретне бачення мети,

використання переваг сенсорних систем у вигляді відчуттів, розвинена інтуїція в формі антиципаційних здібностей.

Таблиця 6.1

### Завдання психологічного забезпечення на першій стадії процесу багаторічного вдосконалення

ПЕРША СТАДІЯ ПРОЦЕСУ БАГАТОРІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ		
№	Етап багаторічної підготовки	Завдання психологічного забезпечення
I	Початкової підготовки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стимуляція пізнавальної діяльності (мислення і відчуттів), прояву ініціативи та індивідуальних психологічних особливостей, що сприяють подальшому спортивному вдосконаленню</li> <li>2. Розвиток психомоторики і психоемоційних навичок сприйняття і реагування на основі ігрового методу як основи загальної рухової культури</li> <li>3. Заохочення і моральна підтримка юного спортсмена як фактора мотивації до занять спортом</li> <li>4. Розвиток у дітей прагнення до рухової активності на змагальній основі</li> </ol>
II	Попередньої базової підготовки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вироблення і підтримка стійкого інтересу у спортсменів до занять спортом і розвиток прагнення до цілеспрямованого багаторічного спортивного вдосконалення</li> <li>2. Розвиток у спортсмена усвідомленої потреби змагатися і формування психологічного механізму зіставлення своїх спортивних результатів з результатами інших спортсменів</li> <li>3. Визначення мотивів до занять обраним видом спорту та їх розвиток</li> <li>4. Розвиток і стимуляція психологічних властивостей і якостей, необхідних для успіху в обраному виді спорту</li> <li>5. Оцінювання психологічних особливостей юних спортсменів для спеціалізації (вибору амплуа, дисципліни тощо) і відбору найбільш обдарованих на основі генетично детермінованих факторів</li> </ol>
III	Спеціалізованої базової підготовки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вироблення вміння постановки змагальної мети і алгоритму її реалізації</li> <li>2. Розвиток у спортсмена навичок самоконтролю (оперативного, поточного та етапного) для здійснення корекції і оптимізації психологічного і фізіологічного стану</li> <li>3. Навчання спортсмена проведення самоаналізу виступів на змаганнях і роботі над помилками на основі осмисленого ставлення і раціонального підходу</li> <li>4. Зміцнення мотивації до занять спортом</li> <li>5. Навчання навичок управління емоційними станами, особливо передстартовими</li> <li>6. Розвиток психічної адаптації як фактора стресостійкості й витривалості нервової системи</li> </ol>
IV	Підготовки до вищих досягнень	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Збільшення обсягу психологічної підготовки і розробка індивідуальної програми психологічного впливу</li> <li>2. Вироблення стратегії психологічної підготовки з орієнтацією на сильні сторони психіки спортсмена</li> <li>3. Розвиток у спортсмена здатності до саморегуляції в психологічно складних змагальних умовах (усвідомлене управління власними почуттями, думками і відчуттями)</li> </ol>

Таблиця 6.2

**Завдання психологічного забезпечення на другій стадії процесу багаторічного вдосконалення**

<b>ДРУГА СТАДІЯ ПРОЦЕСУ БАГАТОРІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ</b>		
<b>№</b>	<b>Етап багаторічної підготовки</b>	<b>Завдання психологічного забезпечення</b>
V	Максимальної реалізації індивідуальних можливостей	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виявити приховані резерви організму щодо психологічної підготовленості і допомогти реалізувати їх у тренувальній та змагальній діяльності</li> <li>2. Вивчити сильні і слабкі сторони основних суперників і партнерів по команді (в спортивних іграх)</li> <li>3. Корекція психологічного стану спортсмена перед стартом і після змагань</li> <li>4. Використовуючи весь досвід психологічної підготовки на попередніх етапах, привести спортсмена до найвищого рівня мобілізації психіки – довільного управління станом оптимальної бойової готовності</li> </ol>
VI	Збереження вищої майстерності	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Максимальне використання власних психічних ресурсів як фактора підтримки високого рівня результативності</li> <li>2. Створення стабільного соціального благополуччя (освіта, нові напрями самореалізації, сім'я) для впевненості в майбутньому кар'єрному і особистісному зростанні</li> <li>3. Пошук резервів мотивації для подальших виступів і вдосконалення своїх можливостей</li> <li>4. Створення і підтримка сприятливого психологічного клімату у стосунках як умови збереження стабільних результатів</li> </ol>
VII	Поступового зниження досягнень	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вироблення психологічної стійкості до запеклої конкурентної боротьби, що загострюється на цьому етапі, і до переживання втрати своїх можливостей</li> <li>2. Пошук нових психологічних ресурсів, що підтримують самооцінку і загальний позитивний настрій спортсмена (комфортні побутові умови, матеріальне благополуччя, спілкування з близькими і рідними тощо)</li> <li>3. Використання інноваційних технологій підготовки, сучасного інвентарю, тренажерів, що сприяє створенню сприятливого психологічного стану</li> </ol>
VIII	Виходу зі спорту вищих досягнень	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розробка програми соціальної адаптації</li> <li>2. Пошук переваг нового способу життя та вироблення усвідомленого ставлення до нього</li> <li>3. Визначення пріоритетних напрямів подальшого розвитку та самореалізації спортсмена</li> <li>4. Психологічно обґрунтоване раціональне змінення способу життя</li> </ol>

Динаміка психологічних функцій свідчить, що на етапі початкової підготовки мислення дещо відстає за рівнем розвитку від інших функцій, а вже на етапі збереження вищої майстерності мислення переважає над усіма функціями, трохи перевершуючи інтуїцію. Цікаво, що розвиток психологічних функцій досягає свого апогею не на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, а на шостому етапі – етапі збереження вищої

майстерності. І саме в цей період знижується емоційна реакція спортсмена на події, що відбуваються. Це пов'язано з визнанням власних успіхів і підвищенням самооцінки, відчуттям внутрішнього благополуччя і зменшенням тривожності, накопиченим досвідом змагальної діяльності та розвитком здатності прогнозувати результати, високим рівнем самоконтролю і саморегуляції (особливо у спортсменів високої кваліфікації).

Виходячи зі сказаного, серед психологічних факторів, які впливають на процес багаторічного вдосконалення спортсменів і побічно відображають розвиток психологічних функцій, найбільш значущими, на наш погляд, є: усвідомлене ставлення до роботи, бачення мети, впевненість у собі, здатність до дисципліни і самоконтролю, антиципаційні здібності, знання своїх сильних сторін і розуміння своєї психологічної переваги перед суперником.

Окрему увагу слід приділити розгляду питання про психологічне забезпечення спортсмена на етапі відходу зі спорту вищих досягнень, тому що цей напрям практично не висвітлено в науковій літературі. У цей період, коли психологічні функції спортсмена йдуть на спад, що часто супроводжується розгубленістю, тривогою і станом невизначеності, йому слід спокійно і виважено осмислити зміни, що відбуваються. Оскільки відхід зі спорту пов'язаний із кардинальною зміною способу життя, режиму, кола спілкування, цілей, інтересів тощо, важливо створити умови, в яких спортсмен збереже почуття своєї соціальної значущості й затребуваності. Це запорука його успішної соціальної адаптації.

Професійна спортивна кар'єра залежно від специфіки виду спорту має свої тимчасові обмеження. Незважаючи на те що сьогодні в багатьох видах спорту період збереження вищої спортивної майстерності збільшився, відхід зі спорту є серйозним стресом для спортсмена, адже він віддає роботі всі сили, здоров'я і молодість. Тому необхідно створити і грамотно реалізувати державну програму всебічної підтримки, в тому числі і психологічної, яка дозволить спортсмену залишатися цілісною і успішною особистістю, зберігаючи при цьому повагу і розумне ставлення до себе і своїх заслуг після закінчення

спортивної кар'єри. Для цього в рамках державної програми повинні бути створені спеціальні курси перепідготовки (сьогодні вони вже функціонують в ряді міст України) і безкоштовні місця у вищих навчальних закладах, щоб спортсмени могли перекваліфікуватися або розширити спектр своїх можливостей.

Також актуальним питанням психологічного забезпечення у спорті є підтримка спортсменів шляхом надання юридичних та фінансових консультацій, тому що більшість із них не пристосовані до вирішення питань матеріального характеру через багаторічну вузькоспеціалізовану діяльність.

До того ж спортсмен, завершуючи спортивну кар'єру, не може різко припинити займатися спортом, такий перехід до нового способу життя являє собою поступовий процес зниження фізичних навантажень. Тому для збереження психологічного та фізичного балансу йому потрібно створити комфортні умови і забезпечити можливість тренуватися в знайомій обстановці, що буде сприяти безболісному відходу зі спорту.

Для підтримання позитивного емоційного стану після закінчення кар'єри спортсмену доцільно надати психологічну допомогу у вигляді регулярних занять з фахівцем, спрямованих на вироблення мотивації особистісного розвитку в нових умовах, збереження впевненості у своїх силах та високої самооцінки, вироблення стратегії знаходження нових сфер застосування своїх сил, підвищення психічної адаптації до нових умов життя, оптимізації соціальних контактів тощо.

На наше переконання, що **на всіх етапах багаторічного спортивного вдосконалення** актуальними будуть такі завдання:

1. Аналіз психологічних факторів і діагностика стану спортсмена.
2. Корекція несприятливих психічних станів:
  - в тренувальному процесі (мобілізація емоційно-вольової сфери для виконання складних завдань, подолання стресу через помилки, використання психічних захистів – сублімації, раціоналізації тощо);
  - перед змаганнями (стартових станів – апатії, лихоманки тощо);

- в ході проведення змагань;
- відновлення після невдалих виступів (психологічна реабілітація повинна проводитися не тільки зі спортсменом, але і з тренером).

3. Розвиток внутрішнього психологічного потенціалу (вольові якості, інтелект, усвідомленість, розуміння своїх сильних і слабких сторін).

4. Вироблення і збереження мотивації досягнення успіху з урахуванням того, що на різних етапах багаторічної підготовки структура мотивів може доповнюватися і трансформуватися.

5. Розвиток і вдосконалення комунікативних здібностей у спортсменів як одного з найважливіших компонентів алгоритму визначення мети.

6. Застосування аутогенного тренування для досягнення або оптимізації необхідного поточного стану і цілей.

7. Розробка і впровадження програм психологічного забезпечення підготовки спортсменів на основі індивідуального підходу.

В результаті проведеного дослідження та застосування диференційованого підходу до питання розв'язання завдань психологічного забезпечення на різних етапах багаторічної підготовки нами було сформовано систему знань про психологічне забезпечення багаторічної підготовки спортсменів, що містить чотири основних блоки її реалізації (рис. 6.2). Основним з них є психологічна підготовка спортсменів, яка має прикладний характер і підрозділяється на психодіагностику та психокорекцію, в процесі чого виробляється моделювання психологічного профілю спортсмена, створюються індивідуальні, узагальнені і групові моделі.

Для правильної організації психологічної підготовки визначаються ключові цілі, завдання і методи. Психодіагностика, що являє собою оцінювання психологічного стану і якостей спортсмена, проводиться шляхом психологічного тестування методом опитування (бесіда, інтерв'ю, анкетування), вивчення психофізіологічних показників на основі апаратних методик, застосування проєктивних методик психодіагностики: графічної, візуальної тощо.



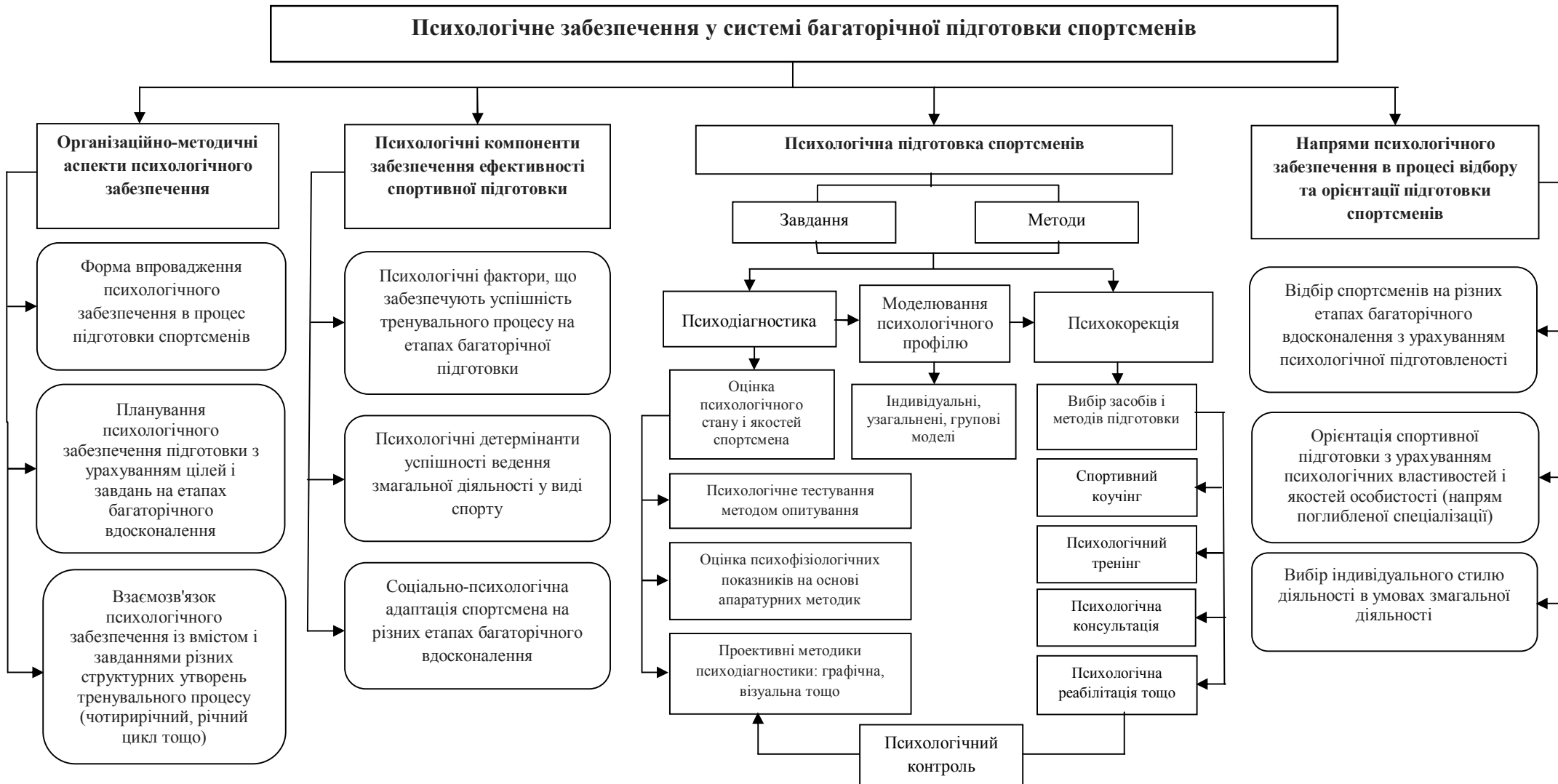


Рис. 6.2. Система знань про психологічне забезпечення багаторічної підготовки спортсменів і методологія її практичної реалізації

Проведення психокорекції починається з вибору засобів і методів підготовки. До них відносяться: спортивний коучинг, психологічний тренінг, психологічна консультація, психологічна реабілітація та інші. Після проведення психокорекційних заходів здійснюється психологічний контроль (повторне виконання психодіагностичних процедур).

Крім психологічної підготовки спортсменів методологія реалізації психологічного забезпечення включає організаційно-методичні аспекти, психологічні компоненти забезпечення ефективності спортивної підготовки та напрями психологічного забезпечення в процесі відбору та орієнтації підготовки спортсменів.

Організаційно-методичні аспекти психологічного забезпечення спортсменів відображають форму впровадження психологічного забезпечення в процес підготовки (в складі КНГ – комплексної наукової групи, із залученням спортивного психолога або групи спеціалістів тощо), планування психологічного забезпечення підготовки з урахуванням цілей і завдань на етапах багаторічного вдосконалення, взаємозв'язок психологічного забезпечення з вмістом і завданнями різних структурних утворень тренувального процесу (чотирирічний, річний цикл тощо).

До складу психологічних компонентів забезпечення ефективності спортивної підготовки входять психологічні фактори, що забезпечують успішність тренувального процесу на етапах багаторічної підготовки, психологічні детермінанти успішності ведення змагальної діяльності у виді спорту, соціально-психологічна адаптація спортсмена на різних етапах багаторічного вдосконалення тощо.

До основних напрямів психологічного забезпечення в процесі відбору та орієнтації підготовки спортсменів нами віднесено: відбір спортсменів на різних етапах багаторічного вдосконалення з урахуванням психологічної підготовленості, орієнтація спортивної підготовки з урахуванням психологічних властивостей і якостей особистості (напрямок поглибленої

спеціалізації), вибір індивідуального стилю діяльності в умовах змагальної діяльності тощо [291, 357].

Розглянуті структурні елементи системи знань про психологічне забезпечення багаторічної підготовки спортсменів дозволяють намітити орієнтири для подальшого дослідження і більш поглибленого вивчення даної проблеми.

## **6.2. Психологічне забезпечення підготовки спортсменів до головних змагань року та олімпійського циклу**

Сьогодні в усьому світі зростає інтерес до питань психологічного забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті й підвищення ролі психологічних факторів у досягненні високих спортивних результатів. З цих позицій стає очевидним, що для розвитку олімпійського спорту необхідно створювати програми державної підтримки спортсменів високого класу шляхом залучення уваги фахівців до проблеми підвищення ефективності змагальної діяльності за рахунок психологічних ресурсів спортсмена і посилення психологічної складової процесу підготовки.

З огляду на це слід звернути особливу увагу на ключові проблеми психологічного характеру, з якими сьогодні стикаються спортсмени, і передусім, на відсутність стану внутрішнього спокою і впевненості через фінансову нестабільність і великі матеріальні витрати, необхідні для підтримки хорошої фізичної форми, наявності якісного інвентарю та екіпіровки, участі в міжнародних змаганнях тощо. Як наслідок, відбувається відтік провідних спортсменів і тренерів у закордонні збірні команди і клуби, що пов'язано з недостатнім фінансуванням спорту в нашій країні, відсутністю стимулів для досягнень і зниженням у них мотивації до участі у відповідальних змаганнях. У зв'язку з цим важливо створити умови для оптимального всебічного забезпечення спортсменів необхідною матеріально-технічною базою та медико-біологічною підтримкою, включаючи психологічний супровід [211].

Позитивні зміни у сфері залучення спортсменів високої кваліфікації до головних змагань можливі лише з повним переглядом підходів керівництва до системи їх заохочення, оскільки існуюча і постійно зростаюча конкуренція в боротьбі за перемогу на змаганнях вищого рівня, політичне значення таких перемог для кожної країни вимагають від спортсменів і тренерів кропіткої роботи з великими обсягами навантажень протягом багатьох років. Досягнення нових рекордних результатів на межі людських можливостей вимагає від спортсмена абсолютної самовіддачі, відмови від багатьох життєвих задоволень, розваг, відпочинку, сім'ї під час багаторічних тренувальних навантажень і участі в змаганнях. Тому спортсмен потребує гідної компенсації своїх витрат, матеріальної і духовної мотивації і відповідних заохочень, які будуть стимулювати його на самовіддану працю для досягнення високих спортивних результатів [318].

Участь у змаганнях є для спортсмена найважливішим досвідом у формуванні і розвитку його особистісних якостей, а також перевіркою всіх сторін його підготовленості. За твердженнями деяких вчених [205, 390, 476], в силу особливостей психофізичного впливу на спортсмена, змагання дають більший ефект, ніж тренування на стан і динаміку його функціональних можливостей.

Що ж до оптимізації стану психічної готовності спортсмена змагання забезпечують:

- вдосконалення здатності до довільної мобілізації нервової системи;
- розвиток і відпрацювання прийомів самоконтролю та саморегуляції;
- підвищення психічної адаптації до навантажень і стомлення;
- формування і розвиток психічних пізнавальних процесів (мислення, уваги, пам'яті тощо);
- набуття досвіду змагальної діяльності і розвиток впевненості;
- вдосконалення стану психічної підготовленості.

Раціональна підготовка спортсменів високої кваліфікації до головних змагань року і Олімпійських ігор вимагає складання індивідуального графіка і

певної системи змагань, які дозволять спортсмену розподілити свої сили з урахуванням пріоритетності поставлених завдань.

Досліджуючи співвідношення й спрямованість роботи з психологічного забезпечення підготовки спортсменів у річному циклі, ми виокремили завдання психодіагностики та психокорекції й розглядали процес психологічного забезпечення на підготовчому, змагальному і перехідному періодах підготовки. Було визначено основні цільові настанови з психологічного забезпечення підготовки спортсменів у кожному періоді. Крім того, нами було сформульовано провідні напрями психодіагностики та психокорекції, що використовуються у практичній підготовці спортсменів, та визначено їх відмінності залежно від періоду річного циклу (табл. 6.3).

Особливості психодіагностики протягом річного циклу підготовки пов'язані з об'єктом психологічного дослідження. Так, на початку досліджень у підготовчому періоді вивчаються загальні характеристики особистості спортсмена. Далі у змагальному періоді увага приділяється оцінюванню його поточного психічного стану, вивчаються індивідуальні реакції та поведінка в умовах змагань. На заключному етапі у перехідному періоді річного циклу підготовки здійснюється аналіз динаміки психічного стану спортсмена з урахуванням ступеня навантажень, що дозволяє визначити найбільш впливові аспекти змагальної діяльності та основні психологічні компоненти особистості, що зумовлюють успішність виступів спортсмена.

Психокорекційний процес у річному циклі підготовки безпосередньо пов'язаний із психодіагностикою, оскільки він здійснюється на основі її результатів. Тому у підготовчому періоді проводять корекцію загальних психологічних проблем, а у змагальному періоді психокорекція набуває більш конкретної спрямованості, яка потребує менше часу, але є більш ефективною. В перехідному періоді психологічний вплив має на меті відновлення комфортного психологічного стану спортсмена після значних навантажень, розвиток спеціальних здібностей, аналіз та опрацювання помилкових дій тощо.

Таблиця 6.3

### Особливості психологічного забезпечення підготовки спортсменів у річному циклі

Періоди річного циклу	Цільові настанови (завдання)	Психодіагностика	Психокорекція
Підготовчий	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виявити провідні психологічні характеристики, що відповідають потребам обраного виду спорту</li> <li>2. Сформувати основні психологічні компоненти особистості, що необхідні спортсмену для успішного здійснення спортивної діяльності</li> <li>3. Розробити індивідуальний план психологічної підготовки з урахуванням особистісних особливостей спортсмена</li> </ol>	Дослідження індивідуальних і групових психологічних характеристик для розробки програм психологічного забезпечення	Корекція загальних психологічних проблем (невпевненість, відсутність мотивації, самоконтролю, комунікаційних здібностей тощо), що переважно здійснюється у формі тренінгових занять та консультування
Змагальний	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Привести спортсмена до стану оптимальної психічної бойової готовності</li> <li>2. Здійснити контроль над психічними процесами, станами та властивостями особистості спортсмена</li> <li>3. Своєчасно та доречно використовувати методи психологічного впливу для підтримання оптимального психічного стану спортсмена</li> </ol>	Оцінювання поточного психічного стану спортсмена та індивідуальних реакцій, в тому числі дігностика фізіологічних затискачів, з метою усунення небажаних психічних реакцій і станів та виявлення психологічних переваг	Корекція конкретних психологічних проблем, що виникають у процесі змагань або на етапі безпосередньої підготовки до них. Відрізняється короткочасністю впливу, здебільшого у формі настанови або аутогенного тренування
Перехідний	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Відновлення психоемоційного стану спортсмена</li> <li>2. Аналіз та узагальнення набутого досвіду участі у змаганнях</li> <li>3. Удосконалення програми психологічної підготовки з урахуванням інформації, що була отримана у змагальному періоді</li> </ol>	Вивчення динаміки психічного стану спортсмена протягом річного циклу підготовки з урахуванням ступеня навантажень	Корекція спрямована на відновлення комфортного психологічного стану, розвиток спеціальних здібностей, опрацювання помилкових дій спортсмена

Крім того, під час змагань або на етапі безпосередньої підготовки до них оцінювання та прогнозування результативності виступів спортсменів, що є

частиною психологічного забезпечення у системі підготовки, являє собою складний процес, оскільки фізична, технічна й тактична підготовленість спортсменів високої кваліфікації у сучасному олімпійському спорті знаходиться приблизно на одному рівні. Через це результати змагань здебільшого зумовлені психологічними факторами. Проте слід враховувати, що кожному виду підготовленості відповідають визначені психічні властивості особистості та особливості функціонування нервової системи спортсмена, основні з яких узагальнено нами у таблиці 6.4.

*Таблиця 6.4*

**Взаємозв'язок психічних властивостей особистості та видів підготовленості**

№	Підготовленість	Психічні властивості особистості та особливості функціонування нервової системи
1	Фізична	Сила, урівноваженість, витривалість, рухливість (лабільність), реактивність тощо
2	Технічна	Здатність до навчання (сенсорні системи), просторово-часова координація
3	Тактична	Психічні процеси (мислення, увага, пам'ять тощо), здатність до прогнозування, антиципація, інтроспекція (саморефлексія)

Аналіз підготовки спортсменів високої кваліфікації показує, що в чотирирічному циклі кількісні та якісні показники календаря можуть значно відрізнятися навіть в одному виді спорту, що вимагає обліку безлічі чинників для оптимального розподілу психологічного навантаження на спортсмена [255].

Основою для планування спортивної підготовки є макроцикли, які, зазвичай, тривають рік, при цьому їх календарні терміни не збігаються із загальноприйнятими. В олімпійських видах спорту, крім річного макроциклу, часто використовують чотирирічний тренувальний цикл, головне завдання якого – у стані оптимальної готовності підійти до найважливішого старту чотириріччя – Олімпійських ігор [256].

У зв'язку з тим, що в системі олімпійської підготовки беруть участь спортсмени різного віку та рівня кваліфікації, нами було узагальнено основні завдання психологічного забезпечення підготовки спортсменів у річних

макроциклах олімпійського чотирирічного циклу з урахуванням досвіду їхньої участі у змаганнях, оскільки це впливає на вибір засобів, методів та спрямованість психологічного забезпечення (табл. 6.5).

Таблиця 6.5

**Основні завдання психологічного забезпечення підготовки спортсменів у річних макроциклах олімпійського чотирирічного циклу з урахуванням досвіду їхньої участі у змаганнях**

Рік підготовки в олімпійському циклі	Спортсмени, що вперше беруть участь у підготовці до Олімпійських ігор	Досвідчені спортсмени, що вже брали участь в Олімпійських іграх
1	Мобілізація психологічних резервів та формування системи цілепокладання. Спостереження за індивідуальними проявами психіки та їх аналіз	Відновлення після участі в Олімпійських іграх, застосування психореабілітаційних засобів та методів
2	Поглиблене вивчення своїх психологічних особливостей за допомогою методів психодіагностики. Навчання комплексного використання та саморегуляції психофізичних можливостей	Пошук додаткових джерел психологічних можливостей. Виявлення нових проблемних ситуацій, що пов'язані з накопиченням психічного стомлення та їх корекція
3	Розвиток індивідуальних психологічних особливостей та спеціальних психічних якостей, необхідних для успішної діяльності в обраному виді спорту. Вироблення здатності до вольової концентрації та емоційної стійкості	Нарощення психологічного потенціалу, самоналаштування. Абстрагування від другорядних психологічних проблем, розвиток здатності до економії енергетичного ресурса
4	Вихід на пік психологічної форми. Усунення поточних психологічних проблем та застосування індивідуальної програми психологічної підготовки до Олімпійських ігор	

Виходячи з того, які цілі ставить перед собою спортсмен, і обраної ним стратегії, визначається структура чотирирічного циклу, що дозволяє значною мірою уточнити і деталізувати уявлення про зміст окремих етапів тренувального процесу з урахуванням їх місця у загальній системі багаторічного тренування. З огляду на те що індивідуальну систему змагань



характеризують такі основні параметри, як загальна кількість змагань і стартів у річному циклі, щільність змагань, інтервали між стартами, психічна та фізична напруженість змагань, складність розв'язуваних в змаганні завдань тощо, при складанні програми психологічної підготовки слід об'єктивно оцінювати вплив кожного з цих чинників на психічний стан спортсмена і рівень його психічної адаптації.

Кількість змагань в індивідуальному календарі змагань багато в чому залежить від особливостей виду спорту, кваліфікації, віку, спортивного стажу і особистісних характеристик спортсмена. Тому в основі складання індивідуального календаря змагань лежить ретельне вивчення особистісних психологічних ресурсів, якими володіє спортсмен.

Динаміка і розбіжність кількісних показників змагальної практики у різних спортсменів, що спеціалізуються в одних і тих самих видах спорту, і навіть у одного і того ж спортсмена в різні роки може мати значні відмінності. Як правило, це пояснюється саме психологічними факторами, що впливають на процес підготовки спортсмена. Примітно, що чим вище рівень кваліфікації спортсмена, тим краще розвинені можливості його психічної адаптації, і, відповідно, швидше відбувається відновлення його потенційних можливостей після напруженої змагальної діяльності. Внаслідок цього, досвідчені спортсмени, яким властивий високий ступінь саморегуляції та самоконтролю, краще можуть використовувати можливості своєї психіки для досягнення поставлених цілей [163, 266].

Психологічні чинники, що вимагають відповідального ставлення і пильної уваги під час підготовки спортсмена до змагань, пов'язані насамперед з напруженою фізичною працею і психічними навантаженнями [367], різним рівнем складності вирішуваних завдань і труднощів з подолання перешкод на шляху до мети, значущістю змагань тощо. Тому, після серії стартів, в умовах гострої конкуренції і боротьби за місця і грошові винагороди, у спортсмена поступово накопичується психічне стомлення. При цьому думки спортсмена про допущені помилки або невдалий виступ впливають на нього деструктивно,

що вимагає застосування комплексу відновлювальних заходів психологічного характеру.

На жаль, на даний момент, складно виміряти психоенергетичні затрати спортсмена під час участі в конкретних змаганнях, проте для зниження стресогенного впливу даного чинника необхідно спробувати орієнтовно прогнозувати і зіставляти ступінь напруженості майбутніх змагань із індивідуальними реакціями його психічної адаптації і особливостями сприйняття змагальних навантажень.

### **6.3. Концепція психологічного забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті**

Дослідження проблеми психологічного забезпечення у системі підготовки спортсменів свідчить про те, що на сьогодні не існує сформованої системи психологічного забезпечення, яка б відповідала потребам сучасного олімпійського спорту та вирішувала би основні завдання психологічної підготовки спортсменів. Незважаючи на окремі спроби вчених розвивати цей напрям, спеціалісти не мають єдиної думки щодо цього питання. Тому, узагальнюючи досвід вітчизняних та зарубіжних вчених, з метою удосконалення системи заходів, спрямованих на спеціальний розвиток і оптимізацію систем психічного регулювання функцій організму та поведінки спортсмена, з урахуванням завдань тренувальної та змагальної діяльності, ми розробили «Концепцію психологічного забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті».

Методологічною основою розробленої концепції послужили:

– діалектичний метод як загальний метод наукового пізнання, що дозволяє виявити взаємозв'язки між всіма явищами і процесами, обґрунтовує їх взаємообумовленість та взаємний вплив, сприяє адекватному відображенню дійсності згідно з принципами, законами та категоріями діалектики. Діалектичний метод використовували для формування загального підходу до

процесу пізнання та визначення основних напрямів дослідження відповідно до принципів детермінізму, єдності людської свідомості та діяльності, системності та розвитку у вивченні психологічних феноменів – Л. С. Выготский [58]; А. Н. Леонтьев [185]; С. Л. Рубинштейн [286];

– наукові знання, що накопичені у сфері олімпійського спорту (знання про загальні закономірності і принципи періодизації та побудови багаторічної підготовки спортсменів) – Л. П. Матвеев [204], В. Н. Платонов [255, 256];

– сукупність знань у галузі педагогіки та психології спорту: теорія діяльності – А. Н. Леонтьев [185]; дослідження психічної адаптації – Г. Сельє [289], И. П. Павлов [243]; дослідження міжособистісних відносин у спільній діяльності малих груп і колективів – А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский [249], Н. Н. Обозов [233]; теорія мотивації – А. Маслоу [203], Х. Хекхаузен [344]; дослідження тривоги і тривожності – Ч. Д. Спилбергер [306], темпераменту – С. G. Jung [422], Н. J. Eysenck [397], гендерних особливостей – S. L. Bem [381].

На рисунку 6.3 подано основні положення концепції, до яких відносяться: передумови розробки концепції, теоретичні та практичні засади психологічного забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті та її концептуальні основи (мета, завдання, методи, принципи, умови, фактори впливу, критерії ефективності, етапи виконання, алгоритм реалізації).

Важливою особливістю розробленої концепції є поєднання методології проведення психодіагностичних досліджень та системи психологічної корекції особистості спортсмена в олімпійському спорті в органічному взаємозв'язку з етапами багаторічного вдосконалення та з урахуванням особливостей змагальної діяльності окремих видів спорту згідно з олімпійською класифікацією.

Згідно з визначенням терміна, концепція (від *лат. conceptio* – розуміння) – це система поглядів, певне розуміння, трактування явищ і процесів, визначальний задум, основна точка зору, або ідейний й змістовно-цілісний, аргументований, послідовний і завершений виклад оригінальної наукової теорії чи версії у розгорнутому вигляді.



Рис. 6. 3. Концепція психологічного забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті

Передумовами розробки концепції психологічного забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті є:

- спортивно-педагогічні (виховання спортивного характеру: стресостійкості, цілеспрямованості, впевненості, наполегливості у досягненні мети; розвиток навчально-пізнавальної діяльності: усвідомлене сприйняття і осмислення завдань, вміння аналізувати помилки; саморегуляція навчально-пізнавальної діяльності на основі коригувальних вказівок тренера, самооцінки виконання змагальних дій та раціонального й адекватного ставлення до процесу підготовки);
- соціальні (підвищення результативності виступів спортсменів та престижу олімпійського спорту);
- гуманістичні (гармонійний розвиток та всебічне виховання соціально активної особистості, її інтелектуально-спортивних якостей; підвищення особистісного потенціалу спортсмена за рахунок резервних психічних можливостей; поєднання духовної і фізичної досконалості особистості, вироблення спортивно-естетичного сприйняття та світогляду);
- психологічні (використання внутрішніх ресурсів, психологічного потенціалу та удосконалення психічних якостей: емоційно-вольових та пізнавальних психічних процесів – мислення, пам'яті, концентрації уваги; саморегуляція психічних станів, розвиток здібностей, підвищення мотивації досягнення успіху тощо).

Науковим фундаментом у розробці концепції стали її теоретичні засади: оптимізація та систематизація понятійного апарату, зокрема понять «психологічне забезпечення» та «психологічна підготовка»; психологічне забезпечення у багаторічній підготовці спортсменів, що базується на дослідженні їх психологічних функцій: мислення, почуття, інтуїції, відчуття; психологічне забезпечення до головних змагань року та олімпійського циклу.

Практичні засади концепції включають два ключових компоненти – методологію проведення психодіагностичних досліджень та систему психологічної корекції особистості спортсмена в олімпійському спорті.

Загальними в структурі всіх перелічених елементів концепції психологічного забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському

спорті є концептуальні основи, що містять мету, завдання, методи, принципи, умови, фактори впливу, критерії ефективності, етапи виконання та алгоритм реалізації.

**Метою** психологічного забезпечення тренувально-змагальної діяльності в олімпійському спорті є створення умов для підтримки стабільного психічного стану спортсмена, вироблення стану оптимальної бойової готовності та отримання ним максимально високих спортивних результатів.

Стосовно конкретних змагань, метою змагальної діяльності є перемога, досягнення якої відбувається в результаті послідовного розв'язання спортсменом ряду завдань, що орієнтують його на успіх. Цей процес здійснюється шляхом виконання конкретних дій щодо вирішення поставлених завдань. Відповідно до цього структуру змагальної діяльності визначають зміст дій, завдань і умов, в яких спортсмен їх виконує.

До **завдань** психологічного забезпечення належать:

- формування важливих для успіху у спортивній діяльності рис особистості спортсмена з урахуванням індивідуально-психологічних характеристик та типу рухової активності;

- розвиток психічних пізнавальних процесів, що відповідають за відчуття і сприйняття інформації та, з урахуванням типу рухової активності, сприяють виробленню і вдосконаленню спеціалізованих видів сприйняття;

- підвищення здатності до концентрації уваги в напрямі оптимізації її обсягу, інтенсивності, стійкості, розподілу і переключення;

- розвиток мислення, пам'яті та уваги для вироблення вміння швидко і правильно оцінювати ігрову ситуацію, приймати ефективні рішення і усвідомлено здійснювати контроль за своїми діями;

- підвищення здатності до довільного управління емоційним станом в тренувальних і змагальних умовах, саморегуляції передстартових емоційних станів, які мають вплив на психічну активність спортсменів, і, відповідно, на ефективність змагальної діяльності;

- формування та розвиток вольових якостей у спортсмена шляхом систематичного виконання вправ, що вимагають застосування його вольових зусиль;

- підвищення мотивації до самовдосконалення і прагнення боротися та перемагати, формування структури мотивів та настанов, що спрямовані на досягнення мети;

- розвиток інтуїтивного мислення та вироблення антиципаційних здібностей;

- вироблення здатності до психічного відновлення та психічної адаптації після значних фізичних навантажень.

Значущою основою розробленої концепції психологічного забезпечення є **методи** дослідження. При цьому методи психодіагностики і методи психокорекції взаємодоповнюють одне одного та функціонують як цілісний послідовний взаємозумовлений механізм.

У процесі формування концепції психологічного забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті ми використовували наступні принципи: регулярності, свідомості, мотивованості, саморегуляції, всебічності, систематичності й послідовності. Застосування вказаних принципів, або правил, що покладені в основу психологічного забезпечення змагальної діяльності, дозволяє раціонально сформувані психічні якості спортсмена (психічні процеси, стани та властивості особистості), які необхідні для успішного виконання спортивної діяльності в екстремальних умовах.

*Регулярність* проявляється в тому, що засоби і прийоми психолого-педагогічного впливу на спортсмена дають найбільший ефект, якщо вони застосовуються регулярно з певною періодичністю, що вказує на необхідність постійної цілеспрямованої роботи спортсмена над власним характером, пізнавальними та емоційно-вольовими процесами.

*Свідомість* характеризує необхідність усвідомлення спортсменом значення розвитку психічних властивостей і якостей, необхідних для досягнення успіху, оптимізації психічних станів і прагнення до самовиховання,

самоконтролю, постійного подолання труднощів на шляху до спортивного вдосконалення.

*Мотивованість* відображує потребу у створенні високого рівня мотивації досягнення, пошуку стимулів і мотивів, які спонукають спортсмена до успіху та сприяють формуванню в нього стійких інтересів.

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

*Всебічність* передбачає, що психологічному впливу повинні бути піддані всі сторони психіки спортсмена, від яких залежить надійне і досконале виконання спортивної діяльності: психічні і психомоторні процеси, психічні стани та властивості особистості. Крім цього психологічна підготовка може плідно здійснюватися лише в нерозривному зв'язку з іншими видами підготовки – фізичною, технічною і тактичною.

*Систематичність* та *послідовність* пов'язані з формуванням психічної готовності спортсмена. Весь процес психологічного забезпечення повинен бути систематичним і послідовним, оскільки всі засоби і прийоми психологічного впливу на спортсмена дають найбільший ефект, якщо вони суворо розподілені на періоди навчально-тренувального процесу і забезпечують послідовність накопичення знань, формування умінь, навичок, вдосконалення сприйняття, уваги і мислення.

Необхідно відзначити, що всі перераховані принципи взаємопов'язані і взаємозумовлені, тому недотримання одного з них може негативно впливати на реалізацію інших. Лише застосування всіх принципів в єдності забезпечує високий рівень психологічної підготовленості.

Наступним компонентом, що входить до концептуальних основ, служать необхідні **умови** психологічного забезпечення, до яких відносяться:

- усвідомлена потреба спортсмена у застосуванні методів



психологічної діагностики та психологічної корекції;

- створення комфортних та доброзичливих стосунків у спортивному колективі у процесі психологічної підготовки;
- надання своєчасної психологічної допомоги спортсмену як у формі консультування, так і моральної підтримки безпосередньо у процесі змагань;
- здійснення постійного контролю психологічного стану спортсмена, особливо перед змаганням (передстартовий стан) та після нього, для ефективного відновлення і проведення аналізу змагальних дій;
- надання спортсмену інформації про можливості психологічного забезпечення, особливості його застосування та ступінь впливу;
- забезпечення валідності, надійності та достовірності методик, що використовуються під час проведення психологічного тестування;
- обґрунтованість вибору методів психологічної корекції з урахуванням особистісних особливостей спортсмена та специфіки змагальної діяльності;
- застосування індивідуального підходу в роботі зі спортсменом тощо.

Не менш важливою складовою концепції психологічного забезпечення є **фактори впливу** на підготовку спортсменів, які умовно поділяються на внутрішні та зовнішні.

До внутрішніх психологічних факторів, що впливають на ефективність змагальної діяльності спортсмена, нами віднесено:

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

зараз у більшості спортсменів відсутня відповідна психологічна мотивація, яка необхідна для створення оптимального психологічного настрою;

- коло інтересів спортсмена, пов'язаних з його ціннісними орієнтаціями.

Як правило, у спортсменів високої кваліфікації основною, а часто і єдиною цінністю в житті є спортивна діяльність, оскільки він повністю віддає себе спорту, ігноруючи інші загальнолюдські цінності. Разом з тим це негативно відбивається на розвитку інших сфер його життєдіяльності;

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

• почуття колективізму, що характеризує спільність цілей спортивної діяльності, та надійна взаємодія і товариські стосунки між спортсменами, об'єднаними в загальну групу або єдину спортивну команду. У сучасному спорті ця якість дуже необхідна спортсменам, особливо у командних ігрових видах спорту;

• перфекціонізм або честолюбство, які пов'язані з прагненням спортсмена бути першим і перемагати суперника у чесній боротьбі. Спортивне честолюбство відображає високу самооцінку спортсмена і визначає рівень його активності на шляху до досягнення результату. Цей процес повинен проходити в єдності з формуванням у спортсмена моральних якостей і розумінням справжніх мотивів до вдосконалення;

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

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

• чесність і почуття справедливості, які будуть завжди актуальними для олімпійського спорту. Спорт має змагальну основу і, за своїм устроєм, пов'язаний з боротьбою за перемогу в спортивних змаганнях. При цьому досягнення успіху дозволяє спортсменові відчувати почуття задоволення і радості. У той же час, спортивна боротьба може спонукати спортсмена домагатися успіху за будь-яку ціну, тому дуже важливо, щоб на змаганнях він дотримувався моральних принципів.

Серед зовнішніх факторів психологічного впливу на підготовку спортсмена нами виділено облік умов, у яких здійснюється змагальна діяльність спортсменів. Це кліматичні і погодні умови, особливості поведінки глядачів, специфіка суддівства, контингент суперників тощо. Також має значення політичне і економічне становище країни, в якій проходять змагання, контингент уболівальників, повноцінний сон і харчування, дотримання режиму навантажень і відпочинку, сімейне благополуччя, матеріальна стійкість (гідна оплата праці, житла тощо).

До **критеріїв ефективності**, яким повинна задовольняти концепція психологічного забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті належать наступні:

- наукова обґрунтованість, яка підтверджується використанням значного обсягу фактичного матеріалу, критичною оцінкою широкого спектра наукових робіт, застосуванням сучасних прийомів і методів проведення наукових досліджень, серед яких: системний підхід; порівняння, групування, методи аналізу і синтезу; моделювання; методи логічного узагальнення тощо;

- системність, структурність та послідовність. Психологічне забезпечення являє собою єдиний, цілісний і послідовний комплекс заходів, елементи якого взаємозалежні та взаємозумовлені;

- раціональність та результативність, які є запорукою досягнення запланованих результатів спортсмена у процесі психологічного забезпечення при повній, своєчасній та планомірній його реалізації;

- професійна компетентність суб'єктів психолого-педагогічного процесу

як у сфері спорту, так і у сфері спортивної психології;

- диференційований підхід в управлінні процесом психологічного забезпечення, який дозволяє коригувати та вносити необхідні зміни, підбирати та використовувати адекватні, надійні, достовірні засоби та методи залежно від етапу та періоду підготовки, стану спортсмена, особливостей навантаження й відпочинку тощо;

- наочність, зручність та доступність, які надають можливість використовувати психологічне забезпечення як засіб стимуляції психічної та фізичної працездатності спортсмена за його бажанням у зручний час.

Концепція психологічного забезпечення містить ряд **етапів** та **алгоритм реалізації**. Нами розроблено чотирьохетапну модель психологічного забезпечення, яка включає:

- 1) психологічну діагностику і контроль;
- 2) вибір засобів та методів психологічної підготовки;
- 3) психологічну корекцію;
- 4) повторний психологічний контроль.

Загальний розгляд концептуальних основ психологічного забезпечення дозволив розробити стратегію і програму психологічного забезпечення та визначити їх основні компоненти (рис. 6.4).

У стратегії й програмі психологічного забезпечення упорядковано та раціонально обґрунтовано послідовність заходів із психологічної підготовки спортсменів до конкретного змагання, протягом річного циклу або тривалого тренувального процесу (чотирирічний олімпійський цикл, у процесі багаторічного вдосконалення на різних етапах підготовки), з урахуванням використання адекватних методів психодіагностики та психокорекції і форм психологічного контролю, що сприятиме оптимізації процесу підготовки спортсменів.



Рис. 6. 4. Стратегія і програма психологічного забезпечення в олімпійському спорті

Особливістю розроблених стратегії і програми психологічного забезпечення є те, що вони подані у формі замкненого управлінського циклу, в якому психодіагностичний процес має чіткий алгоритм дій:

- 1) вибір та застосування методів психодіагностики (об'єктивних, суб'єктивних, проєктивних);
- 2) зіставлення даних психодіагностичних досліджень з ефективністю змагальної діяльності (результатами змагань), що проводиться як аналіз впливу тих чи інших психологічних факторів на спортивний результат;
- 3) на підставі проведеного аналізу результатів психодіагностики формулюються практичні рекомендації для спортсмена та здійснюється процес психокорекції;
- 4) організація повторного психологічного контролю (залежно від періоду проведення – оперативний, поточний, етапний);
- 5) аналіз показників психодіагностичних досліджень у динаміці тренувального процесу та використання їх для розробки подальшої програми психологічного забезпечення.

Важливим елементом стратегії і програми психологічного забезпечення є психологічний контроль, який зумовлює ефективність управління психологічною підготовкою в олімпійському спорті відповідно до вимог тренувальної та змагальної діяльності. Оскільки успішне управління процесом підготовки може здійснюватися лише за умови наявності зворотного зв'язку, необхідно чітко уявляти, які структурні складові містить психологічний контроль та що є об'єктом досліджень.

Тому, узагальнюючи існуючі наукові погляди вчених про загальноприйнятту форму психологічного контролю з опосередкованим впливом психолога нами було сформовано модель психологічного контролю (рис. 6.5).

З позицій системного підходу, модель психологічного контролю підготовки спортсменів включає уявлення: про суб'єкт контролю – сам спортсмен і змагальна діяльність, оцінювання яких відбувається шляхом складання психограми і психоспортограми (психологічний паспорт виду

спорту); об'єкт контролю (види психологічної готовності); завдання або цільові настанови (психологічний відбір і орієнтація, моніторинг – безперервний процес спостереження і реєстрації параметрів об'єкта, порівняно із заданими критеріями, прогнозування та психокорекція); види контролю залежно від періоду та умов проведення. В основу цієї структури покладено самоконтроль і саморегуляцію як інструменти управління спортсменом своїм станом на підставі результатів психологічного контролю.



Рис. 6.5. Модель психологічного контролю в олімпійському спорті

Суб'єктом контролю є сам спортсмен, зміст навчально-тренувального процесу, особливості змагальної діяльності, стан різних сторін психологічної

підготовленості, що забезпечують високу працездатність і можливості функціональних систем.

Об'єктом психологічного контролю є види психологічної готовності, які проявляються в поведінці спортсмена і його стані – етапному, поточному, оперативному, які є наслідком застосування тренувальних і змагальних навантажень, всього комплексу впливів у системі спортивної підготовки.

Інструменти управління в психологічному контролі включають психологічну складову спеціальних здібностей спортсмена – самоконтроль і саморегуляцію: нейропсихічну, перцептивну, інтелектуальну, психомоторну, емоційно-вольову, ментальну (ідеомоторика, символізація) та спеціалізовані сприйняття як базу координаційних здібностей.

Метою психологічного контролю є оптимізація процесу психологічної підготовки і змагальної діяльності спортсменів на основі об'єктивного оцінювання різних сторін їх психологічної підготовленості й функціональних можливостей найважливіших систем організму.

Серед компонентів психіки спортсмена, що є об'єктом психологічного контролю, можна виділити: психічні пізнавальні та емоційно-вольові процеси, психічні стани, властивості особистості, потенційні психологічні можливості спортсмена, мікроклімат у спортивному колективі, психологічні особливості змагальної діяльності тощо. Деякі автори відносять до компонентів психологічного контролю також моделі управління довільними рухами і станом психічної готовності, рівнем стресу і психічної адаптації, психофізичної реабілітації, мотивації спортивної діяльності, надійності діяльності, активності особистості, видів психологічної підготовки і відбору, структури психомоторики [165].

В умовах повноцінного забезпечення психологічного контролю за участю психолога в спортивній команді до запропонованої структури доцільно буде додати контроль індивідуалізації підготовки, що включає розробку програми психологічної підготовки для кожного спортсмена і проведення психологічних тренінгів і консультацій, побудову алгоритму психологічного забезпечення



індивідуальної підготовки з урахуванням специфіки виду спорту та етапу багаторічного вдосконалення.

Психологічна підготовленість спортсменів постійно змінюється, тому її необхідно кількісно і якісно оцінювати в умовах етапного, поточного і оперативного контролю. В цілому психологічна підготовленість передбачає такі основні напрями:

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

В цьому випадку принципове значення набувають способи визначення підготовленості спортсменів. У процесі контролю психічної підготовленості оцінюють наступне:

- особистісні і морально-вольові якості, що забезпечують досягнення високих спортивних результатів на змаганнях в різних видах спорту;
- стабільність виступу на змаганнях за участю суперників високої кваліфікації, вміння показувати кращі результати на головних змаганнях;
- обсяг і зосередженість уваги з урахуванням специфіки виду спорту і різних змагальних ситуацій;
- здатність управляти рівнем збудження безпосередньо перед початком і під час змагань;
- ступінь досконалості сприйняття параметрів рухів, здатність до психічної регуляції м'язової координації, сприйняття і переробки інформації;
- можливість аналізаторної діяльності, сенсомоторних реакцій, просторово-часової антиципації, здатність до формування випереджальних рішень в умовах дефіциту часу тощо.

З урахуванням викладеного, інтегральна структура психологічного контролю, яку ми пропонуємо, охоплює різні аспекти психологічної підготовки спортсменів і дозволяє ефективно управляти тренувальною і змагальною діяльністю.

### **Висновки до розділу 6**

1. За підсумками проведеного дослідження із застосуванням диференційованого підходу до питання вирішення завдань психологічного забезпечення на різних етапах багаторічної підготовки нами було розроблено систему знань про психологічне забезпечення багаторічної підготовки спортсменів, що містить чотири основні блоки її реалізації: організаційно-методичні аспекти психологічного забезпечення, психологічні компоненти забезпечення ефективності спортивної підготовки, безпосередньо психологічну підготовку спортсменів та напрями психологічного забезпечення в процесі відбору та орієнтації підготовки спортсменів.

2. Розглянуто процес багаторічного вдосконалення, що включає дві стадії – підведення спортсмена до піка його можливостей та їх реалізацію, з позиції психологічного забезпечення. Сформульовано завдання психологічного забезпечення спортсменів, з урахуванням динаміки психічних функцій (мислення, почуття, інтуїція, відчуття), та відповідні їм рекомендації, що сприяють практичному втіленню цих завдань у спортивну практику, на різних етапах багаторічної підготовки.

3. Визначено особливості психологічного забезпечення у річному циклі підготовки, а саме, сформульовано провідні напрями психодіагностики та психокорекції, що використовуються у практичній підготовці спортсменів, та визначено їх відмінності залежно від періоду річного циклу. Сформульовано основні завдання психологічного забезпечення підготовки спортсменів у річних макроциклах олімпійського чотирирічного циклу з урахуванням досвіду їхньої участі у змаганнях.

4. Розроблено концепцію психологічного забезпечення у системі

підготовки спортсменів в олімпійському спорті, основні положення якої містять: передумови розробки концепції, теоретичні та практичні засади психологічного забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті та її концептуальні основи (мета, завдання, методи, принципи, умови, фактори впливу, критерії ефективності, етапи виконання, алгоритм реалізації).

5. У структурі концепції поєднуються методологія проведення психодіагностичних досліджень та система психологічної корекції особистості спортсмена в олімпійському спорті у взаємозв'язку з етапами багаторічного вдосконалення з урахуванням особливостей змагальної діяльності окремих видів спорту згідно з олімпійською класифікацією.

6. Концепція психологічного забезпечення становить чотирьохетапну модель психологічного забезпечення та алгоритм її реалізації, що містить: психологічну діагностику і контроль, вибір засобів та методів психологічної підготовки, психологічну корекцію, повторний психологічний контроль.

7. Розгляд концептуальних основ психологічного забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті дозволив сформулювати стратегію і програму, які узагальнюють та структурують напрями реалізації концепції, обґрунтовують послідовність заходів із психологічної підготовки спортсменів: до конкретного змагання; протягом річного циклу або тривалого тренувального процесу, з урахуванням використання адекватних методів психодіагностики та психокорекції й форм психологічного контролю.

8. Сформовано модель психологічного контролю підготовки спортсменів, яка містить суб'єкт контролю, об'єкт контролю, завдання або цільові настанови, види контролю залежно від періоду та умов проведення. В основу моделі покладено самоконтроль і саморегуляцію як інструменти управління спортсменом своїм станом на підставі результатів психологічного контролю.

Основні положення шостого розділу опубліковано у працях автора [66, 74, 75, 77, 83, 486–488].

## РОЗДІЛ 7

### АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Теоретичний аналіз наукової літератури і опитування спеціалістів свідчать про те, що проблема психологічного забезпечення підготовки спортсменів є однією з найактуальніших у сучасному олімпійському спорті [11, 54, 207, 214, 224].

Слід зауважити, що особливу значущість питання про вдосконалення психологічної підготовки спортсменів як складової психологічного забезпечення здобуває на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження вищої спортивної майстерності, які входять до складу другої стадії багаторічної підготовки – реалізації й розвитку вищої спортивної майстерності [256]. Основною причиною цього є той факт, що на заключних етапах багаторічного вдосконалення спеціальна спортивна підготовка поступово втрачає свою пріоритетність, що пов'язане з досягненням спортсменами оптимальної форми й вичерпанням функціональних резервів організму. Чим вищий рівень кваліфікації спортсмена, тим складніше знаходити методи й засоби вдосконалення його можливостей, що є передумовою для використання психологічних резервів спортсмена [55, 251].

Тому на рівні вищої спортивної майстерності індивідуальні психологічні особливості спортсменів виявляються помітніше, ніж на більш низьких рівнях, що знаходить підтвердження у дослідженнях багатьох спеціалістів в галузі теорії спорту та спортивної психології [209, 324, 334, 476].

Сьогодні постійно спостерігається неухильне підвищення рівня конкуренції на міжнародній спортивній арені, що є характерною рисою сучасного олімпійського спорту. Така тенденція призводить до підвищення як фізичних, так і психічних навантажень на спортсменів, що висуває особливі вимоги до пошуку нових технологій підготовки до змагань, зокрема психологічних.

Саме цим пояснюється складна ситуація в оцінюванні результативності виступів найсильніших спортсменів на даному етапі розвитку олімпійського спорту, коли фізична, технічна й тактична підготовленість перебуває в них приблизно на однаковому рівні. Як наслідок, результат змагань залежить переважно від психологічних чинників [319, 464].

Крім цього викликає інтерес вивчення прояву властивостей і якостей особистості спортсменів впродовж спортивної кар'єри та визначення провідних факторів психологічної підготовленості у спортсменів залежно від типу рухової активності в олімпійському спорті на різних етапах багаторічного вдосконалення.

Відомо, що змагальна діяльність супроводжується найвищим емоційно-психічним напруженням, але психофізіологічні особливості у видах спорту з різним типом рухової активності детерміновані різними факторами. Так, в ігрових видах важливо швидко аналізувати ситуації та приймати рішення, одночасно з цим проявляючи обережність, оскільки вони супроводжуються високим рівнем травматизму [27, 70, 158]. В циклічних видах спорту основною психологічною характеристикою буде психічна витривалість у поєднанні з розвинутими вольовими якостями. В єдиноборствах – високий рівень мотивації досягнення, воля до перемоги та стресостійкість тощо.

Водночас, серед багатьох властивостей і якостей особистості спортсмена, які впливають на підвищення ефективності його змагальної діяльності і регулюють цю діяльність, є універсальні, що потрібні для успіху представникам всіх видів рухової активності. Це спортивна агресія, високий рівень самооцінки, здатність доволно долати інстинкт самозбереження, цілеспрямованість тощо.

Проведений у нашому дослідженні аналіз наукової літератури показав, що сучасні знання у галузі психології спорту не систематизовані, мають переважно теоретичний характер та відірвані від практики, що не дозволяє повноцінно використовувати їх у системі підготовки спортсменів.

Враховуючи умови змагальної діяльності у сучасному олімпійському спорті, спираючись на думку експертів і дані сучасної науково-методичної літератури, ми обрали комплекс показників, які використовувалися для оцінювання психологічного стану спортсменів. Усі показники, які застосовувалися для вивчення психічних якостей спортсменів, умовно були структуровані й розділені на три блоки, що характеризують важливі сторони підготовленості спортсмена:

- 1) психічні пізнавальні процеси;
- 2) психічні стани;
- 3) властивості особистості.

Для підтвердження висунутої гіпотези про те, що ефективність змагальної діяльності спортсменів підвищується внаслідок впровадження у процес підготовки науково-обґрунтованої програми психологічного забезпечення, в роботі було організоване й проведене дослідження.

Отримані у дослідженні дані дозволили простежити вплив окремих психологічних характеристик на психічний та фізичний стан спортсмена, їх динаміку та взаємозв'язок і визначити їх пріоритетну значущість у змагальній діяльності залежно від типу рухової активності.

Алгоритм проведення дослідження складався з трьох етапів. На першому етапі було організовано та здійснено психологічне тестування комплексу показників, який включав визначення: типа темпераменту, рівня стресу, гендерних особливостей, провідної сенсорної системи тощо. На другому етапі у процес підготовки спортсменів було впроваджено методологію психокорекції, яка базувалася на тому, що кожний спортсмен має свої індивідуальні неповторні психологічні особливості, які надають йому перевагу при їх усвідомленому використанні. Тому основне завдання психокорекції полягало у розвитку навичок спортсмена вільно володіти власним психічним потенціалом за допомогою прийомів та методів психологічного впливу, а у разі необхідності стимулювати розвиток окремих психічних якостей або коригувати їх. Третій етап досліджень полягав в аналізі й вивченні динаміки ефективності змагальної

діяльності спортсменів, які брали участь у дослідженнях, за результатами їх виступів на змаганнях.

У результаті дисертаційного дослідження було отримано три групи даних: які підтверджують наявні положення про психологічне забезпечення в олімпійському спорті, доповнюють їх та є абсолютно новими.

**Підтверджено, що:**

– психологічне забезпечення посідає важливе місце у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті та є ефективним інструментом впливу на результативність їх виступів [55, 93, 280];

– позитивного впливу на результати змагальної діяльності надає формування у спортсменів таких психологічних якостей, як: високий рівень мотивації досягнення, впевненість у собі, цілеспрямованість, стресостійкість, здатність до саморегуляції та самоконтролю для успішного здійснення спортивної діяльності [137, 200, 288, 461];

– у процесі змагальної діяльності особливої значущості набуває наявність у спортсмена розвинутих вольових якостей (наполегливості, рішучості, відповідальності, дисциплінованості тощо) [156, 261, 319, 379].

**Доповнено:**

– проаналізовано та доповнено теоретичні відомості про процес розвитку та оптимізації ключових понять у сучасній психології спорту; розкрито зміст, уточнено сутність та визначено їх логічні взаємозв'язки і пріоритетна значущість [97, 224, 305];

– уточнено і доповнено дані з проблеми вибору напрямів реалізації психологічної підготовки і психологічного забезпечення [209, 263, 293, 428];

– уточнено та доповнено інформацію про особливості та завдання психологічного забезпечення на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів [101, 110, 256];

– систематизовано ознаки та вдосконалено критерії психологічної підготовленості спортсмена в сучасному олімпійському спорті, що відрізняються від наявних критеріїв ступенем розробки та багаторівневою

структурою [103, 282, 386, 405];

– подальшого розвитку набули тенденції та закономірності формування фенотипічних психічних властивостей особистості спортсмена в олімпійському спорті (характер, спрямованість, здібності) [157, 334, 348].

**Новими** даними є:

– вперше розроблено та теоретично обґрунтовано концепцію психологічного забезпечення в системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті для підвищення ефективності змагальної діяльності, основні положення якої містять: передумови розробки концепції, теоретичні та практичні засади психологічного забезпечення в системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті та її концептуальні основи (мета, завдання, методи, принципи, умови, фактори впливу, критерії ефективності, етапи виконання, алгоритм реалізації). У запропонованій концепції поєднуються методологія проведення психодіагностичних досліджень та система психологічної корекції особистості спортсмена в олімпійському спорті у взаємозв'язку з етапами багаторічного вдосконалення з урахуванням особливостей змагальної діяльності окремих видів спорту згідно з олімпійською класифікацією;

– вперше сформовано систему знань про психологічне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті і методологія її практичної реалізації. Вивчено специфіку та відмінності у прояві психічних функцій (мислення, почуття, інтуїції, відчуття) на різних етапах багаторічної підготовки як індикатора психологічного стану спортсменів. Проаналізовано психологічні фактори впливу на процес багаторічного вдосконалення спортсменів з урахуванням динаміки раціональних та ірраціональних психічних функцій. На основі результатів експертного опитування, що відображають рівень розвитку психічних функцій у спортсменів, сформульовано завдання психологічного забезпечення на кожному етапі багаторічної підготовки. Виділено загальні завдання психологічного забезпечення, що актуальні на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменів. Окремо розглянуто особливості психологічного забезпечення спортсменів на етапі відходу зі спорту вищих



досягнень як найменш вивченого в психології спорту;

– визначено структурні елементи у системі знань про психологічне забезпечення багаторічної підготовки спортсменів – чотири основні блоки її реалізації: психологічна підготовка, організаційно-методичні аспекти, психологічні компоненти забезпечення ефективності спортивної підготовки та напрями психологічного забезпечення в процесі відбору та орієнтації підготовки спортсменів;

– на основі вивчення досвіду вітчизняних і зарубіжних фахівців систематизовано та узагальнено знання про сучасні методи психодіагностики та психокорекції в олімпійському спорті з урахуванням психологічних факторів, що впливають на особистість спортсменів у різних видах олімпійського спорту;

– розроблено методологію психодіагностичних досліджень в олімпійському спорті. У структурі методології виділено ключові блоки: стратегія реалізації, формулювання цільових настанов і завдань реалізації, принципи, методи і напрями психодіагностики в олімпійському спорті, а також форми її реалізації та критерії оцінювання психологічних характеристик спортсменів. Визначено послідовність структурних компонентів як основа для розробки алгоритму реалізації методології. Розглянуто основні форми прояву психіки спортсменів та їх взаємозв'язок. На прикладі представників чотирьох видів спорту показано особливості та відмінності психологічного профілю спортсменів як наочна реалізація алгоритму застосування методології психодіагностичних досліджень в олімпійському спорті;

– вивчення даних науково-методичної літератури та практичний досвід роботи зі спортивними командами дозволили розробити комплекс діагностичних критеріїв та сформулювати і систематизувати ряд ключових психологічних факторів, що впливають на психічний стан спортсмена для застосування психологічної корекції в процесі підготовки.

До загальних критеріїв було віднесено:

- високий рівень розвитку психічних пізнавальних (мислення, увага, пам'ять тощо) і емоційно-вольових (відповідальність, дисциплінованість,

цілеспрямованість тощо) процесів;

- здатність управляти психічними станами, особливо передстартовими, високий рівень самоконтролю та саморегуляції емоційних станів, вміння налаштуватися на конкретного суперника;

- переважання спрямованості на досягнення успіху над уникненням невдач, високі самооцінка і рівень домагань, високий рівень мотивації досягнення;

- стійкість до стресів, що відображає здатність витримувати сильні зовнішні подразники (несприятливі погодні умови, галасливі вболівальники тощо).

До спеціальних критеріїв належать:

- психічна надійність (здатність спортсмена демонструвати стабільні результати на відповідальних змаганнях);

- здатність до довільної мобілізації вольової сфери, що дозволяє витримувати значні фізичні і психічні навантаження і демонструвати високі результати в умовах гострої конкуренції;

- критерії, що відповідають вимогам і специфіці змагальної діяльності (виду спорту) показники психічних властивостей особистості (тип темпераменту, певні психічні здібності, високий рівень психічної витривалості);

- необхідний рівень інтелектуальної підготовленості, що дозволяє спортсменові усвідомлено і раціонально брати участь в процесі тренувальної та змагальної діяльності, повноцінно використовуючи в роботі всі ресурси своєї психіки;

– розроблено комплекс специфічних психологічних факторів, що впливають на динаміку змагальної діяльності в олімпійському спорті та на основі експертного опитування визначено вплив кожного фактора на особистість спортсмена з урахуванням типу рухової активності. Результати дослідження свідчать про те, що серед інтегральних показників впливу психологічних факторів на діяльність спортсменів провідними є мотиваційний і

вольовий (по 36,5 бала). Меншого впливу надає психофізіологічний фактор (32,3 бала), який характеризує генотипічно зумовлені властивості психіки спортсмена. Наступними за значущістю впливу на діяльність спортсменів є інтелектуальний та інтроспективний фактори (по 30,8 бала), які можна розглядати як взаємодоповнювальні. Менш значущими психологічними факторами, відповідно до інтегральної оцінки їх впливу на особистість спортсмена, є антиципаційний, стратегічний, перцептивно-цільовий і управлінський. Однак місце і внесок зазначених факторів у загальній структурі психологічних факторів свідчать про те, що їх необхідно враховувати у процесі розробки програм психологічної підготовки спортсменів.

Аналіз кореляційного взаємозв'язку між психологічними факторами, що впливають на діяльність спортсмена, показує, що найбільшою мірою на інші фактори впливає мотиваційний фактор, причому саме на фактори, об'єднані поведінковим компонентом: стратегічний ( $r = 1,00$ ,  $p < 0,05$ ), перцептивно-цільовий ( $r = 0,67$ ,  $p < 0,05$ ), антиципаційний ( $r = 0,99$ ,  $p < 0,05$ ) і управлінський ( $r = 0,71$ ,  $p < 0,05$ );

– розроблено систему психологічної корекції особистості спортсменів на основі управління комплексом основних психологічних факторів в динаміці підготовки спортсменів та обґрунтовано ефективність їх застосування в різних видах спорту. Запропонований алгоритм, тривалість застосування і зміст системи психокорекції показали свою ефективність. Протягом року після застосування розробленої системи психологічної корекції 71% спортсменів продемонстрували найкращий результат у своїй кар'єрі, що підтверджено відповідними актами впровадження.

Розроблена програма психологічної корекції вміщує комплекс засобів, методів і методичних прийомів психологічного впливу на особистість спортсмена. Загальна тривалість психокорекційного впливу у процесі організації експерименту становила в середньому два тижні, залежно від умов проведення тренувальних зборів (у тхеквондистів двічі по два тижні протягом року по десять занять, у плавців протягом десяти днів щодня, у хокеїстів десять

індивідуальних занять під час тренувальних зборів).

Застосування програми психологічної корекції проводилось у підготовчому періоді, оскільки це дозволило цілеспрямовано й систематично проводити заняття. Команди перебували на тренувальних базах у повному складі, що створювало оптимальні умови для проведення роботи.

Проведене дослідження дозволило розробити ряд нових наукових положень та дійти висновків, які у сукупності вирішують важливу наукову проблему – побудову структури і стратегії психологічного забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. У дисертації сформовано новий науковий напрям, що передбачає широке розкриття можливостей психологічного забезпечення щодо підвищення ефективності змагальної діяльності спортсменів. Всебічне переосмислення суті даного питання дозволило конкретизувати концептуальні положення проблеми психологічного забезпечення та намітити конкретні шляхи її практичного впровадження у процес підготовки спортсменів. Отримані дані розкривають можливості та перспективи використання концепції психологічного забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті в Україні.

Результати проведеного дослідження, на наш погляд, доцільно використовувати у практиці підготовки спортсменів різної кваліфікації, що дозволить підвищити якість процесу підготовки й подальшого виступу в змаганнях.

Подальші наші дослідження будуть спрямовані на вдосконалення розробленої методології психодіагностики та алгоритму психокорекції з урахуванням психологічних факторів, розробку та пошук нових дієвих психотехнологій для оптимізації концепції психологічного забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті.

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

<b>ПЕРША СТАДІЯ ПРОЦЕСУ БАГАТОРІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ</b>		
<b>№</b>	<b>Етап багаторічної підготовки</b>	<b>Практичні рекомендації</b>
I	Початкової підготовки	<p>1. Заняття необхідно проводити в ігровій формі для вироблення у дитини інтересу і отримання задоволення від занять спортом.</p> <p>2. На цьому етапі важливо сформувати мотивацію до занять спортом, оскільки значна частина перспективних дітей припиняє займатися під час переходу до етапів базової підготовки, що є зоною ризику.</p> <p>3. Для створення позитивного емоційного настрою юного спортсмена необхідно морально його заохочувати і проявляти до нього увагу.</p>
II	Попередньої базової підготовки	<p>1. Всебічний розвиток фізичних можливостей у юного спортсмена має підкріплюватися розвитком мислення для вироблення усвідомленого ставлення до виконуваних дій.</p> <p>2. Важливо допомогти дитині сформувати правильну мову, навчити назв технічних елементів, що дозволить їй озвучувати власні дії, аналізувати помилки і розвивати розуміння специфіки обраного виду спорту.</p> <p>3. Необхідно закріплювати у дитини навички створення позитивних почуттів і емоцій як асоціацію із заняттям спортом.</p>
III	Спеціалізованої базової підготовки	<p>1. Необхідно, як і раніше, активно навантажувати психіку спортсмена шляхом стимуляції психічних пізнавальних процесів: мислення, уваги і пам'яті, тому що на цьому етапі підвищується роль ефективного засвоєння матеріалу та якості навчання.</p> <p>2. Потрібно приділити пильну увагу розвитку мотивації досягнення успіху, формуванню алгоритму постановки мети, придбанню навичок саморегуляції і самоконтролю.</p> <p>3. З урахуванням інтенсивного збільшення довжини і маси тіла і відповідного самосприйняття у спортсмена відбувається деформація самооцінки, що вимагає її корекції, як правило, в бік підвищення.</p> <p>4. Алгоритм постановки змагальної мети необхідно здійснювати шляхом застосування методу</p>

		спортивного коучингу.
IV	Підготовки до вищих досягнень	<p>1. З підвищенням інтенсивності фізичних навантажень і почуття відповідальності на перший план виходять питання вольової підготовки, розвитку саморегуляції і контролю над емоційно-вольовою сферою, що здійснюється методом аутогенного тренування.</p> <p>2. Щоб повністю реалізувати внутрішній потенціал, спортсмену потрібно чітко визначити свої психологічні переваги і особистісні якості, які зумовлюють успішність його виступів.</p> <p>3. Після усвідомлення сильних сторін своєї психіки слід навчитися використовувати їх в умовах змагань шляхом самоналаштування і вироблення індивідуальної стратегії психологічної підготовки.</p>

<b>ДРУГА СТАДІЯ ПРОЦЕСУ БАГАТОРІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ</b>		
<b>№</b>	<b>Етап багаторічної підготовки</b>	<b>Практичні рекомендації</b>
V	Максимальної реалізації індивідуальних можливостей	<p>1. На даному етапі психічні та фізичні можливості спортсмена знаходяться на піку, що є передумовою для концентрації всіх внутрішніх резервів, у тому числі тих, що мають психосоматичний характер. Такий стан пов'язаний із застосуванням комплексу індивідуально підібраних методів психокорекції. До того ж важливо навчити спортсмена елементам тілесно-орієнтованої психотерапії.</p> <p>2. Першочерговим завданням і основою регулярних психічних навантажень стає оволодіння повним самоконтролем і здатністю до саморегуляції емоційних станів, особливо передстартових.</p> <p>3. Оскільки закінчення етапу пов'язано з вичерпанням резервів для зростання спортивної майстерності, важливу роль набуває пошук нових джерел підвищення психологічної підготовленості за рахунок особистісних індивідуальних можливостей спортсмена.</p>
VI	Збереження вищої майстерності	<p>1. Найбільш відповідальний етап з точки зору психологічної підготовки, оскільки у спортсмена підвищується вимогливість до себе і демонстрації оптимальних результатів, які не поступаються минулим.</p>

		<p>2. Необхідно стежити, щоб психічне напруження, пов'язане з прогнозуванням власних результатів, не надавало негативного впливу на загальний психологічний стан спортсмена. Для збереження стану оптимальної бойової готовності важливо підтримувати концентрацію уваги на самому процесі підготовки та раціональному баченні мети.</p>
VII	Поступового зниження досягнень	<p>1. З огляду на те що на цьому етапі фізичні можливості спортсмена поступово знижуються, а навантаження залишаються колишніми, необхідно приділити увагу зменшенню енергозатрат за рахунок збереження психічної енергії (не піддаватися роздратуванню і смутку, намагатися уникати конфліктних ситуацій, виробляти стан внутрішньої гармонії).</p> <p>2. Розвиток здатностей до психічної адаптації має посісти особливе місце у підготовці спортсмена на етапі поступового зниження досягнень, тому що саме пристосування психіки до умов роботи, що ускладнилися з підвищенням конкурентної боротьби, є запорукою стабільних результатів.</p>
VIII	Відходу зі спорту вищих досягнень	<p>1. Слід формувати позитивне мислення щодо нових умов існування. Вироблення у спортсмена усвідомленого ставлення до того, що із закінченням спортивної кар'єри він не втрачає сенс життя, а перенаправляє свою активність в нове русло.</p> <p>2. Для якнайшвидшої соціальної адаптації спортсмену необхідно проаналізувати і навчитися використовувати свої сильні особистісні якості й соціальні контакти в новій обстановці.</p> <p>3. Важливо заручитися підтримкою близьких людей і створити позитивне бачення майбутнього для успішної реалізації планів.</p>

## ВИСНОВКИ

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

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

2. Розроблено концепцію психологічного забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті, основні положення якої містять: передумови розробки концепції, теоретичні та практичні засади психологічного забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті та її концептуальні основи (мета, завдання, методи, принципи, умови, фактори впливу, критерії ефективності, етапи виконання, алгоритм реалізації); у запропонованій концепції поєднуються методологія проведення психодіагностичних досліджень та система психологічної корекції особистості спортсмена в олімпійському спорті у взаємозв'язку з етапами багаторічного вдосконалення з урахуванням особливостей змагальної діяльності окремих видів спорту згідно з олімпійською класифікацією. Напрями реалізації



концепції подано у вигляді стратегії і програми психологічного забезпечення спортсменів. В рамках концепції сформовано модель психологічного контролю, що охоплює різні аспекти психологічної підготовки спортсменів і дозволяє ефективно управляти тренувальною і змагальною діяльністю.

3. Сформовано систему психологічного забезпечення спортивної підготовки. У структурі системи виділено два основних компоненти:

- психодіагностика психічних пізнавальних процесів, властивостей особистості та емоційних станів спортсмена;

- психокорекція, яка містить в собі навчальні та розвивальні тренінгові програми, психологічне консультування, психотерапевтичні прийоми для розвитку або зміни певних психічних навичок, зумовлених вимогами конкретного виду спорту, реабілітаційні заходи та інше.

4. У системі психологічного забезпечення враховано:

- генотипічно зумовлені психічні властивості особистості, які проявляються в екстравертованому та інтровертованому типах поведінки спортсмена;

- стресостійкість та особливості виникнення стресу у різних видах спорту;

- переважний тип сприйняття спортсмена (візуальний, аудіальний, кінестетичний);

- гендерні психологічні характеристики (фемінінність, маскулінність, андрогінність);

- психічні функції спортсмена та їх динаміка у процесі багаторічного вдосконалення;

- внутрішні психологічні фактори (самооцінка, мотивація, спортивна агресія, інстинкт самозбереження, вольові якості спортсмена тощо);

- фактори зовнішнього середовища та їх вплив на змагальну діяльність і на психічний стан спортсмена;

- специфіка виду спорту.

5. Визначено ефективність розробленої системи психологічного

забезпечення шляхом її впровадження у процес підготовки спортсменів збірних команд України з різних видів спорту.

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

6. На основі методологічного підходу розроблено структуру і алгоритм психодіагностичних досліджень в олімпійських видах спорту. В структурі методології виділено основні блоки: стратегія реалізації, формулювання цільових настанов і завдань реалізації, принципи, методи та напрями психодіагностики в олімпійському спорті, а також форми її реалізації та критерії оцінки психологічних характеристик спортсменів. Визначена послідовність структурних компонентів як основа для розробки алгоритму реалізації методології. Розглянуто основні форми прояву психіки спортсменів та їх взаємозв'язок. На прикладі результатів тестування членів збірних команд України, які спеціалізуються у циклічних, складнокоординаційних, ігрових видах спорту та єдиноборствах, при підготовці до головних змагань року показано особливості та відмінності їх психологічного профілю як наочна реалізація алгоритму застосування методології психодіагностичних досліджень в олімпійському спорті.

7. Розроблено комплекс діагностичних критеріїв та сформульовано і систематизовано ключові психологічні фактори, що впливають на психічний стан спортсмена у різних видах спорту. Вказані фактори зумовлюють пріоритетні напрями психологічного впливу на особистість спортсмена та

визначають особливості динаміки змагальної діяльності в олімпійському спорті. За результатами експертного опитування встановлено вплив кожного фактора на особистість спортсмена з урахуванням типу рухової активності.

8. Систематизовано сучасні напрями, засоби і методи психологічного впливу, що дало можливість розробити систему психологічної корекції особистості спортсмена на основі управління комплексом основних психологічних факторів у динаміці підготовки спортсменів та обґрунтувати ефективність її застосування в різних видах спорту.

9. Результати оцінювання індивідуальних властивостей особистості спортсменів, представників різних видів спорту, вказують на те, що індивідуально-психологічні особливості спортсменів лежать в основі їх поведінкових реакцій і стилю реалізації техніко-тактичних можливостей, тому психологічне забезпечення має базуватися на індивідуальному підході. Водночас спостерігається наявність певних загальних характеристик їх прояву, що свідчить про можливість вдосконалення в динаміці тренувального процесу механізмів їх регуляції. В усіх групах спортсменів, що брали участь у дослідженні, переважає фактор екстраверсії (орієнтації на зовнішній світ) і отримані показники мають невелику розбіжність (від 12,1 до 13,8 бала), що вказує на можливість застосування цієї психологічної особливості як модельної характеристики у різних видах спорту. Найбільший показник психофізіологічного стресу зафіксовано у групі спортсменів, що спеціалізуються у фрістайлі – 37,9 бала, оскільки цей вид спорту є складним та травматичним, що викликає у спортсмена високе емоційне напруження. Слідом за ними ідуть представники стрибків у воду і плавання, які мають однакові показники стресу (по 36,3 бала), що пов'язано з високим рівнем нейротизму та чутливістю нервової системи. Найкраща здатність до психічної адаптації спостерігається у представників веслування, які відповідно до особливостей їх змагальної діяльності мають сильну та врівноважену нервову систему. Саме психічна адаптація спортсмена є основним об'єктом психокорекційного впливу, оскільки характеристики типу темпераменту мало змінюються

протягом життя спортсмена під впливом зовнішніх факторів, так як вони є генотипічно зумовленими.

10. Важливою психологічною особливістю спортсменів, незалежно від виду спорту, є переважання кінестетичної сенсорної системи. Найбільшою мірою кінестетична форма сприйняття розвинута у представників тих видів спорту, в яких є фізичний контакт з певним середовищем (вода, сніг, спеціальна екіпіровка тощо), найкраще вона розвинута у плавців (7,1 бала) та стрибунів у воду (8,2 бала). Доведено, що процес навчання, придбання навичок та нового досвіду в спорті відбувається шляхом перероблення відчуттів, першочергового застосування практичного досвіду та антиципаційних здібностей, які базуються на фізіологічних формах сприйняття.

11. Сформовано систему знань про психологічне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті, що базується на розробленій концепції, реалізація якої спрямована на підвищення результатів змагальної діяльності спортсменів.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Аверина М. В. Проблематика гендерных трансформаций в современном спорте / М. В. Аверина // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 9. – С. 25–28.
2. Айзенк Г. Ю. Структура личности / Г. Ю. Айзенк. – СПб. : Ювента. – М. : КСП+, 1999. – 464 с.
3. Акимова Л. Н. Психология спорта: Курс лекций / Л. Н. Акимова. – Одесса : Студия «Негоциант», 2004. – 127 с.
4. Алексеев А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / А. В. Алексеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 352 с.
5. Алёшина Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю. Е. Алёшина. – 2-е изд. – М. : Класс, 2007. – 208 с.
6. Ананьев Б. Г. Личность, субъект деятельности, индивидуальность / Б. Г. Ананьев. – М. : Директ-Медиа Паблишинг, 2008. – 134 с.
7. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – СПб. : Питер, 2001. – 288 с.
8. Анастаси А. Психологическое тестирование / А. Анастаси, С. Урбина. – 7-е изд. – СПб. : Питер, 2007. – 688 с.
9. Асмолов А. Г. Психология личности: Культурно-историческое понимание развития человека : Учебник / А. Г. Асмолов. – 4-е изд., испр. – М. : Смысл, 2010. – 448 с.
10. Бабушкин Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : СибГУФК, 2012. – 327 с.
11. Бабушкин Г. Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям : учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : СибГУФК, 2007. – 90 с.
12. Бабушкин Г. Д. Формирование психологической подготовленности спортсмена на предсоревновательном этапе / Г. Д. Бабушкин //

- Спортивный психолог. – 2013. – № 2 (29). – С. 37–42.
13. Бальсевич В. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 9–10.
  14. Балыкина-Милушкина Т. В. Использование суггестивных техник для преодоления стресса в спорте высших достижений / Т. В. Балыкина-Милушкина, П. Н. Касаткин, А. И. Балыкин // Современные концепции научных исследований : VIII Международная научно-практическая конференция. – Москва, 2014. – № 8 (16). – С.73–76.
  15. Батаршев А. В. Диагностика темперамента и характера / А. В. Батаршев. – 2-е изд., перераб. – СПб. : Питер, 2007. – 363 с.
  16. Батаршев А. В. Диагностика черт личности и акцентуаций. Практическое руководство / А. В. Батаршев. – М. : Психотерапия, 2006. – 288 с.
  17. Батулин Н. А. Психология успеха и неудачи в спортивной деятельности: учебное пособие / Н. А. Батулин. – Челябинск : ЧГИФК, 1988. – 86 с.
  18. Баумейстер Р. Мифология самооценки / Р. Баумейстер, Д. Кемпбелл, Д. Крюгер // В мире науки. – 2005. – № 4. – С. 78–82.
  19. Берегулина А. Е. Характер в теле: отдельные социокоммуникативные аспекты характерологии в свете работ А. Лоуэна / А. Е. Берегулина, А. А. Березкин // Психотерапия. – 2009. – № 3. – С. 29.
  20. Бернс Р. Я-концепция и Я-образы / Р. Бернс // Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. – Самара : Бахрах, 2008. – 656 с.
  21. Бирюкова Г. М. Феномен внушаемости в аспекте оптимизации процесса подготовки спортсменов / Г. М. Бирюкова, Д. В. Борисевич // Спортивный психолог. – 2016. – №3 (42). – С. 25–28.
  22. Бишоп С. Тренинг ассертивности / С. Бишоп ; пер. с англ. А. Маслова. – СПб. : Питер, 2001. – 208 с.
  23. Блудов Ю. М. Личность в спорте: очерки исследования психологии спортсмена / Ю. М. Блудов. – М. : Сов. Россия, 1987. – 154 с.
  24. Бодалев А. А. Общая психодиагностика / А. А. Бодалев, В. В. Столин,

- В. С. Аванесов. – СПб. : Речь, 2006. – 440 с.
25. Большакова М. Б. Психологическая саморегуляция при хронических болевых синдромах : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.04 / М. Б. Большакова. – М., 1995. – 28 с.
26. Бондаренко Н. А. Влияние полоролевых стереотипов на мотивацию и самоотношение спортсменов : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н. А. Бондаренко ; [Кубанск. гос. ун-т физ. культ.]. – Краснодар, 2006. – 24 с.
27. Бочавер К. А. Ментальные навыки спортсмена: психофизиологические детерминанты успеха в игровых видах спорта / К. А. Бочавер, Г. А. Бирюкова, В. Н. Касаткин и др. // Инновационные технологии в подготовке спортсменов : материалы научно-практической конференции. – М. : ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, 2013. – С. 18–19.
28. Бріскін Ю. А. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки / Ю. А. Бріскін, О. Ф. Товстоног, М. С. Розторгуй // Вісник Запорізького національного університету (фізичне виховання та спорт). – 2009. – № 1. – С. 20–25.
29. Бубка С. Н. Стимулювання спортсменів і тренерів з олімпійських видів спорту в Україні шляхом морального заохочення / С. Н. Бубка, М. В. Дутчак // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2012. – № 1 (23). – С. 3–12.
30. Бубка С. Н. Система державного заохочення спортсменів і тренерів в олімпійському спорті в Україні / С. Н. Бубка, М. В. Дутчак // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 3. – С. 3–17.
31. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика : Учебник для вузов / Л. Ф. Бурлачук. – СПб. : Питер, 2006. – 352 с.
32. Буштрук В. Д. Подготовка спортсмена в многолетнем аспекте : учеб. пособие / В. Д. Буштрук, В. Ф. Костюченко, Е. Г. Шубин ; С.-Петербур. гос. ун-т аэрокосм. приборостроения. – СПб. : СПбГУАП, 2002. – 32 с.
33. Варданян А. Н. Влияние психологической подготовки на результат

- соревновательной деятельности на этапе спортивной специализации по фигурному катанию на коньках / А. Н. Варданян, В. Ф. Сопов, А. В. Шакирова // Спортивный психолог. – 2017. – № 1 (44). – С. 24–26.
34. Венкатеш К. Нейропсихологические факторы и проблема изменения эмоционально-личностной сферы в практике боевых искусств / К. Венкатеш // Актуальные пробл. соврем. науки. – 2004. – № 4. – С. 100–102.
35. Вербина Г. Г. Стрессы и управление эмоциональными состояниями : конспект лекций / Г. Г. Вербина ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Чуваш. гос. ун-т им. И. Н. Ульянова. – Чебоксары, 2005. – 52 с.
36. Визитей Н. Олимпизм Пьера де Кубертена и исторические перспективы реализации его идей / Н. Визитей, В. Манолаки // Наука в олимп. Спорте. – 2013. – № 3. – С. 5–15.
37. Виноградов В. Е. Коррекция психоэмоционального состояния квалифицированных боксеров путем телесно-кинестетических мобилизационных воздействий / В. Е. Виноградов, Н. Л. Высочина, Р. А. Рыбачок // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2015. – Вип. 10 (65). – С. 39–42.
38. Высочина Н. Л. Аналіз застосування методів психокорекції у спортивній діяльності / Н. Л. Высочина // Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – К. : Фенікс, 2014. – Т. XII. Психологія творчості. – Вип. 20. – С. 56–64.
39. Высочина Н. Л. Асиметрія півкуль головного мозку та її прояв у спортсменів високої кваліфікації / Н. Л. Высочина // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2013. – Вип. 1 (27). – С. 9–13.
40. Высочина Н. Л. Гендерні психологічні особливості висококваліфікованих



- представників циклічних видів спорту / Н. Л. Височіна // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2015. – Вип. 19. – Том 2. – С. 532–537.
41. Височіна Н. Дослідження основних форм агресії і стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях спортсменів-танцюристів / Надія Височіна, Олена Спесивих // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. – 2013. – Вип. 10. – С. 88–91.
42. Височіна Н. Л. Дослідження особливостей сприйняття у спортсменів, що спеціалізуються у водних видах спорту / Н. Л. Височіна // Молода спортивна наука України – 2016. – Вип. 20. – Том 1, 2. – С. 31–35.
43. Височіна Н. Л. Індивідуалізація психологічної підготовки та її значущість на різних етапах багаторічного вдосконалення // Н. Л. Височіна, Т. Б. Макуц // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 8. – С. 17–23.
44. Височіна Н. Л. Комплекс сучасних методів психологічного впливу на особистість спортсмена / Н. Л. Височіна // Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. – Психологія.– 2014. – № 1095. – С. 202–205.
45. Височіна Н. Л. Методи психологічного впливу у спорті: сьогодні і завтра / Н. Л. Височіна // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім.Г.Сковороди». – Вип. 29. Додаток 1. – Том II. – 2013. – С. 184–190.
46. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті : [моногр.] / Н. Л. Височіна. – К. : Центр учбової літератури, 2017. – 384 с.
47. Височіна Н. Л. Самооцінка тенісистів 14–15 років та її вплив на ефективність тренувальної і змагальної діяльності / Н. Л. Височіна, Т. Б. Макуц // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С.19–24.
48. Височіна Н. Л. Управління конфліктними ситуаціями як напрямок психологічної підготовки висококваліфікованих хокеїстів / Н. Л. Височіна

- // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2012. – Вип. 25. – С. 53–58.
49. Височіна Н. Л. Шляхи запровадження сучасних стандартів психологічного забезпечення в систему підготовки українських спортсменів / Н. Л. Височіна // Молодь та олімпійський рух : тези доповідей ІХ Міжнародної наукової конференції, 12–13 жовтня 2016 року. – К., 2016. – С. 135–136.
50. Волков И. П. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов / И. П. Волков, Н. С. Цикунова. – М. : Советский спорт, 2005. – 286 с.
51. Ворожбитова А. Л. Гендер в спортивной деятельности : учеб. пособие / А. Л. Ворожбитова. – М. : Флинта ; Наука, 2011. – 212 с.
52. Воронова В. И. Влияние самооценки на игровую деятельность квалифицированных хоккеистов / Валентина Воронова, Надежда Высочина, Андрей Михнов // Наука в олимпийском спорте. – 2017. – № 3. – С. 57–61.
53. Воронова В. И. Место делового и эмоционального лидера в спортивной команде / В. И. Воронова, И. И. Смоляр, Н. Л. Высочина // Спортивный вестник Придніпров'я. – 2011. – № 3. – С. 19–22.
54. Воронова В. И. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в футболе / В. И. Воронова // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – № 4. – С. 32–39.
55. Воронова В. И. Психология спорта : навч. посібник / В. И. Воронова – К. : Олимп. лит., 2007. – 298 с.
56. Врублевский Е. П. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов / Е. П. Врублевский, Д. Е. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 1. – С. 46.
57. Врублевский Е. П. Мониторинг межличностных взаимоотношений тренера и спортсмена / Е. П. Врублевский, О. М. Мирзоев // Теория и

- практика физической культуры. – 2007. – № 7. – С. 72.
58. Выготский Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – М. : Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. – 1136 с.
59. Высочина Н. Л. Акмеологические проблемы психологической подготовки в современном олимпийском спорте / Н. Л. Высочина // Проблемы акмеологии в области физической культуры : материалы международной научной конференции. – Кишинев, 2015. – С. 74–79.
60. Высочина Н. Л. Актуальные проблемы психологического обеспечения подготовки квалифицированных хоккеистов / Н. Л. Высочина // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2016. – Вип. 1. – С. 261–267.
61. Высочина Н. Л. Взаимосвязь нейродинамических функций и скорости проведения нервного импульса у биатлонистов высокой квалификации / Н. Л. Высочина, Е. В. Колосова // Наука і освіта. Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання, 2012. – № 2. – С. 34–36.
62. Высочина Н. Л. Влияние волевых качеств личности на эффективность соревновательной деятельности в разных видах спорта / Н. Л. Высочина // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – № 2. – С. 50–53.
63. Высочина Н. Л. Влияние интенсивных физических нагрузок на формирование психических свойств личности у спортсменов, специализирующихся в тхэквондо / Н. Высочина, С. Саулите // Олимпийский спорт и спорт для всех – 2014 : материалы XVIII Международного научного конгресса, 1–4 октября 2014 г. – Алма-Аты, 2014. – С. 116–119.
64. Высочина Н. Л. Индивидуально-типологические свойства высшей нервной деятельности высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в пулевой стрельбе / Н. Л. Высочина // Вісник Запорізького національного університету (фізичне виховання та спорт). – 2012. – № 2 (8). – С. 206–211.
65. Высочина Н. Л. Коучинг как средство психологического воздействия в спорте на примере шахматистов / Н. Л. Высочина, И. И. Смоляр,

- М. А. Мосьян // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2012. – Вип. 19. – С. 23–27.
66. Высочина Н. Методология проведения психодиагностических исследований в олимпийском спорте / Надежда Высочина // Наука в олимпийском спорте. – 2017. – № 1. – С. 82–90.
67. Высочина Н. Л. Оптимизация системы целеполагания у спортсменов методом коучинга / Н. Л. Высочина // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – 2013. – Вип. 112. – Т. 1. – С. 75–78.
68. Высочина Н. Л. Опыт использования здоровьесберегающих дыхательных психотехнологий в подготовке спортсменов / Н. Л. Высочина // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2016. – № 2. – С. 15–22.
69. Высочина Н. Л. Особенности проявления психических свойств личности у квалифицированных легкоатлетов в условиях стресса / Н. Л. Высочина, Е. К. Козлова // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2014. – Вип. 9 (50). – С. 33–36.
70. Высочина Н. Особенности психологического обеспечения подготовки спортсменов в игровых видах спорта / Надежда Высочина, Николай Безмылов // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – № 3. – С. 40–44.
71. Высочина Н. Л. Оценка психических свойств личности у квалифицированных гребцов / Н. Л. Высочина // Спортивний вісник Придніпров'я. – № 1. – 2014. – С. 127–129.
72. Высочина Н. Л. Проявление психических свойств личности спортсменов в зависимости от гендерной принадлежности в циклических видах спорта / Н. Л. Высочина // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2017. – Вип. 3 (84) 17. – С. 26–30.
73. Высочина Н. Л. Проявление психофизиологических функций у

- квалифицированных спортсменов, специализирующихся в пулевой стрельбе / Н. Л. Высочина // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь : сб. науч. трудов. – Минск, 2013. – Вып. 13. – С. 265–271.
74. Высочина Н. Психологическое обеспечение в многолетней подготовке спортсменов / Надежда Высочина // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – № 4. – С. 65–71.
75. Высочина Н. Л. Психологическая подготовка в современном олимпийском спорте / Н. Л. Высочина // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2015. – Вип. 11 (66). – С. 38–40.
76. Высочина Н. Психологическая подготовка дзюдоистов с тотальным и ограниченным отсутствием зрения с учетом психических свойств личности / Надежда Высочина, Анжела Полевая-Сэкеряну, Виталий Глигор // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 1. – С. 78–82.
77. Высочина Н. Л. Психологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Н. Л. Высочина // Молодь та олімпійський рух : тези доповідей VIII міжнародної наукової конференції молодих учених, присвяченої 85-річчю НУФВСУ. – Київ, 2015. – С. 219–220.
78. Высочина Н. Л. Психологічні умови саморегуляції психологічних станів тренера педагога в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності / Н. Л. Высочина, М. А. Мосьпан // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2012. – Вип. 20. – С. 78–85.
79. Высочина Н. Л. Психолого-акмеологические направления формирования психологической готовности спортсменов в современном олимпийском спорте / Н. Л. Высочина // Український журнал медицини, біології та спорту. – 2015. – № 2 (2). – С. 217–220.

80. Высочина Н. Л. Психотехнология в спортивной подготовке / Н. Л. Высочина // Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології 2016 : XVIII Міжнародна науково-практична конференція. – Одеса : Поліграф, 2016. – С. 40–44.
81. Высочина Н. Л. Развитие и оптимизация понятийного аппарата в спортивной психологии / Надежда Высочина // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – № 1. – С. 51–57.
82. Высочина Н. Л. Рациональное использование стресс-факторов в системе спортивной тренировки квалифицированных легкоатлетов с учетом психических свойств личности / Н. Л. Высочина, Е. К. Козлова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 2. – С. 26–30.
83. Высочина Н. Л. Система психологической коррекции личности спортсмена в олимпийском спорте / Надежда Высочина // Наука в олимпийском спорте. – 2017. – № 4. – С. 36–44.
84. Высочина Н. Л. Современные проблемы психологического обеспечения подготовки хоккеистов / Н. Л. Высочина // Спорт. Олимпизм. Здоровье : материалы Международного научного конгресса, посвященного 65-летию организации высшего образования по физической культуре в Республике Молдова. – Кишинев, 2016. – Том 2. – С. 159–165.
85. Высочина Н. Характеристика психических свойств личности квалифицированных спортсменов, специализирующихся в тхэквондо / Н. Высочина, С. Саулите // Știința culturii fizice. – 2014. – № 18/2. – С. 38–41.
86. Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б. А. Вяткин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 134 с.
87. Вяткин Б. А. Теория интегральной индивидуальности В. С. Мерлина: история и современность / Б. А. Вяткин, Л. Я. Дорфман // Образование и наука. – 2017. – № 2. – С. 145–160.
88. Габбард Г. Психоаналитические границы и их нарушения / Г. Габбард, Э. Лестер. – М. : Класс, 2014. – 272 с.

89. Галкина И. А. Взаимосвязь самооценки личности и характеристик исполнительской деятельности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / И. А. Галкина. – М. : ИП РАН, 2009. – 25 с.
90. Гамезо М. В. Атлас по психологии / М. В. Гамезо, И. А. Домашенко. – М. : Педагогическое общество России, 2004. – 276 с.
91. Гасанпур М. Г. Влияние спортивной деятельности на степень агрессивности спортсмена / М. Г. Гасанпур // Вектор науки Тольяттинского гос. ун-та. Сер. Педагогика. Психология. – 2011. – № 4. – С. 70–72.
92. Гладков В. Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме модификации личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений) / В. Н. Гладков. – М. : Советский спорт. – 2007. – 188 с.
93. Гогонов Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогонов, Б. И. Мартыанов. – 2-е изд., дораб. – М. : Академия, 2004. – 224 с.
94. Голубева Э. А. Способности, личность, индивидуальность / Э. А. Голубева. – Дубна : ФЕНИКС+, 2005. – 512 с.
95. Горбунов Г. Д. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе : уч. пособие / Г. Д. Горбунов. – М. : ФиС, 1989. – 45 с.
96. Горбунов Г. Д. Психология физической культуры и спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогонов. – М. : Академия, 2009. – 256 с.
97. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М. : Советский спорт, 2012. – 311 с.
98. Горбунов Ю. Я. Исследование волевой активности в структуре индивидуальности спортсмена / Ю. Я. Горбунов // Теория и практика физической культуры: Тренер: журнал в журнале. – 2002. – № 7. – С. 37–38.
99. Гордеева Т. О. Психология мотивации достижения / Т. О. Гордеева. – М. :

Смысл, 2006. – 336 с.

100. Горская Г. Б. Конструктивность реагирования высококвалифицированных тхэквондистов на стрессовые ситуации: психологические предпосылки / Г. Б. Горская, Ю. М. Босенко, А. С. Распопова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2010. – № 4. – С. 41–48.
101. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г. Б. Горская. – Краснодар, 2008. – 209 с.
102. Горская Г. Б. Психологические факторы самореализации профессионалов высокого класса (на материале спортивной деятельности) : дис. ... доктора психол. наук : 19.00.01 / Г. Б. Горская. – Краснодар, 1999. – 332 с.
103. Горская Г. Б. Развитие субъективных свойств личности в условиях спортивной деятельности / Г. Б. Горская // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 8. – С. 47–49.
104. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман ; пер. с англ. А. П. Исаевой. – М. : АСТ : АСТ Москва : Хранитель, 2009. – 478 с.
105. Грант Э. Коучинг принятия решений / Э. Грант, Дж. Грин. – СПб. : Питер, 2005. – 138 с.
106. Григорьянц И. А. Основы системной подготовки спортсменов высшей квалификации / И. А. Григорьянц // Спортивный психолог. – 2010. – № 3 (21). – С. 16–21.
107. Григорьянц И. А. Психологические резервы спортивного мастерства / И. А. Григорьянц // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 7. – С. 21–24.
108. Григорьянц И. А. Психолого-педагогическая помощь в деятельности спортсменов / И. А. Григорьянц // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 36–38.
109. Гринь Е. И. Личностные ресурсы преодоления психического выгорания у спортсменов : автореф. дис. на соискание научн. степени канд. психол. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» /



- Е. И. Гринь. – Краснодар, 2009. – 24 с.
110. Гринь О. Р. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту / О. Р. Гринь, В. І. Воронова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С. 29–34.
111. Гуніна Л. М. Методологія корекції рівня стресу у спортсменів / Л. М. Гуніна, Н. Л. Височіна // Achiev.of High School – 2013: Proc.of IX Int. Sci. Conference. – Sofia, 2013, 17–25 th. Nov. – Sofia, 2013. – V. 26 «Pedagogical Sci., Physical Culture and Sport». – P. 61–63.
112. Гусельцева М. С. Типы методологических установок в психологии / М. С. Гусельцева // Вопросы психологии. – 2005. – № 6. – С. 98–103.
113. Дамадаева А. С. Гендерные исследования в спортивной психологии / А. С. Дамадаева // Психологический журнал. – 2012. – № 1. – С. 40–49.
114. Дауни М. Эффективный коучинг: Уроки тренера коучей / М. Дауни. – М. : Добрая книга, 2005. – 288 с.
115. Дементьев В. Л. Формирование и проявление характера у спортсмена-единоборца / В. Л. Дементьев, А. Ф. Ушаков // Спортивный психолог. – 2010. – № 1 (19). – С. 38–41.
116. Дендеберя Е. В. Как поднять самооценку / Е. В. Дендеберя. – Ростов н/Д : Феникс, 2003. – 352 с.
117. Денисова Л. В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Л. В. Денисова, И. В. Хмельницкая, Л. А. Харченко. – К. : Олимп. лит., 2008. – 128 с.
118. Джемс У. Научные основы психологии / У. Джемс. – М. : Харвест, 2003. – 527 с.
119. Дмитриев С. В. Принципы целеполагания в спорте – новые понятия, новые реальности или парадоксы мышления? / С. В. Дмитриев // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С.17–30.
120. Драйден У. Гипнотерапия / У. Драйден, М. Хип. – СПб. : Питер, 2002. – 352 с.

121. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга / О. В. Евтихов. – СПб. : Речь, 2007. – 256 с.
122. Емшанова Ю. А. Стилевая саморегуляция теннисистов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей / Ю. А. Емшанова, Н. Л. Высочина // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 4. – С. 55–58.
123. Есентаев Т. Современная система подготовки спортсменов в олимпийском спорте и ее внешняя среда / Т. Есентаев // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 4. – С. 7–11.
124. Жилин С. В. Особенности Я-концепции личности спортсменов : дис. ... канд. психол. наук : 13.00.04 / С. В. Жилин. – СПб., 2003. – С. 79–85.
125. Завадски В. А. Использование модели Т.О.Т.Е. в процессе изменения неуспешной стратегии деятельности спортсмена / В. А. Завадски // Физическая культура и спорт в условиях современных социально-экономических преобразований в России : Юбилейная науч.-практ. конф., посвященная 70-летию ВНИИФК. – М. : ВНИИФК, 2003. – С. 340–341.
126. Загайнов Р. М. К проблеме уникальности личности спортсмена-чемпиона / Р. М. Загайнов // Спортивный психолог. – 2005. – № 1. – С. 4–16.
127. Загайнов Р. М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена / Р. М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2006. – 106 с.
128. Загайнов Р. М. Ради чего? Записки спортивного психолога / Р. М. Загайнов. – М. : Совершенно секретно. Информационно-издательская группа, 2005. – 256 с.
129. Занюк С. С. Психология мотивации / С. С. Занюк. – К. : Ника-Центр, 2001. – 352 с.
130. Запорожанов В. А. Основы управления в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов // Современная система спортивной подготовки. – М. : СААМ, 1995. – С. 213–225.
131. Зимбардо Ф. Формирование самооценки. Самосознание и защитные механизмы личности : Хрестоматия / Ф. Зимбардо. – Самара : Бахрах,

2003. – 656 с.
132. Зинько Е. В. Особенности устойчивой и неустойчивой самооценки / Е. В. Зинько // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. – 2005. – № 3. – С. 35–49.
  133. Зинько Е. В. Соотношение характеристик самооценки и уровня притязаний / Е. В. Зинько // Психологический журнал. – 2006. – № 3. – С. 224–233.
  134. Иванченко В. А. Сверхздоровье и успех в бизнесе для каждого / В. А. Иванченко, А. М. Иванченко, Т. П. Иванченко. – СПб. : Комплект, 1994. – 262 с.
  135. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 508 с.
  136. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2009. – 368 с.
  137. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2012. – 352 с.
  138. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2005. – 412 с.
  139. Иорданская Ф. А. Мужчина и женщина в спорте высших достижений (проблемы полового диморфизма) : монография / Ф. А. Иорданская. – М. : Советский спорт, 2012. – 256 с.
  140. Исаев А. А. Олимпийская педагогика: опыт моделирования психолого-педагогических технологий детско-юношеского спорта / А. А. Исаев. – М. : ФиС, 1998. – 236 с.
  141. Кабаченко Т. С. Методы психологического воздействия : учебное пособие / Т. С. Кабаченко. – М. : Педагогическое общество России, 2000. – 530 с.
  142. Канатов А. В. Формирование спортивной мотивации у юных баскетболистов на этапе углубленной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. В. Канатов ; [Тюмен. гос. ун-т]. – Тюмень, 2005. – 26 с.
  143. Каппони В. Сам себе психолог / В. Каппони, Т. Новак. – СПб. : Питер, GRADA Publishing, 2001. – 224 с.

144. Капран В. И. Проблема бессознательного в спорте (на материале исследований в биатлоне) / В. И. Капран // Спортивный психолог. – 2006. – № 3. – С. 11–15.
145. Капрара Дж. Психология личности / Дж. Капрара, Д. Сервон ; пер. с англ. А. В. Маслова. – СПб. : Питер, 2003. – 640 с.
146. Карандашев В. Н. Психология. Введение в профессию / В. Н. Карандашев. – М. : Смысл, 2000. – 288 с.
147. Карелин А. А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. А. Карелин. – М. : Эксмо, 2007. – 416 с.
148. Карпов В. Е. Совершенствование средств саморегуляции психического состояния хоккеистов высшей квалификации в игровой деятельности : дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. Е. Карпов. – Челябинск, 2002. – 158 с.
149. Касьяник Е. Л. Психологическая диагностика самосознания личности / Е. Л. Касьяник, Е. С. Макеева. – СПб. : Содействие, 2007. – 224 с.
150. Квинн В. Прикладная психология : Учеб. пособие / В. Квинн ; пер. с англ. – 4-е изд. – СПб. ; М. ; Харьков ; Минск : Питер, 2000. – 560 с.
151. Кириленко Т. С. Особливості відмінностей емоційних компонентів самосвідомості в різних життєвих ситуаціях // Актуальні проблеми психології / Т. С. Кириленко, О. Е. Керик. – К. : Логос, 2008. – Т. 8. – Вип. 14. – С. 112–118.
152. Кирсанов В. М. Динамика и соотношение мотивационно-потребностных характеристик в структуре личностных свойств : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Кирсанов Вячеслав Михайлович ; [Моск. гос. открытый пед. ун-т им. М. А. Шолохова]. – Екатеринбург, 2004. – 21 с.
153. Киселёв Ю. Я. Психологическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю. Я. Киселёв. – М. : Советский спорт, 2009. – 275 с.
154. Китаева М. В. Психология победы в спорте / М. В. Китаева. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 208 с.
155. Клайн П. Справочное руководство по конструированию тестов / П. Клайн ; пер. с англ. Е. П. Савченко. – М. : ПАН Лтд., 1994. – 283 с.

156. Клименко В. В. Психология спорта : навч. посібник [для студ. вищ. навч. закл.] / В. В. Клименко. – Е. : МАУП, 2007. – 423 с.
157. Князев А. А. Психолого-педагогические характеристики в вопросах обеспечения подготовки спортсменов / А. А. Князев. – Ростов н/Д : РСЭИ, 2008. – 329 с.
158. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта : монография / Ж. Л. Козина. – Харьков : Точка, 2009. – 396 с.
159. Козина Ж. Л. Теоретико-методические основы индивидуального подхода в спорте / Ж. Л. Козина, С. С. Ермаков, М. Цеслицка. – Быдгощ, Польша, 2014. – 394 с.
160. Козлова Е. К. Подготовка спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики : [монография] / Е. К. Козлова. – К. : Олимп. лит., 2012. – 368 с.
161. Кокун О. М. Психоэнергетические возможности человека: теория и практика : монография / О. М. Кокун. – К. : ГП Информ.-аналит. агентство, 2012. – 168 с.
162. Конон И. В. Анализ существующей системы психологического сопровождения / И. В. Конон, И. А. Чарыкова // Спортивный психолог. – 2009. – № 1 (16). – С. 80–82.
163. Константинова С. И. Социально-психологическая адаптация спортсменов высокой квалификации с учетом параметров их индивидуальности : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Константинова Светлана Ивановна ; Гос. ком. Рос. Федерации по высшему образов. Новосиб. гос. пед. ун-т. – Новосибирск, 2000. – 18 с.
164. Коробейников Г. В. Психофизиологическая организация деятельности человека : монография / Г. В. Коробейников. – Белая церковь, 2008. – 128 с.
165. Королева Т. П. Проблемы психологического контроля подготовки юных спортсменов / Т. П. Королева // Общество: социология, психология,

- педагогика. – 2012. – № 2. – С. 85–89.
166. Костина Л. М. Методы диагностики тревожности / Л. М. Костина. – СПб. : Речь, 2002. – 198 с.
167. Костюкевич В. М. Теорія та методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посібник / В. М. Костюкевич. – К. : Освіта України, 2009. – 279 с.
168. Котова И. Б. Общая психология : учебное пособие / И. Б. Котова, О. С. Канаркевич. – М. : Дашков и К, Академцентр, 2013. – 480 с.
169. Кочюнас Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия / Р. Кочюнас. – М. : Академический Проект, 2005. – 464 с.
170. Краев О. Ю. Психолого-педагогические основы и условия формирования психологической устойчивости личности: (на примере студентов вузов) : автореф. дис. ... канд. психол. наук / О. Ю. Краев ; [Курс. гос. ун-т]. – Курск, 2004. – 21 с.
171. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум ; пер. с англ. А. В. Маслова. – СПб. : Питер, 2006. – 460 с.
172. Кретти Бр. Дж. Психология в современном спорте / Бр. Дж. Кретти ; пер. с англ. Ю. Л. Ханина. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 116 с.
173. Крылов А. А. Некоторые проблемы психологии спорта в современном мире / А. А. Крылов // Вестник БПА. – 1998. – Вып. 4. – С. 46–48.
174. Крылов А. А. Психология / А. А. Крылов. – М. : Проспект, 2009. – 752 с.
175. Кузнецова Л. В. Основы специальной психологии / Л. В. Кузнецова, Л. И. Переслени, Л. И. Солнцева и др. – М. : Академия, 2005. – 480 с.
176. Кузнецова Л. Э. Роль системы отношений личности в процессе адаптации к экстремальным ситуациям / Л. Э. Кузнецова // Гуманитарные и соц.-экономические науки. – 2007. – № 2. – С. 152–154.
177. Кузовкин В. В. Спорт и профессиональная деятельность: психологические особенности профессиональной деятельности спортсменов / В. В. Кузовкин, А. И. Харитонова // Спортивный психолог. – 2016. – № 1 (40). – С. 6–11.

178. Курашвили В. А. Восприятие времени у спортсмена / В. А. Курашвили // Вестник спортивных инноваций. – 2010. – № 20. – С. 21.
179. Курашвили В. А. Ментальный тренинг в спорте высших достижений / В. А. Курашвили // Вестник спортивных инноваций. – 2011. – № 22. – С. 11.
180. Кутовая Е. И. Психология победы. Секреты подготовки олимпийских чемпионов / Е. И. Кутовая. – М. : АСТ, 2007. – 192 с.
181. Кыласов А. Окольцованный спорт. Истоки и смысл современного олимпизма / А. Кыласов. – М. : АИРО-XXI, 2010. – 328 с.
182. Лапланш Ж. Словарь по психоанализу / Ж. Лапланш, Ж. Б. Понталис. – М. : Высшая школа, 1996. – 623 с.
183. Лалаян А. А. Психологическая подготовка спортсмена / А. А. Лалаян. – Ереван : Айастан, 1985. – 166 с.
184. Ланской А. Спортивная психопрактика [Электронный ресурс] / А. Ланской. – 2015. – URL: <http://readli.net/sportivnaya-psihopraktika-si>.
185. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М. : Смысл, Академия, 2005. – 352 с.
186. Линчевский Э. Э. Мотивация – основа деятельности : учеб. пособие / Э. Э. Линчевский ; Балт. гос. техн. ун-т «Военмех». – СПб. : БГТУ, 2000. – 51 с.
187. Лобзин В. С. Аутогенная тренировка / В. С. Лобзин, М. М. Решетников. – Л. : Медицина, 1986. – 280 с.
188. Лозовая Г. В. Взаимосвязи самооценки и ценностной сферы личности спортсменов / Г. В. Лозовая // Материалы ежегодной научной конференции СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2001. – С. 56.
189. Лозовая Г. В. Методологические проблемы изучения самооценки личности / Г. В. Лозовая // Ежегодник Российского психологического общества : материалы 3-го Всероссийского съезда психологов 25–28 июня 2003 г. – СПб., 2003. – Т. 5. – С. 67–70.
190. Лозовая Г. В. Формирование самооценки спортсмена : [учеб. пособие] /

- Г. В. Лозовая; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – 20 с.
191. Майерс Д. Социальная психология / Д. Майерс. – СПб. : Питер, 2008. – 794 с.
192. Майструк В. В. Ситуативные детерминанты проявления агрессии в спортивной деятельности / В. В. Майструк, О. А. Пилипко, А. Я. Фотуйма // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2010. – № 2. – С. 79–82.
193. Макаров Н. Психологическая самоподготовка к рукопашному бою : учебное пособие / Н. Макаров, Г. Антонов. – Мн. : ЧП С. Ананич ; ПКФ «Издательский дом», 1993. – 80 с.
194. Макарова И. В. Общая психология : Краткий курс лекций / И. В. Макарова. – М. : Юрайт, 2013. – 182 с.
195. Макдермот Я. Практический курс НЛП / Я. Макдермот, В. Яго. – М. : Эксмо, 2006. – 464 с.
196. Маклаков А. Г. Общая психология : учебник для вузов / А. Г. Маклаков. – СПб. : Питер, 2013. – 583 с.
197. Макуц Т. Б. Факторний аналіз психологічної та техніко-тактичної підготовленості тенісистів на етапі спеціалізованої базової підготовки / Т. Б. Макуц, Н. Л. Височіна // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 7. – С. 25–32.
198. Малкин В. Р. Тренер и спортивный психолог (аналитические записки) / В. Р. Малкин // Спортивный психолог. – 2006. – № 1. – С. 54–60.
199. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В. Р. Малкин. – М. : Физкультура и спорт. – 2008. – 200 с.
200. Марищук Л. В. Психология спорта / Л. В. Марищук. – Мн. : БГУФК, 2006. – 147 с.
201. Маркелов В. В. Психолого-педагогические аспекты интегративного подхода к управлению развитием индивидуальности спортсмена / В. В. Маркелов // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 2. –



- С. 24–26.
202. Мартынов Б. В. Самоактуализация человека: обновляющееся понимание в изменяющихся условиях / Б. В. Мартынов ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Ин-т междунар. бизнеса. – Ростов н/Д : Ростиздат, 2005. – 179 с.
203. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу ; пер. с англ. А. М. Татлыбаевой. – СПб. : Евразия, 1999. – 478 с.
204. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
205. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт; СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
206. Медведев В. В. Принципы построения психологической подготовки / В. В. Медведев, Ю. Н. Клещев // Волейбол. Сборник статей. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 93 с. – С. 73–74.
207. Медведев А. Психологическое обеспечение тренировочного процесса и соревновательной деятельности / А. Медведев // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы : тез. докл. Междунар. конгр. – М., 1998. – Т. 2. – С. 342–343.
208. Медведев В. В. Психологические особенности личности спортсменов : Лекция для студентов и слушателей фак. повышения квалификации и Высш. шк. тренеров Академии / Рос. гос. акад. физ. культуры / В. В. Медведев. – М. : Академия, 1993. – 49 с.
209. Медведев В. В. Психологическое обеспечение спортивной деятельности : Учеб. пособие для слушателей Высш. шк. тренеров ГЦОЛИФКа / В. В. Медведев. – М. : ГЦОЛИФК, 1989. – 74 с.
210. Медико-биологическое обеспечение подготовки хоккеистов : [монография] / Л. М. Гунина, Ю. Д. Винничук, Н. А. Горчакова, Н. Л. Высочина ; под. общ. ред. Л. М. Гуниной. – К. : Экспресс, 2013. – 319 с.
211. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд

- України з олімпійських видів спорту / О. А. Шинкарук, О. М. Лисенко, Л. М. Гуніна та ін. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 144 с.
212. Мельник Е. В. Актуальные проблемы психологической подготовки спортсменов / Е. В. Мельник, Е. В. Силич // Спортивный психолог. – 2009. – № 1 (16). – С. 51–54.
213. Мельник Е. В. Индивидуализация психологической подготовки как условие формирования гармоничной личности спортсмена / Е. В. Мельник, Е. В. Силич // Психологический журнал. – 2009. – № 1. – С. 89–93.
214. Мельников В. М. Психологическое обеспечение спортивной деятельности / В. М. Мельников, В. Н. Непопалов, Е. В. Романина [и др.] // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – М., 1998. – Т. 3. – С. 122–129.
215. Мерлин В. С. Психология индивидуальности / В. С. Мерлин. – М. : МПСИ, 2009. – 542 с.
216. Мильман В. Э. Структура и методика составления модельных характеристик, относящихся к психической надежности спортсменов / В. Э. Мильман. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 178 с.
217. Минков Е. Г. Мотивация. Структура и функционирование / Е. Г. Минков. – М. : Феникс+, 2007. – 416 с.
218. Морально-волевая и специальная психологическая подготовка спортсменов : сб. науч. тр. / Киев. гос. ин-т физ. Культуры ; [редкол. : И. М. Онищенко (отв. ред.) и др.]. – Киев : КГИФК, 1987. – 163 с.
219. Москвин В. А. Индивидуальные особенности контроля за действием в спорте / В. А. Москвин, Н. В. Москвина, Н. С. Шумова, А. Г. Ковалевский // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 1. – С. 76–79.
220. Мягкова С. Н. Проблемы гендерной асимметрии в современном олимпийском движении / С. Н. Мягкова // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 3. – С. 48–52.
221. Найдиффер Р. М. Внимание в спорте / Р. М. Найдиффер // Психология

- внимания : хрестоматия / ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : АСТ : Астрель, 2008. – С. 584–615.
222. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования: Анализ и интерпретация данных / А. Д. Наследов. – СПб. : Речь, 2004. – 392 с.
223. Находкин В. В. Организация психолого-педагогического сопровождения учебно-тренировочных сборов на этапе высшего спортивного мастерства / В. В. Находкин // Спортивный психолог. – 2008. – № 3 (15). – С. 26–28.
224. Находкин В. В. Теоретико-методологические подходы к психологическому обеспечению спортивной деятельности / В. В. Находкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 2. – С. 70–73.
225. Начинская С. В. Спортивная метрология : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / С. В. Начинская. – М. : Академия, 2005. – 240 с.
226. Небылицын В. Д. Проблемы психологии индивидуальности : Избранные труды / В. Д. Небылицын. – М. ; Воронеж : МОДЭК, 2000. – 688 с.
227. Небытова Л. А. Психологическое сопровождение формирования надежности субъекта спортивной деятельности : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Л. А. Небытова. – Ставрополь, 2004. – 221 с.
228. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон-Джоунс. – СПб. : Питер, 2002. – 459 с.
229. Немов Р. С. Общая психология : в 3-х т. Т. 3. Психология личности : учебник / Р. С. Немов. – М. : Юрайт, 2012. – 739 с.
230. Немов Р. С. Психологическое консультирование / Р. С. Немов. – М. : ВЛАДОС, 2008. – 528 с.
231. Немов Р. С. Психология. Кн. 3. Психодиагностика / Р. С. Немов. – 4-е изд. – М. : Владос, 2001. – 640 с.
232. Неповинных И. В. Структура психики / И. В. Неповинных. – М., 2012. – 111 с.
233. Обозов Н. Н. Психология конфликта и способы его разрешения /

- Н. Н. Обозов. – СПб., 2012. – 254 с.
234. Огородникова Л. А. Тактическая одаренность как критерий спортивного отбора / Л. А. Огородникова // Ярославский педагогический вестник. – Ярославль, 2012. – Том II. – № 1. – С.254–257.
235. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : Астрель: АСТ, 2006. – 864 с.
236. Олимпийский спорт / [В. Н. Платонов, С. Н. Бубка, М. М. Булатова и др.] ; под ред. В. Н. Платонова. – К. : Олимп. л-ра, 2009.– Т. 2. – 696 с.
237. Орлов А. Б. Психология личности и сущности человека: парадигмы, проекции, практики : учеб. пособие для вузов / А. Б. Орлов. – М. : Академия, 2002. – 272 с.
238. Осипова А. А. Общая психокоррекция : учеб. пособие для студентов высш. спец. учеб. заведений / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2000. – 508 с.
239. Основы психологии : учебное пособие / Л. Д. Столяренко. – 17-ое изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 672 с.
240. Основи психології і педагогіки : навч. посіб. / ред. А. В. Семенова. – [2-ге вид., випр. і доп.]. – К. : Знання, 2007. – 344 с.
241. Павленко Ю. А. Организационно-методологические основы формирования научно-методического обеспечения подготовки национальных команд к Олимпийским играм : дис. ... доктора наук физ. восп. : 24.00.01 / Ю. А. Павленко. – К., 2012. – 379 с.
242. Павленко Ю. А. Формирование психологической службы национальной команды Украины / Ю. А. Павленко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 8. – С. 121–126.
243. Павлов И. П. Мозг и психика / И. П. Павлов. – М. : МПСИ, МОЛЭЖ, 2008. – 360 с.
244. Паначев В. Д. Спорт и личность: проблемы социального управления / В. Д. Паначев // Социол. исслед. – 2005. – № 11. – С. 82–87.
245. Панков В. А. Современные технологии оптимизации тренировочного

- процесса в спорте высших достижений (аналитический обзор новейших исследований технологий спортивной подготовки) / В. А. Панков // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 8. – С. 49–54.
246. Патент на корисну модель № 89977 Україна. МПК А61В 5/103. Спосіб корекції рівня стресу у спортсменів / Височіна Н. Л., Гуніна Л. М., Данцкер Г. Б. ; заявник та патентоутримувач Національний ун-т фіз. вих. і спорту України. – № U201313231 ; заявл. 14.11.2013 ; опубл. 12.05.2014, Бюл. № 9.
247. Патент на корисну модель № 96922 Україна. МПК А61М 21/00. Спосіб підвищення впевненості у спортсменів / Височіна Н. Л., Воронова В. І., Гуніна Л. М., Данцкер Г. Б. ; заявник та патентоутримувач Національний ун-т фіз. вих. і спорту України. – № U201409624 ; заявл. 02.09.2014 ; опубл. 25.02.2015, Бюл. № 4.
248. Петров А. Б. Психологическое сопровождение в спортивной деятельности на примере единоборств / А. Б. Петров, В. В. Смирнова, А. А. Смирнова // Детский тренер. – 2006. – № 4. – С. 38–50.
249. Петровский А. В. Основы теоретической психологии / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – М. : Академия, 2000. – 512 с.
250. Пирожкова В. О. Влияние эмоционального интеллекта на соревновательную надежность спортсменов и их способность к произвольной саморегуляции поведения / В. О. Пирожкова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 4. – С. 79–83.
251. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 1997. – 584 с.
252. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – № 4. – С. 60–70.
253. Платонов В. Н. Подготовка национальных команд к Олимпийским играм: история и современность / В. Н. Платонов, Ю. А. Павленко, В. В. Томашевский // К. : Изд. дом Д. Бураго, 2012. – 252 с.

254. Платонов В. Н. Программа Олимпийских игр: история становления и современное состояние, противоречия и перспективы / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2013. – 624 с.
255. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2004. – 808 с.
256. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 680 с.
257. Платонов К. К. Система психологии и теория отражения / К. К. Платонов. – М. : Просвещение, 1982. – 309 с.
258. Пономарев П. Л. Гипноз в спорте высших достижений: стратегии применения гипноза в спорте и физической культуре / П. Л. Пономарев. – М. : Сов. спорт, 2010. – 293 с.
259. Попова Т. В. Основы психофизической регуляции : учебное пособие / Т. В. Попова. – Челябинск : ЮУрГУ, 2005. – 110 с.
260. Попова Т. В. Саморегуляция функциональных состояний / Т. В. Попова. – Челябинск : ЮУрГУ, 2007. – 155 с.
261. Попов А. Л. Спортивная психология / А. Л. Попов. – 3-е изд. – М. : Моск. психол.-соц. ин-т : Флинта, 2000. – 149 с.
262. Психологічна підготовка веслувальників на байдарках і каное / В. Ф. Сопов, О. А. Шинкарук, О. О. Чередніченко // Методичні рекомендації. – К., 2008. – 80 с.
263. Психология : учеб. для институтов физической культуры / под ред. В. М. Мельникова. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.
264. Психология спорта : Хрестоматия / сост.-ред. А. Е. Тарас. – М. : АСТ, 2005. – 352 с.
265. Психология : учебное пособие для студентов экономических направлений / составители: Т. В. Наливайко, Е. Г. Щелокова. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2015. – 213 с.

266. Психология физической культуры и спорта : учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск : СибГУФК, 2007. – 270 с.
267. Пуни А. Ц. Очерк истории психологии спорта // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общая редакция И. П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 383 с.
268. Пуни А. Ц. Проблема личности в психологии спорта / А. Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 286 с.
269. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А. Ц. Пуни. – Л. : ГДОИФК, 1973. – 178 с.
270. Пуни А. И. Психология / А. И. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 256 с.
271. Радоснова О. И. Психологические состояния личности и коллектива в спортивной деятельности [Электронный ресурс] / О. И. Радоснова, Н. С. Базалеева, М. Н. Базалеев // Физическая культура и конкурентоспособность страны : материалы Международной научно-практической конференции. – 2010. – Режим доступа: <http://www.kazntu.kz/ru/publication/view/10500/2349> (11.02.2017).
272. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара : БАХРАХ, 1998. – 672 с.
273. Райгородский Д. Я. Психология личности : в 2 томах. Т. 2. Хрестоматия / Д. Я. Райгородский. – Самара : Бахрах-М, 2008. – 544 с.
274. Райгородский Д. Я. Психология самосознания / Д. Я. Райгородский. – М. : Бахрах – 2007. – 672 с.
275. Райх В. Анализ характера / В. Райх. ; пер. с англ. Е. Поле – М. : Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. – 528 с.
276. Рамендик Д. М. Общая психология и психологический практикум / Д. М. Рамендик. – М. : Форум, 2013. – 304 с.
277. Реан А. А. Практическая психодиагностика личности : [учеб. пособие] / А. А. Реан. – СПб., 2001. – 224 с.

278. Родионов А. В. Основные направления психологического обеспечения участия российских спортсменов в играх Олимпиады 2008 года / А. В. Родионов // Спортивный психолог. – 2008. – № 2 (14). – С. 4–6.
279. Родионов А. В. Практическая психология физического воспитания и спорта / А. В. Родионов. – Махачкала : Юпитер, 2002. – 168 с.
280. Родионов А. В. Психология – спорту высших достижений / А. В. Родионов // Спортивный психолог. – 2008. – № 1 (13). – С. 4–7.
281. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта : учеб. для студентов высших учеб. заведений физкультурного профиля / А. В. Родионов. – М. : Академический проект ; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
282. Родионов А. Психологические модели в управлении комплексной подготовкой / А. Родионов // Наука в олимпийском спорте. – 2008. – № 1. – С. 59–65.
283. Роджерс К. Клиент-центрированная психотерапия: теория, современная практика и применение / К. Роджерс ; [пер. с англ. Т. Рожковой, Ю. Овчинниковой, Г. Пимочкиной]. – М. : Психотерапия, 2007. – 558 с.
284. Роджерс К. Консультирование и психотерапия: новейшие подходы в области практической работы / К. Роджерс ; [пер. с англ. Р. Кучкаровой]. – М. : Психотерапия, 2006. – 507 с.
285. Ротенберг А. Р. Педагогические средства личностного роста спортсменов-единоборцев / А. Р. Ротенберг // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 7. – С. 52–55.
286. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии : в 2 т. / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2007. – 713 с.
287. Савенков Г. И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки / Г. И. Савенков. – М. : Физ. культура, 2006. – 96 с.
288. Сафонов В. К. Психология спорта – современные задачи научно-практического обеспечения спортивной деятельности / В. К. Сафонов // национальный психологический журнал. – 2012. – № 2. – С. 71–74.



289. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М. : Прогресс, 1979. – 123 с.
290. Серова Л. К. Психология личности спортсмена / Л. К. Серова. – М. : Советский спорт, 2007. – 116 с.
291. Серова Л. К. Этапы психологического отбора в спорте / Л. К. Серова // Спортивный психолог. – 2016. – № 2 (41). – С. 50–53.
292. Сивицкий В. Г. Особенности психологического сопровождения в спорте высших достижений / В. Г. Сивицкий // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2008. – № 15. – С. 85–93.
293. Сивицкий В. Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности / В. Г. Сивицкий // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С.40–43.
294. Сидоренков А. В. Социальная психология малых групп : учеб. пособие для вузов / А. В. Сидоренков. – Ростов н/Д : Феникс, 2012. – 380 с.
295. Сидоров К. Р. Самооценка в психологии / К. Р. Сидоров // Мир психологии. – 2006. – № 2. – С. 224–233.
296. Сильва Х. Управление разумом по методу Сильва / Х. Сильва, Ф. Миэле. – Минск : Попурри, 2007. – 256 с.
297. Симоненкова И. Проблема диагностики психологических навыков спортсменов (по материалам зарубежных исследований) / И. Симоненкова // Спортивный психолог. – 2015. – №3 (38). – С. 63–66.
298. Смарт Дж. К. Коучинг / Дж. К. Смарт. – СПб. : Нева, 2004. – 192 с.
299. Смирнова В. В. Соотношение компонентов психологического сопровождения спортивной деятельности / В. В. Смирнова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2009. – № 10 (56). – С. 89–93.
300. Смит М. Тренинг уверенности в себе / М. Смит. – СПб. : Речь, 2006. – 141 с.
301. Соболева Т. С. Пол, гендер, маскулинность и женский спорт / Т. С. Соболева, Т. Д. Азарных, Д. В. Соболев // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 10 (104). – С. 158–162.
302. Соломатин С. А. Структура и особенности мотивации в спорте высших

- достижений / С. А. Соломатин // Психология в России и за рубежом : материалы междунар. науч. конф. – СПб. : Реноме, 2011. – С. 89–93.
303. Сопов В. Ф. Психические состояния спортивной деятельности как функциональные образования и их классификация / В. Ф. Сопов // Вестник спортивной науки. – 2004. – Т. 2. – С. 47–52.
304. Сопов В. Ф. Структура и содержание психологического обеспечения подготовки высококвалифицированных спортсменов / В. Ф. Сопов // Спортивный психолог. – 2016. – № 1 (40). – С. 37–40.
305. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте : метод. пособие / В. Ф. Сопов. – М. : Москомспорт, 2010. – 116 с.
306. Спилбергер Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги: Тревога и тревожность / Ч. Д. Спилбергер. – СПб., 2001. – С. 88–103.
307. Спортивная психология: в трудах зарубежных специалистов : [хрестоматия] / сост. И. П. Волков, Н. С. Цикунова. – М. : Сов. спорт, 2005. – 286 с.
308. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. – М. : Юрайт, 2014. – 367 с.
309. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 2 / под общ. ред. В. Н. Платонова. – М. : Советский спорт, 2012. – 544 с.
310. Стамбулова Н. Б. О формировании спортивно важных психических свойств спортсмена / сост. и общая редакция И. П. Волкова // Хрестоматия: Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – СПб. : Питер, 2002. – С. 64–72.
311. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры / Н. Б. Стамбулова. – СПб. : Центр карьеры, 1999. – 368 с.
312. Стаут С. Управленческий тренинг / С. Стаут. – СПб. : Питер, 2003. – 256 с.

313. Столяров В. Идеи Кубертена, имеют ли они ценность в настоящее время? / В. Столяров // Наука в олимпийском спорте, 2013. – № 3. – С. 16–21.
314. Степанов С. С. Популярная психологическая энциклопедия / С. С. Степанов. – М. : Эксмо, 2005. – 672 с.
315. Стрельникова И. В. Конфликты в спорте: (Методы исслед.) : учеб.-метод. пособие / И. В. Стрельникова, Н. М. Ежова, В. П. Ванявкин ; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка : МГАФК, 2001. – 61 с.
316. Субботина Л. Ю. Психологические защиты / Л. Ю. Субботина. – Ярославль : Акад. развития : Акад. холдинг, 2000. – 108 с.
317. Судакова Ю. Е. Гендерные стереотипы в спорте / Ю. Е. Судакова // Грани познания. – 2009. – № 3 (4). – С. 64–66.
318. Суслов Ф. П. Система соревнований в индивидуальных дисциплинах на современном этапе развития спорта : актовая речь / Ф. П. Суслов ; РГАФК. – М., 1998. – 24 с.
319. Тарас А. Е. Психология спорта : Хрестоматия / А. Е. Тарас. – М. : АСТ, 2007. – 352 с.
320. Татаржицкий С. Е. Проблема агрессивного поведения в подготовке спортсменов / С. Е. Татаржицкий // Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы V науч. конф. молодых ученых Дальнего Востока. – Хабаровск, 2002. – С. 91–92.
321. Татаржицкий С. Е. Методики изучения и коррекции агрессии в спорте / С. Е. Татаржицкий, В. П. Каргаполов, Т. В. Хромина. – Хабаровск, 2003. – 51 с.
322. Татаржицкий С. Е. Повышение эффективности соревновательной деятельности баскетболистов на основе коррекции агрессивных действий : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. Е. Татаржицкий ; [Дальневост. гос. акад. физ. культуры]. – Хабаровск, 2003. – 24 с.
323. Татаржицкий С. Е. Содержание экстремальной методики коррекции агрессивных действий баскетболистов / С. Е. Татаржицкий // Проблемы физической культуры, спорта и здоровья на Дальнем Востоке : [сб. науч.

- тр.] ; М-во образования и науки РФ [и др.]. – Хабаровск, 2004. – Вып. 6. – С. 145–148.
324. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – М. : Советский спорт, 2010. – 464 с.
325. Тихомиров А. К. Технология интегративного контроля на предкульминационном этапе спортивной подготовки в сложнокоординационных видах спорта : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 / А. К. Тихомиров. – Малаховка, 2005. – 384 с.
326. Тихомиров А. К. Проблема интегративного контроля в спорте : монография / А. К. Тихомиров. – Малаховка: МГАФК, 2005. – 371 с.
327. Ткачева М. С. Особенности функционирования познавательных психических процессов в различных видах спорта / М. С. Ткачева // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Акмеология образования. Психология развития. – 2012. – Т. 12. – № 4. – С. 65–69.
328. Ткачева М. С. Психологические особенности действия социогенных помеховлияний в спорте / М. С. Ткачева // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Акмеология образования. Психология развития. – 2015. – Т. 4. – № 3. – С. 265–271.
329. Тополов Є. В. Професійна агресивність особистості : монографія / Є. В. Тополов. – К. : Слово, 2011. – 400 с.
330. Торп С. Коучинг : руководство для тренера и менеджера / С. Торп, Дж. Клиффорд. – СПб. : Питер, 2003. – 224 с.
331. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г. С. Туманян. – М. : Сов. спорт, 2006. – 496 с.
332. Тутушкина М. К. Практическая психология. Учебник. Гриф МО РФ / М. К. Тутушкина. – М. : БИЗНЕС-ПРЕССА, 2009. – 368 с.
333. Узнадзе Д. Н. Психология установки / Д. Н. Узнадзе. – М. : Смысл ; СПб. : Питер, 2004. – 413 с.
334. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры /

- Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд ; пер. с англ. – К. : Олимп. лит., 2001. – 334 с.
335. Фельденкрайз М. Осознание через движение: двенадцать практических уроков / М. Фельденкрайз. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2007. – 244 с.
336. Фирсов К. Н. Психологический анализ агрессивности в спортивной деятельности / К. Н. Фирсов // Вестн. Костромского гос. ун-та. им. Н. А. Некрасова. – 2011. – Т. 17. – № 5/6. – С. 223–226.
337. Филиппов М. М. Психофизиология функциональных состояний : учеб. пособие / М. М. Филиппов. – К. : Персонал, 2012. – 240 с.
338. Филиппов М. М. Современные аспекты психофизиологического понимания надежности спортсмена / Михаил Филиппов, Владимир Ильин / Наука в олимпийском спорте. – 2014. – № 4. – С. 29–35.
339. Філіппов М. М. Фізіологія людини / М. М. Філіппов, В. А. Цирульников. – К. : Персонал, 2013. – 386 с.
340. Фрейд З. Психология масс и анализ человеческого «Я» / З. Фрейд. – СПб. : Азбука-классика, 2008. – 192 с.
341. Фрейджер Р. Уильям Джеймс и психология сознания / Р. Фрейджер. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2007. – 128 с.
342. Фритт К. Мозг и душа. Как нервная деятельность формирует наш внутренний мир / К. Фритт. – М. : Астрель, 2012. – 336 с.
343. Хекалов Е. М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция : учеб. пособие / Е. М. Хекалов. – Хабаровск : ДВГАФК, 2001. – 62 с.
344. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – 2-е изд. – СПб. : Питер ; М. : Смысл, 2003. – 860 с.
345. Худадов Н. А. Использование модельных психологических характеристик спортсменов высокого класса в процессе тренировки / Н. А. Худадов // Спорт в современном обществе : Всемир. науч. конгр. психологов. – М. : МГУ, 1980. – С. 219.
346. Цагарелли Ю. А. Системная диагностика человека и развитие

- психических функций : учеб. пособие / Ю. А. Цагарелли. – Казань : Познание, 2009. – 492 с.
347. Цветков В. Н. Музыка как фактор повышения эффективности занятий спортом / В. Н. Цветков, В. И. Шапошникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 5. – С. 62–63.
348. Цикунова Н. С. Гендерные характеристики личности спортсменов в маскулинных и фемининных видах спорта : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Цикунова Наталья Сергеевна ; [С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта]. – СПб., 2003. – 19 с.
349. Цзен Н. В. Психотехнические игры в спорте / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомова. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 160 с.
350. Черникова О. А. Психологические особенности спортивных эмоций / О. А. Черникова // Спортивный психолог. – № 3 (15). – 2008. – С. 77–84.
351. Чижова К. И. Теоретические аспекты изучения эмоциональной устойчивости личности / К. И. Чижова // СОТИС – социальные технологии, исслед. – 2013. – № 5. – С.102.
352. Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания / М. Чиксентмихайи. – М. : Смысл : Альпина нон-фикшн, 2011. – 461 с.
353. Чумаков М. В. Эмоциональные аспекты волевой регуляции : монография / М. В. Чумаков. – Курган : Кург. гос. ун-т, 2005. – 168 с.
354. Шабельников И. В. Способ оценки субъективного состояния человека / И. В. Шабельников // Психол. диагностика. – 2008. – № 1. – С. 83–100.
355. Шашурин П. И. Нейролингвистическое программирование как инструмент замещения допингов / П. И. Шашурин // Моск. психол. журн. – 2004. – № 3. – URL: <http://magazine.mospsy.ru/nomer3/sash1.shtml> (11.01.08).
356. Шинкарук О. А. Особенности олимпийской подготовки спортсменов в зарубежных странах / О. А. Шинкарук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – № 1. – С. 126–130.
357. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в

- процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О. А. Шинкарук. – К. : Олимпийская литература, 2011. – 360 с.
358. Шумова Н. С. Программа «психологическое обеспечение подготовки спортсменов» как содержание учебного процесса при обучении «спортивных психологов» / Н. С. Шумова, А. Л. Попов // Спортивный психолог. – 2015. – № 4 (39). – С. 54–61.
359. Шустер О. С. Я-концепция личности с позиции физической культуры, психологии развития и акмеологии / О. С. Шустер // Журнал прикладной психологии. – 2005. – № 6. – С. 41–45.
360. Шутова С. Е. Особенности проявления волевых качеств у студентов разных спортивных специализаций, влияющих на успешность их соревновательной деятельности / С. Е. Шутова, Е. А. Медзик // Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах : матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2015. – С. 371–376.
361. Щербатых Ю. В. Психология стресса / Ю. В. Щербатых. – М. : Эксмо, 2008. – 304 с.
362. Эммонс Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности / Р. Эммонс ; пер. с англ. / под ред. Д. А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2004. – 416 с.
363. Энкельманн Н. Б. Власть мотивации. Харизма, личность, успех / Н. Б. Энкельманн ; пер. с нем. – М. : Интерэксперт, 2005. – 272 с.
364. Юнг К. Структура и динамика психического // К. Юнг. – М. : Когито-Центр, 2008. – 480 с.
365. Юров И. А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте / И. А. Юров. – М. : Советский спорт, 2006. – 163 с.
366. Юров И. А. Психодиагностика и психотерапия в спорте / И. А. Юров. – Магадан : Кордис, 2000. – 141 с.
367. Яковлев Б. П. Психическая нагрузка в спортивной деятельности : автореф.

- дис. ... д-ра психол. наук / Б. П. Яковлев ; [Моск. пед. гос. ун-т]. – М., 1999. – 46 с.
368. Яхонтов Е. Р. Психологическая подготовка баскетболистов : учеб. пособие / Е. Р. Яхонтов ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, каф. спорт. игр. – СПб. : ГАФК, 2000. – 58 с.
369. Яценко Е. Ф. Ценностно-смысловая концепция самоактуализации / Е. Ф. Яценко ; М-во образования и науки Рос. Федерации [и др.]. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2005. – 382 с.
370. Abuhamdeh S. The importance of challenge for the enjoyment of intrinsically motivated, goal-directed activities / S. Abuhamdeh, M. Csikszentmihalyi // *Personality and social psychology*. – 2012. – № 38. – P. 317–330.
371. Adie J. W. Achievement goals, competition appraisals, and the psychological and emotional welfare of sport participants / J. W. Adie, J. L. Duda, N. Ntoumanis // *Journal of sport & exercise psychology*. – 2008. – № 30 (3). – P. 302–322.
372. Afremow J. The champion's mind: how great athletes think, train, and thrive paperback / J. Afremow. – NY : Rodale Books, 2015. – 288 p.
373. Anshel M. H. Sport psychology: from theory to practice / M. H. Anshel. – Manufacturer : Benjamin Cummings, 2002. – 450 p.
374. Arnold R. Development and validation of the organizational stressor indicator for sport performers (OSI-SP) / R. Arnold, D. Fletcher, K. Daniels // *Journal of sport & exercise psychology*. – 2013. – № 35 (2). – P. 180–196.
375. Balaguer I. Self-perceptions, self-worth and sport participation in adolescents / I. Balaguer, F. L. Atienza, J. L. Duda // *The Spanish journal of psychology*. – 2012. – № 15 (2). – P. 624–630.
376. Balish S. Does gender inequality moderate sex differences in sport across countries? / S. Balish, R. Deaner, D. Rainham, C. Blanchard // *Journal of exercise, movement, and sporthome*. – 2015. – Vol. 47. – № 1. – P. 62.
377. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) / R. Bar-On // *University of Texas medical branch psicothema*, 2006. – № 18, supl. –



- P. 13–25.
378. Bartholomew K. J. Psychological need thwarting in the sport context: assessing the darker side of athletic experience / K. J. Bartholomew, N. Ntoumanis, R. M. Ryan // *Journal of sport & exercise psychology*. – 2011. – № 33 (1). – P. 75–102.
379. Beckmann J. Motivation und volition / J. Beckmann, S. M. Fröhlich, A. M. Elbe // *Grundlagen der sportpsychologie*. – Göttingen : Hogrefe, 2009. – S. 511–562.
380. Belem I. Impact of coping strategies on resilience of elite beach volleyball athletes / I. Belem, N. Malheiros Caruzzo, J. Andrade // *Brazilian journal of kineanthropometry & human performance*. – 2014. – № 16 (4). – P. 447–455.
381. Bem S. L. Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review* / S. L. Bem. – 1981. – P. 354–364.
382. Bibbey A. Personality and physiological reactions to acute psychological stress / A. Bibbey, D. Carroll, T. J. Roseboom // *International journal of psychophysiology*. – 2013. – № 90 (1). – P. 28–36.
383. Boiche J. C. S. Self-determination of contextual motivation, inter-context dynamics and adolescents' patterns of sport participation over time / J. C. S. Boiche, P. G. Sarrazin // *Psychology of sport and exercise*. – 2007. – № 8. – P. 685–703.
384. Brand R. Psychological symptoms and chronic mood in representative samples of elite student-athletes, deselected student-athletes and comparison students / R. Brand, W. Wolff, J. Hoyer // *School mental health*. – 2013. – № 5 (3). – P. 166–174.
385. Braun B. Development of self-knowledge and the process of individuation / B. Braun // *Polish psychological bulletin*. – 1988. – Vol. 19. – № 3–4. – P. 249–256.
386. Brewer B. W. Sport psychology (Olympic handbook of sports medicine) / B. W. Brewer. – Wiley-Blackwell, 2009. – 148 p.
387. Bubka S. Olympic sport in society: History of development and the current

- Status / S. Bubka. – Kyiv : Olympic literature, 2013. – 256 p.
388. Bundzen P. Psychological training of the olympic reserve: advanced practices / P. Bundzen, V. Balandin, V. Zagrantsev, L.-E. Unestahl // Youth – Science – Olympism. – M., 1998. – P. 66–58.
389. Cacioppo J. Discovering psychology: the science of mind cengage learning / J. Cacioppo, L. Freberg. – Cengage learning, 2012. – 944 p.
390. Carpentier J. A look at autonomy-supportive change-oriented feedback in sport: The relative impact of quantity and quality / J. Carpentier, G. A. Mageau // Psychology of sport and exercise. – 2013. – № 14. – P. 423–435.
391. Chichester J. D. The sport psychologist's handbook: A guide for sport-specific performance enhancement / J. D. Chichester, W. Sussex. – Wiley, 2006. – 704 p.
392. Clement-Guillotina C. Social value and asymmetry of gender and sex categories in physical education / C. Clement-Guillotina, L. Cambon, A. Chalabaev // European review of applied psychology. – 2013. – № 63 (2). – P. 75–85.
393. Craciun M. Los efectos de la hipnosis activo-viva sobre el estado anímico de los deportistas de élite / M. Craciun, C. Szatmari // Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte. – 2006. – № 1 (2). – P. 45–52.
394. Csikszentmihalyi M. Positive psychology: Where did it come from, where is it going? / M. Csikszentmihalyi, J. Nakamura // Designing positive psychology. – NY : Oxford university press, 2011. – P. 2–9.
395. Dugdale J. R. Expected and unexpected stressors in major international competitive: appraisal, coping and performance / J. R. Dugdale, R. C. Eklund, S. Gordon // The sport psychologist. – 2002. – № 16. – P. 20–33.
396. Ens G. Mental toughness, mental skills, and hardiness in team and individual athletes / G. Ens, D. Paskevich, B. Vandervies // Journal of exercise, movement, and sporthome. – 2016. – Vol. 48. – № 1. – P. 83.
397. Eysenck H. J. Experiments in personality: Volume 2 (Psychology Revivals): Psychodiagnostics and psychodynamics / H. J. Eysenck. – Routledge, 2016. –

- 346 p.
398. Fletcher D. Organizational psychology in elite sport: Its emergence, application and future / D. Fletcher, Ch.R.D. Wagstaff // *Psychology of sport and exercise*. – 2009. – № 10. – P. 427–434.
399. Gagne M. Mental training in sport / M. Gagne. – Erebro : Academy of mental training, 2000. – 56 p.
400. Gallwey W. T. The inner game of work / W. T. Gallwey. – New York : Random house, 2001. – 256 p.
401. Gaudreau P. The ups and downs of coping and sport achievement: an episodic process analysis of within-person associations / P. Gaudreau, A. Nicholls, A. R. Levy // *Journal of sport & exercise psychology*. – 2010. – № 32 (3). – P. 298–311.
402. Gonzalez-Cutre D. Dispositional flow in physical education: Relationships with social goals, motivational climate, and perceived competence / D. Gonzalez-Cutre, A. Sicilia, J. A. Moreno // *Journal of teaching in physical education*. – 2009. – № 28. – P. 422–440.
403. Goodger K. Burnout in sport: A systematic review / K. Goodger, T. Gorely, D. Lavallee, C. Harwood // *The sport psychologist*. – 2007. – № 21. – P. 127–151.
404. Gould D. Factors affecting Olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams / D. Gould, D. Guinan, C. Greenleaf // *The sport psychologist*. – 1999. – № 13. – P. 371–394.
405. Gould D. Psychological characteristics and their development in Olympic champions / D. Gould, K. Dieffenbach, A. Moffett // *Journal of applied sport psychology*. – 2002. – № 14 (3). – P. 172–204.
406. Gómez Díaz A. J. Cuantificación de la carga física y psicológica en fútbol profesional: diferencias según el nivel competitivo y efectos sobre el resultado en competición oficial / A. J. Gómez Díaz, J. G. Pallarés, A. Díaz, P. S. Bradley // *Revista de psicología del deporte*. – 2013. – № 22 (2). – P. 463–469.
407. Graydon J. Stress and anxiety in sport / J. Graydon // *Psychologist*. – 2002. –

- № 15 (8). – P. 408–410.
408. Grof S. Birth, death and transcendence in psychotherapy / S. Grof. – NY : State university of New York press, 1985. – 387 p.
409. Grof S. Psychology of the future: lessons from modern consciousness research / S. Grof. – NY : State university of New York press, 2000. – 362 p.
410. Gunnell K. E. Assessing psychological need satisfaction in exercise contexts: Issues of score invariance, item modification, and context / K. E. Gunnell, P. M. Wilson, B. D. Zumbo // Measurement in physical education and exercise science, 2012. – № 16. – P. 219–236.
411. Gunnell K. E. Psychological need satisfaction and thwarting: A test of basic psychological needs theory in physical activity contexts / K. E. Gunnell, P. R. E. Crocker, P. M. Wilson // Psychology of sport and exercise. – 2013. – № 14. – P. 599–607.
412. Hackfort D. Anxiety in sports: An international perspective / D. Hackfort, C. D. Spielberger. – New York : Hemisphere, 1989. – 275 p.
413. Haddad M. Influence of fatigue, stress, muscle soreness and sleep on perceived exertion during submaximal effort / M. Haddad, A. Chaouachi, D. P. Wong // Physiology & behavior. – 2013. – P. 185–189.
414. Hanley C. Stress-management interventions for female athletes: relaxation and cognitive restructuring / C. Hanley // International journal of sport psychology. – 2004. – № 35 (2). – P. 109–118.
415. Hellwege K. Der NLP-Sport-Practitioner – was er bringt und worin der Nutzen für die Praxis liegt / K. Hellwege, B. Bradonic // MultiMind. – 2005. – № 14. (2). – S. 37–39.
416. Hoar S. Future directions for building meaningful research and innovation partnerships for applied sport psychology in high performance sport / S. Hoar, L. Dithurbide, J. Goss // Journal of exercise, movement, and sporthome. – 2016. – Vol. 48. – № 1. – P. 99.
417. Hollembeak J. Perceived coaching behaviors and college athletes' intrinsic motivation: A test of self-determination theory / J. Hollembeak, A. J. Amorose

- // Journal of Applied Sport Psychology. – 2005. – № 17. – P. 20–36.
418. Holmberg P. M. Self-Determined Motivation as a Predictor of Burnout Among College Athletes / P. M. Holmberg, D. A. Sheridan // The sport psychologist. – 2013. – № 27. – P. 177–187.
419. Holt N. L. Coping in professional sport: A case study of an experienced cricket player / N. L. Holt. // Online journal of sport psychology. – 2003. – № 5. – P. 10. – See more at: <http://www.jhse.ua.es/jhse/article/view/349#sthash.GaXPv0ne.dpuf>.
420. Horn T. S. Advances in Sport Psychology / T. S. Horn. – 3rd Edition, Champaign, IL : Human Kinetics, 2008. – 512 p.
421. Johnson D. How psychology helps the athlete: Helping athletes with a wide range of issues, both on and off the field, to deal with the stresses of their game / D. Johnson // Tribune business news. – McClatchy, 18 May 2008.
422. Jung C. G. Psychologische typen / C. G. Jung. – Rotterdam: Lemniscaat publishers, 2003. – 547 p.
423. Juntumaa B. Coaching and cohesion: the perceptions of adolescents, coaches and team leaders in finnish junior ice hockey / B. Juntumaa, M. Toms, P. Keskiavaara, M. Elovainio // Educational psychology research focus. – Commack, NY : Nova science, 2007. – P. 121–132.
424. Karageorghis C. I. Applying music in exercise and sport / C. I. Karageorghis // Champaign, IL ; London, UK : Human Kinetics, 2017. – 244 p.
425. Keilani M. Use of mental techniques for competition and recovery in professional athletes / M. Keilani, T. Hasenöhrl, I. Gartner // Wiener klinische Wochenschrift. – 2016. – № 128 (9–10). – P. 315–319.
426. Khan A. What physical activity contexts do adults with psychological distress prefer? / A. Khan, W. J. Brown, N. W. Burton // Journal of science and medicine in sport. – 2013. – № 16 (5). – P. 417–421.
427. Kleinert J. Ergebnisqualität in der sportpsychologischen beratung und betreuung. Konstruktion und erste ergebnisse des befragungsinventars QS17 / J. Kleinert, J. Ohlert // Zeitschrift für sportpsychologie. – 2014. – № 21 (1). – S.

- 13–22.
428. Lane A. M. Sport and exercise psychology / A. M. Lane. – London, NY : Routledge, 2016. – 358 p.
429. Lemyre P. N. Influence of variability in motivation and affect on elite athlete burnout susceptibility / P. N. Lemyre, D. C. Treasure, G. C. Roberts // Journal of sport & exercise psychology. – 2006. – № 28. – P. 32–48.
430. Lemyre P. N. Motivation, overtraining, and burnout: Can self-determined motivation predict overtraining and burnout in elite athletes? / P. N. Lemyre, G. C. Roberts, J. Stray-Gundersen // European journal of sport science. – 2007. – № 7 (2). – P. 115–126.
431. Leonard J. Vivation: The Skill of Happiness / J. Leonard. – Xlibris Corp, 2001. – 156 p.
432. Lipton B. H. Spontaneous evolution: our positive future (and a way to get there from here) / B. H. Lipton, S. Bhaerman. – California : Hay house, 2009. – 432 p.
433. Loffing F. Antizipationstraining im Sport / F. Loffing, R. Canal-Bruland, N. Hagemann // Kognitives training im sport. – Göttingen : Hogrefe verlag, 2014. – S. 137–160.
434. Lonsdale C. Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective / C. Lonsdale, K. Hodge, E. A. Rose // Journal of sports sciences. – 2009. – № 27. – P. 785–795.
435. Lonsdale C. The development of the behavioral regulation in sport questionnaire (BRSQ): Instrument development and initial validity evidence / C. Lonsdale, K. Hodge, E. A. Rose // Journal of sport & exercise psychology. – 2008. – № 30. – P. 323–335.
436. Macnamara A. Do mental skills make champions? Examining the discriminant function of the psychological characteristics of developing excellence questionnaire / A. Macnamara, D. Collins // Journal of sports sciences. – 2013. – № 31 (7). – P. 36–44.
437. MacNamara A. The role of psychological characteristics in facilitating the

- pathway to elite performance part 1: Identifying mental skills and behaviours / A. MacNamara, A. Button, D. Collins // *The sport psychologist*. – 2010. – № 24 (1). – P. 52–73.
438. MacNamara A. The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance part 2: Identifying mental skills and behaviours / A. MacNamara, A. Button, D. Collins // *The sport psychologist*. – 2010. – № 24 (1). – P. 74–96.
439. Mageau G. A. The coach-athlete relationship: A motivational model / G. A. Mageau, R. J. Vallerand // *Journal of sports sciences*. – 2003. – № 21. – P. 883–917.
440. Martindale R. J. Talent development: a guide for practice and research within sport / R. J. Martindale, D. Collins, J. Daubney // *Quest*. – 2005. – № 57 (4). – P. 353–375.
441. Mayer J. D. What is emotional intelligence ? / J. D. Mayer, P. Salovey // *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators*. – New York : Basic Books, 1997. – pp. 3–31.
442. McDonough M. H. Testing self-determined motivation as a mediator of the ship between psychological needs and affective and behavioural outcomes / M. H. McDonough, P. R. E. Crocker // *Journal of sport and exercise psychology*. – 2007. – № 29. – P. 645–663.
443. Mertler C. A. *Advanced and multivariate statistical methods (5th ed.)* / C. A. Mertler, R. A. Vannatta. – Glendale, CA : Pyrczak publishing, 2013. – 368 p.
444. Molden D. C. Finding «meaning» in psychology: A lay theories approach to self-regulation, social perception, and social development / D. C. Molden, C. S. Dweck // *American psychologist*. – 2006. – T. 61. – C. 192–203.
445. Nicholls A. R. Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences / A. R. Nicholls, R. Polman, A. R. Levy // *Personality and individual differences*. – 2009. – № 47 (1). – P. 73–75.
446. Nicholls A. R. Stressors, coping, and coping effectiveness: gender, type of

- sport, and skill differences / A. R. Nicholls, R. Polman, A. R. Levy // *Journal of sports sciences*. – 2007. – № 25 (13). – P. 1521–1530.
447. Nicolas M. Influence of coping strategies and defense mechanisms on sport performance / M. Nicolas, A. Jebrane // *4th international sport sciences days: conference proceedings*. – Paris : INSEP, 2006. – P. 93–94.
448. Norcross J. C. Discredited psychological treatments and tests / J. C. Norcross, G. P. Koocher, A. Garofalo // *A Delphi poll. professional psychology: Research and practice*. – 2006. – T. 37. – № 5. – P. 515–522.
449. Nuttin J. *Experimental psychology its scope and method: Volume V (psychology Revivals): motivation, emotion and personality* / J. Nuttin, P. Fraisse, R. Meili. – Routledge, 2014. – 298 p.
450. Ohlert J. Konzeption und evaluation einer sportpsychologischen lehrgangsbetreuung im mädchenfußball / J. Ohlert // *Leistungssport*. – 2013. – № 43 (4). – S. 37–42.
451. Olmedilla Zafra A. Influencia de la lesión deportiva en los cambios del estado de ánimo y de la ansiedad precompetitiva en futbolistas / A. Olmedilla Zafra, E. Ortega Toro, J. M. Gómez // *Cuadernos de psicología del deporte*. – 2014. – № 14 (1). – P. 55–62.
452. Palmer S. Resilience enhancing imagery: A cognitive behavioural technique which includes resilience undermining thinking and resilience enhancing thinking / S. Palmer // *Coaching psychologist*. – 2013. – № 9 (1). – P. 48–50.
453. Patten M. L. *Understanding research methods: An overview of the essentials (8th ed.)* / M. L. Patten. – Glendale, CA : Pyrczak publishing, 2012. – 208 p.
454. Pelletier L. G. Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II) / L. G. Pelletier, M. A. Rocchi, R. J. Vallerand // *Psychology of sport and exercise*. – 2013. – № 14. – P. 329–341.
455. Raedeke T. D. Development and preliminary validation of an athlete burnout measure / T. D. Raedeke, A. L. Smith // *Journal of sport psychology*. – 2001. – № 23. – P. 281–306.
456. Raglin J. S. Anxiety and performance in track and field athletes: a comparison



- of the inverted-U hypothesis with zone of optimal function theory / J. S. Raglin, P. E. Turner // *Personality and individual differences*. – 1993. – № 14 (1). – P. 163–171.
457. Rammsayer T. Extraversion-related differences in response organization : evidence from lateralized readiness potentials / T. Rammsayer, J. Stahl // *Biological psychology*. – 2004. – № 66 (1). – P. 35–49.
458. Reinboth M. Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes / M. Reinboth, J. L. Duda, N. Ntoumanis // *Motivation and emotion*. – 2004. – № 28. – P. 297–313.
459. Reinboth M. Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective / M. Reinboth, J. L. Duda // *Psychology of sport and exercise*. – 2006. – № 7. – P. 269–286.
460. Rennie D. Two Thoughts on Abraham Maslow / D. Rennie // *Journal of humanistic psychology*. – 2008. – № 48 (4). – P. 445–448.
461. Riegler B. *Sportpsychologie* / B. Riegler, G. B. Riegler. – Klagenfurt : Universität, fakultät für kulturwissenschaften, 2005. – 378 s.
462. Roderique-Davies G. Neuro-linguistic programming: cargo cult psychology? / G. Roderique-Davies // *Journal of applied research in higher education*. – 2009. – T. 1. – № 2. – C. 57–63.
463. Rorschach H. *Psychodiagnostics – A Diagnostic test based on perception* / H. Rorschach. – Vancouver : READ BOOKS, 2007. – 264 p.
464. Rotella B. *How champions think: in sports and in life hardcover* / B. Rotella. – NY : Simon & Schuster, 2015. – 304 p.
465. Rowan T. *Winning the mind game: using hypnosis in sport psychology* / T. Rowan, J. H. Edgette. – Manufacturer : Crown house publishing, 2003. – 177 p.
466. Ryan R. M. Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. In: *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* / R. M. Ryan, E. L. Deci. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2007. – P. 1–19.

467. Salovey P. Emotional intelligence / P. Salovey, B. T. Detweiler-Bedell, J. B. Detweiler-Bedell, J. D. Mayer // Handbook of emotions (3rd edition). – New York : Guilford press, 2008. – P. 533–547.
468. Sarkar M. How should we measure psychological resilience in sport performers? / M. Sarkar, D. Fletcher // Measurement in physical education & exercise science. – 2013. – № 17 (4). – P. 264–280.
469. Sarkar M. Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors / M. Sarkar, D. Fletcher // Journal of sports sciences. – 2014. – № 32 (15). – P. 1419–1434.
470. Schoeneman T. J. Reports of the sources of self-knowledge / T. J. Schoeneman // J. of Personality. – 1981. – Vol. 49. – № 3. – P. 284–293.
471. Schulz P. Das spiel als bedrohung und herausforderung. Psychische belastungen im profifußball / P. Schulz, U. Kuhl // Report psychologie. – 2014. – № 39 (5). – S. 194–196.
472. Sicilia A. Interplay of different contextual motivations and their implications for exercise motivation / A. Sicilia , D. Gonzalez-Cutre, C. Aguila // The journal of sports science and medicine. – 2011. – № 2. – P. 274–282.
473. Smith A. Goal striving, goal attainment, and well-being: adapting and testing the self-concordance model in sport / A. Smith, N. Ntoumanis, J. Duda // Journal of sport & exercise psychology. – 2007. – № 29 (6). – P. 763–782.
474. Sternberg R. The psychology of abilities, competencies and expertise / R. Sternberg, E. Grigorenko. – Cambridge : Cambridge university, 2003. – 294 p.
475. Strick J. E. Wilhelm Reich, biologist / J. E. Strick. – Cambridge, MA : Harvard unevercity press, 2015. – 480 p.
476. Tenenbaum G. Handbook of sport psychology / G. Tenenbaum, R. Eklund. – Hoboken, NJ : John Wiley and sons, 2007. – 960 p.
477. Todes D. P. Ivan Pavlov: A russian life in science. – New York: Oxford university press, 2014. – P. 855.
478. Unestal L.-E. Integrated psychophysical training: methotodology and

- construction / L.-E. Unestahl, P. Bundzen, A. Malinin // *Mental training for sport and life in Russia*. – Orebro, Sweden, 1992. – P. 14–16.
479. Unestahl L.-E. *Integrerad mental training* / L.-E. Unestahl. – Veje, Sweden, 1997. – 236 p.
480. Vaeyens R. *Talent identification and development programmes in sport: current models and future directions* / R. Vaeyens, M. Lenoir, A. M. Williams, R. Philippaerts // *Sports Medicine*. – 2008. – № 38 (9). – P. 703–714.
481. Vallerand R. J. *A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise* / R. J. Vallerand // *Advances in motivation in sport and exercise*. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2001. – P. 263–319.
482. Vallerand R. J. *A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity* / R. J. Vallerand // *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Eds: Hagger M. S. – IL : Human Kinetics, 2007. – P. 255–279.
483. Vallerand R. J. *Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation* / R. J. Vallerand, F. L. Rousseau // *In Handbook of sport psychology*. – NY : John Wiley, 2001. – P. 389–416.
484. Van de Berghe L. *Research on self-determination in physical education: Key findings and proposals for future research* / L. Van de Berghe, M. Vansteenkiste, G. Cardon // *Physical education and sport pedagogy*. – 2014. – № 1. – P. 97–121.
485. Vlachopoulos S. P. *Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness: the basic psychological needs in exercise scale* / S. P. Vlachopoulos, S. Michailidou // *Measurement in physical education and exercise science*. – 2006. – № 10. – P. 179–201.
486. Vysochina N. *Psychological support in long-term preparation of athletes* / N. Vysochina // *Sporto mokslas*. – 2016. – № 4 (86). – P. 2–9.
487. Vysochina N. *Psychological support in the system of preparation of highly skilled athletes in olympic sport* / N. Vysochina // *Sport. Olympism. Health:*

- materials of the International scientific congress, IInd edition. – Chisinau, Moldova. Oct. 26-27, 2017. – P. 143.
488. Vysochina N. Psychological support in the system of training of highly qualified sportsmen in olympic sport / N. Vysochina // Olympic sport and sport for all: materials of the XXI International scientific congress, Sept. 14–16. Warsaw, Poland, 2017. – P. 84.
489. Vysochina N. Self-appraisal and its impact on the emotional state of the athletes / N. Vysochina, S. Saulite // Sport science for sustainable society : materials of the 6-th Baltic scientific conference. – Riga, 2013. – P. 32–33.
490. Vysochina N. The characteristic of properties of the temperament of rowers on kayaks and canoe / N. Vysochina // Olympic Sport and Sport for All: materials of the 17th International scientific congress 2nd–6th June, 2013. – Beijing, 2013. – P. 421–422.
491. Vysochina N. The system of psychological correction of athlete personality in Olympic sport / Nadiia Vysochina, Anastasiia Vorobiova // Sporto mokslas. – 2017. – № 4 (90). – P. 35–45.
492. Whitmore J. Coaching for performance: growing people, performance and purpose / J. Whitmore. – Boston : Nicholas Brealey, 2002. – 180 p.
493. Williams J. Applied sport psychology: personal growth to peak performance / J. Williams, V. Krane. – 7 ed-n. – McGraw-Hill, 2014. – 576 p.
494. Williams M. Sport psychology: contemporary themes / M. Williams, A. P. Morgan, J. Kremer, D. Lavallo. – Manufacturer : Palgrave Macmillan, 2004. – 272 p.
495. Wrycza P. Living awareness: awakening to the roots of learning and perception / P. Wrycza. – London : Gateway books, 1997. – 217 p.
496. Wylie R. Measures of self-concept / R. Wylie. – Lincoln : University of Nebraska press, 1989. – 153 p.
497. Xing C. The role of psychological resilience and positive affect in risky decision-making / C. Xing, J. Sun // International journal of psychology. – 2013. – № 48 (5). – P. 935–943.

## **ДОДАТКИ**

## СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

**Публікації.** Основні положення дисертаційної роботи викладено у 55 публікаціях, з них 2 монографії, 27 статей у фахових виданнях України, 14 з яких включено до міжнародної наукометричної бази, 4 – в зарубіжних виданнях, 1 стаття у виданні України, яке включено до міжнародної наукометричної бази; 11 публікацій апробаційного характеру; 10 публікацій додатково відображають наукові результати дисертації, з них 1 навчально-методичний посібник, 2 патенти.

### *Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації*

1. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті : монографія / Н. Л. Височіна. – Київ : Центр учбової літератури, 2017. – 384 с.

2. Медико-биологическое обеспечение подготовки хоккеистов : [монография] / Л. М. Гунина, Ю. Д. Винничук, Н. А. Горчакова, Н. Л. Высочина; под. общ. ред. Л. М. Гуниной. – Київ : Экспрес, 2013. – 319 с.  
*Особистий внесок здобувача полягає у підготовці четвертого розділу монографії. Внесок співавторів полягає у підготовці розділів 1–3.*

3. Воронова В. Место делового и эмоционального лидера в спортивной команде / Валентина Воронова, Ирина Смоляр, Надежда Высочина // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 3. – С. 19–22. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми та здійсненні дослідження. Внесок співавторів – у теоретичному узагальненні матеріалу та формулюванні висновків.*

4. Емшанова Ю. А. Стилевая саморегуляция теннисистов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей / Ю. А. Емшанова,

Н. Л. Высочина // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 4. – С. 55–58. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, аналізі та здійсненні дослідження. Внесок співавтора – у теоретичному узагальненні матеріалу та формулювання висновків.*

5. Высочина Н. Л. Коучинг как средство психологического воздействия в спорте на примере шахматистов / Н. Л. Высочина, И. И. Смоляр, М. А. Мосьпан // Научный часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». – 2012. – Вип. 19. – С. 23–27. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети дослідження, написанні основної частини роботи та формулюванні висновків. Внесок співавторів – у педагогічному аналізі отриманих даних.*

6. Высочина Н. Л. Психологічні умови саморегуляції психічних станів тренера педагога в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності / Н. Л. Высочина, М. А. Мосьпан // Научный часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». – 2012. – Вип. 20. – С. 78–85. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, аналізі та здійсненні дослідження. Внесок співавтора – у теоретичному узагальненні матеріалу та формулюванні висновків.*

7. Высочина Н. Л. Индивидуально-типологические свойства высшей нервной деятельности высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в пулевой стрельбе / Н. Л. Высочина // Вісник Запорізького Національного університету (фізичне виховання та спорт). – 2012. – № 2 (8). – С. 206–211. Фахове видання України.

8. Высочина Н. Л. Управління конфліктними ситуаціями як напрямок психологічної підготовки висококваліфікованих хокеїстів / Н. Л. Высочина // Научный часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-

педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». – 2012. – Вип. 25. – С. 53–58. Фахове видання України.

9. Височіна Н. Л. Асиметрія півкуль головного мозку та її прояв у спортсменів високої кваліфікації / Н. Л. Височіна // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». – 2013. – Вип. 1 (27) 13. – С. 9–13. Фахове видання України.

10. Височіна Н. Дослідження основних форм агресії і стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях спортсменів-танцюристів / Надія Височіна, Олена Спесивих // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. – 2013. – Вип. 10. – С. 88–91. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, теоретичному аналізі, узагальненні та інтерпретації. Внесок співавтора – у формулюванні мети, написанні основної частини роботи та формулюванні висновків.*

11. Высочина Н. Л. Оптимизация системы целеполагания у спортсменов методом коучинга / Н. Л. Высочина // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – Вип. 112. – Т. 1. – С. 75–78. Фахове видання України.

12. Высочина Н. Л. Проявление психофизиологических функций у квалифицированных спортсменов, специализирующихся в пулевой стрельбе / Н. Л. Высочина // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь : сб. науч. трудов. – Минск, 2013. – Вып. 13. – С. 265–271. Стаття у науковому періодичному фаховому виданні Республіки Білорусь.

13. Высочина Н. Оценка психических свойств личности у квалифицированных гребцов / Надежда Высочина // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 1. – С. 127–129. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

14. Высочина Н. Рациональное использование стресс-факторов в системе спортивной тренировки квалифицированных легкоатлетов с учетом



психических свойств личности / Надежда Высочина, Елена Козлова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 3. – С. 26–30. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистим внеском автора є аналіз, теоретичне узагальнення матеріалу, написання основної частини роботи та формулювання висновків. Внесок співавтора – у збиранні первинної інформації, її узагальненні та здійсненні статистичної обробки матеріалу.*

15. Высочина Н. Характеристика психических свойств личности квалифицированных спортсменов, специализирующихся в тхэквондо / Надежда Высочина, Сергей Саулите // Știința culturii fizice. – 2014. – № 18/2. – С. 38–41. Стаття у науковому періодичному фаховому виданні Республіки Молдова. *Особистим внеском автора є формулювання мети, написання основної частини роботи та формулювання висновків. Внесок співавтора – у теоретичному узагальненні матеріалу.*

16. Высочина Н. Л. Особенности проявления психических свойств личности у квалифицированных легкоатлетов в условиях стресса / Н. Л. Высочина, Е. К. Козлова // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». – 2014. – Вип. 9 (50). – С. 33–36. Фахове видання України. *Особистим внеском автора є аналіз і теоретичне узагальнення матеріалу, написання основної частини роботи та формулювання висновків. Внесок співавтора – у збиранні первинної інформації, її узагальненні та здійсненні статистичної обробки матеріалу.*

17. Макуц Т. Б. Факторний аналіз психологічної та техніко-тактичної підготовленості тенісистів на етапі спеціалізованої базової підготовки / Т. Б. Макуц, Н. Л. Височіна // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 7. – С. 25–32. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми,*

*здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавтора – у теоретичному узагальненні матеріалу та написанні основної частини роботи.*

18. Височіна Н. Л. Індивідуалізація психологічної підготовки та її значущість на різних етапах багаторічного вдосконалення в тенісі // Н. Л. Височіна, Т. Б. Макуц // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 8. – С. 17–23. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавтора – у теоретичному узагальненні матеріалу.*

19. Виноградов В. Е. Коррекция психоэмоционального состояния квалифицированных боксеров путем телесно-кинестетических мобилизационных воздействий / В. Е. Виноградов, Н. Л. Высочина, Р. А. Рыбачок // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». – 2015. – Вип. 10 (65) 15. – С. 39–42. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети, теоретичному узагальненні матеріалу та формулюванні висновків. Внесок співавторів – у збиранні первинної інформації та її узагальненні.*

20. Височіна Н. Самооцінка тенісистів 14–15 років та її вплив на ефективність тренувальної і змагальної діяльності / Надія Височіна, Тарас Макуц // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С.19–24. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавтора – у теоретичному узагальненні матеріалу та написанні основної частини роботи.*

21. Высочина Н. Л. Психологическая подготовка в современном олимпийском спорте / Н. Л. Высочина // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної

культури (фізична культура і спорт)». – 2015. – Вип. 11 (66) 15. – С. 38–40. Фахове видання України.

22. Высочина Н. Особенности психологического обеспечения подготовки спортсменов в игровых видах спорта / Надежда Высочина, Николай Безмылов // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – № 3. – С. 40–44. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, теоретичному узагальненні матеріалу, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавтора – в обґрунтуванні та інтерпретації даних.*

23. Височіна Н. Дослідження особливостей сприйняття у спортсменів, що спеціалізуються у водних видах спорту / Надія Височіна // Молода спортивна наука України. – 2016. – Вип. 20. – Т. 1. – С. 31–35. Видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

24. Высочина Н. Развитие и оптимизация понятийного аппарата в спортивной психологии / Надежда Высочина // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – № 1. – С. 51–57. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

25. Высочина Н. Психологическая подготовка дзюдоистов с тотальным и ограниченным отсутствием зрения с учетом психических свойств личности / Надежда Высочина, Анжела Полевая-Сэкеряну, Виталий Глигор // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 1. – С. 78–82. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети дослідження, написанні основної частини роботи та формулюванні висновків. Внесок співавторів – у педагогічному аналізі отриманих даних та теоретичному узагальненні матеріалу.*

26. Высочина Н. Актуальные проблемы психологического обеспечения подготовки квалифицированных хоккеистов / Надежда Высочина // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2016. – Вип. 1. – С. 261–267. Фахове видання України.

27. Vysochina N. Psychological support in long-term preparation of athletes / Nadiia Vysochina // *Sporto mokslas*. – 2016. – № 4 (86). – P. 2–9. Стаття у науковому періодичному фаховому виданні Литовської Республіки.

28. Высочина Н. Психологическое обеспечение в многолетней подготовке спортсменов / Надежда Высочина // *Наука в олимпийском спорте*. – 2016. – № 4. – С. 65–71. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

29. Высочина Н. Л. Проявление психических свойств личности спортсменов в зависимости от гендерной принадлежности в циклических видах спорта / Н. Л. Высочина // *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. – 2017. – Вип. 3 (84) 17. – С. 26–30. Фахове видання України.

30. Высочина Н. Методология проведения психодиагностических исследований в олимпийском спорте / Надежда Высочина // *Наука в олимпийском спорте*. – 2017. – № 1. – С. 82–90. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

31. Высочина Н. Влияние волевых качеств личности на эффективность соревновательной деятельности в разных видах спорта / Надежда Высочина // *Спортивний вісник Придніпров'я*. – 2017. – № 2. – С. 50–53. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

32. Воронова В. Влияние самооценки на игровую деятельность квалифицированных хоккеистов / Валентина Воронова, Надежда Высочина, Андрей Михнов // *Наука в олимпийском спорте*. – 2017. – № 3. – С. 57–61. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, теоретичному узагальненні матеріалу та формулюванні висновків. Внесок співавторів – у формулюванні мети дослідження, написанні основної частини роботи та педагогічному аналізі отриманих даних.*

33. Vysochina N. The system of psychological correction of athlete personality in Olympic sport / Nadiia Vysochina, Anastasiia Vorobiova // *Sporto mokslas*. –

2017. – № 4 (90). – Р. 35–45. Стаття у науковому періодичному фаховому виданні Литовської Республіки. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети дослідження, написанні основної частини роботи та формулюванні висновків. Внесок співавтора – у педагогічному аналізі отриманих даних.*

34. Высочина Н. Система психологической коррекции личности спортсмена в олимпийском спорте / Надежда Высочина // Наука в олимпийском спорте. – 2017. – № 4. – С. 36–44. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

#### ***Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації***

1. Vysochina N. Self-appraisal and its impact on the emotional state of the athletes / N. Vysochina, S. Saulite // Sport Science for Sustainable Society : materials of the 6-th Baltic Scientific Conference, April 23–25, 2013, Riga. – Riga, Latvia, 2013. – Р. 32–33. *Особистим внеском автора є формулювання мети, написання основної частини роботи та формулювання висновків. Внесок співавтора – у виявленні проблеми та теоретичному узагальненні матеріалу.*

2. Vysochina N. The Characteristic of Properties of The Temperament of Rowers on Kayaks and Canoe / Nadezhda Vysochina // Olympic Sport and Sport for All: materials of the 17th International Scientific Congress, 2nd–6th June, 2013. – Beijing, 2013. – Р. 421–422.

3. Гуніна Л. М. Методологія корекції рівня стресу у спортсменів / Л. М. Гуніна, Н. Л. Высочина // Achievement of High School – 2013 : Proc. of IX Int. Sci. Conference, 17–25 November, 2013, Sofia. – Sofia, 2013. – Vol. 26 «Pedagogical Sci. Physical Culture and Sport». – Р. 61–63. *Особистим внеском автора є формулювання мети, написання основної частини роботи та формулювання висновків. Внесок співавтора – у виявленні проблеми та теоретичному узагальненні матеріалу.*

4. Высочина Н. Л. Влияние интенсивных физических нагрузок на формирование психических свойств личности у спортсменов, специализирующихся в тхэквондо / Н. Л. Высочина, С. А. Саулите //

Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XVIII Междунар. науч. Конгресса, 1–4 окт. 2014 г., Алматы. – Алматы, 2014. – Т. 2. – С. 116–119.  
*Особистим внеском автора є формулювання мети, написання основної частини роботи та формулювання висновків. Внесок співавтора – у теоретичному узагальненні матеріалу.*

5. Высочина Н. Л. Психологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов высокой квалификации в олимпийском спорте / Н. Л. Высочина // Молодь та олімпійський рух : зб. тез доповідей VIII Міжнар. наук. конф. молодих учених, присвяченої 85-річчю НУФВСУ, 10-11 вересня 2015 року, Київ [Електронний ресурс]. – Київ, 2015. – С. 219–220. Режим доступу: <http://uni-sport.edu.ua/naukova-robota/naukovi-konferentsiji-seminari.html>

6. Высочина Н. Акмеологические проблемы психологической подготовки в современном олимпийском спорте / Надежда Высочина // Проблемы акмеологии в области физической культуры : материалы Международной науч. конф., 4 дек. 2015 г., Кишинев. – Кишинев, 2015. – С. 74–79.

7. Высочина Н. Л. Психотехнология в спортивной подготовке / Н. Л. Высочина // Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології 2016 : зб. матеріалів XVIII Міжнар. наук.-практ. конф., 26–27 трав. 2016 р., Одеса. – Одеса : Поліграф, 2016. – С. 40–44.

8. Высочина Н. Современные проблемы психологического обеспечения подготовки хоккеистов / Надежда Высочина // Спорт. Олимпизм. Здоровье : материалы Междунар. науч. конгресса, посвященного 65-летию организации высшего образования по физической культуре в Республике Молдова, 5–8 окт. 2016 г., Кишинев. – Кишинев, 2016. – Т. 2. – С. 159–165.

9. Височіна Н. Л. Шляхи запровадження сучасних стандартів психологічного забезпечення в систему підготовки українських спортсменів / Н. Л. Височіна // Молодь та олімпійський рух : зб. тез доповідей IX Міжнар. наук. конф., 12–13 жовтня 2016 року, Київ [Електронний ресурс]. – Київ, 2016.

– С. 135–136. Режим доступу: <http://uni-sport.edu.ua/naukova-robota/naukovi-konferentsiji-seminari.html>

10. Vysochina N. Psychological support in the system of training of highly qualified sportsmen in olympic sport / N. Vysochina // Olympic Sport and Sport for All: materials of the XXI International Scientific Congress, Sept. 14-16, 2017, Warsaw. – Warsaw, Poland, 2017. – P. 84.

11. Vysochina N. Psychological support in the system of preparation of highly skilled athletes in olympic sport / Nadiia Vysochina // Sport. Olympism. Health: materials of the International Scientific Congress, IInd edition, 26–28 окт. 2017 г., Кишинев. – Кишинев, 2017. – P. 143.

***Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації***

1. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту : навчально-методичний посібник / О. А. Шинкарук, О. М. Лисенко, Л. М. Гунина, Н. Л. Височіна та ін. ; за заг. ред. О. А. Шинкарук. – Київ : Олімпійська літ., 2009. – 144 с. *Особистий внесок здобувача полягає у теоретичному аналізі та узагальненні матеріалу. Внесок співавторів – у постановці досліджуваної проблеми, систематизації наукових даних і їх представленні.*

2. Высочина Н. Л. Взаимосвязь нейродинамических функций и скорости проведения нервного импульса у биатлонистов высокой квалификации / Н. Л. Высочина, Е. В. Колосова // Наука і освіта. Педагогіка. Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання. – 2012. – № 2/СVІІІ. – С. 34–36. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети дослідження, написанні основної частини роботи та формулюванні висновків. Внесок співавторів – у педагогічному аналізі отриманих даних та теоретичному узагальненні матеріалу.*

3. Височіна Н. Л. Методи психологічного впливу у спорті: сьогодні і завтра / Н. Л. Височіна // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-

Хмельницький державний педагогічний університет ім. Г. Сковороди». – 2013. – Вип. 29. – Дод. 1. – Том II. – Київ : Гнозис, 2013. – С. 184–190.

4. Височіна Н. Л. Комплекс сучасних методів психологічного впливу на особистість спортсмена / Н. Л. Височіна // Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». – 2014. – № 1095. – Вип. 53. – С. 202–205.

5. Патент на корисну модель № 89977 Україна. МПК А61В 5/103. Спосіб корекції рівня стресу у спортсменів / автори Височіна Н. Л., Гуніна Л. М., Данцкер Г. Б.: заявник та патентоутримувач Національний ун-т фіз. вих. і спорту України. – № U201313231. – заявл. 14.11.2013; опубл. 12.05.2014, Бюл. № 9.

6. Височіна Н. Л. Аналіз застосування методів психокорекції у спортивній діяльності / Н. Л. Височіна // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – Київ : Фенікс, 2014. – Т. XII. Психологія творчості. – Вип. 20. – С. 56–63.

7. Патент на корисну модель № 96922 Україна. МПК А61М 21/00. Спосіб підвищення впевненості у спортсменів / автори Височіна Н. Л., Воронова В. І., Гуніна Л. М., Данцкер Г. Б.: заявник та патентоутримувач Національний ун-т фіз. вих. і спорту України. – № U201409624. – заявл. 02.09.2014; опубл. 25.02.2015, Бюл. № 4.

8. Высочина Н. Л. Психолого-акмеологические направления формирования психологической готовности спортсменов в современном олимпийском спорте / Н. Л. Высочина // Український журнал медицини, біології та спорту. – 2015. – № 2 (2). – С. 217–220.

9. Высочина Н. Л. Опыт использования здоровьесберегающих дыхательных психотехнологий в подготовке спортсменов / Н. Л. Высочина // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2016. – № 2. – С. 15–22.

10. Височіна Н. Л. Гендерні психологічні особливості висококваліфікованих представників циклічних видів спорту / Н. Л. Височіна // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2015. – № 19. – Т. 2. – С. 532–537.



**ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ  
ДИСЕРТАЦІЙНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ**

№	Назва конференції	Форма участі
1	6-th Baltic scientific conference «Sport science for sustainable society» (Riga, 2013)	публікація
2	17-th International Scientific Congress «Olympic Sport and Sport for All» (Beijing, 2013).	публікація
3	IX International Scientific Conference «Achiev.of High Scool» (Sofia, 2013)	публікація
4	Міжнародний семінар «Система підготовки плавців високої кваліфікації», присвячений 85-річчю НУФВСУ (Київ, 2014 р.)	доповідь
5	XVIII Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт та спорт для всіх» (Алма-Ати, 2014 р.)	публікація
6	VIII Міжнародна наукова конференція молодих учених, присвячена 85-річчю НУФВСУ «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2015 р.)	доповідь та публікація
7	Міжнародна наукова конференція «Проблеми акмеології в галузі фізичної культури» (Кишинев, 2015 р.).	доповідь та публікація
8	XVIII Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології» (Одеса, 2016 р.)	доповідь та публікація
9	Міжнародний науковий конгрес, присвячений 65-річчю організації вищої освіти з фізичної культури в Республіці Молдова «Спорт. Олімпізм. Здоров'я» (Кишинев, 2016 р.)	доповідь та публікація
10	XX Міжнародна науково-практична конференція	доповідь та публікація

	«Молода спортивна наука України» (Львів, 2016 р.)	
11	VIII Міжнародна наукова конференція молодих учених «Молодь і олімпійський рух» (Київ, 2015 р.)	доповідь та публікація
12	IX Міжнародна наукова конференція молодих учених «Молодь і олімпійський рух» (Київ, 2016 р.)	доповідь та публікація
13	XXI International Scientific Congress «Olimpic sport and sport for all» (Warsaw, 2017)	доповідь та публікація
14	Міжнародний науковий конгрес «Спорт. Олімпізм. Здоров'я» частина II (Кишинев, 2017 р.)	доповідь та публікація
15	X Міжнародна науково-практична конференція «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (Дніпропетровськ, 2015 р.)	доповідь та публікація
16	X Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт і здоров'я нації» (Вінниця, 2016 р.)	доповідь та публікація
17	XII Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Основні напрямки розвитку фізичної культури спорту та фізичної реабілітації» (Дніпро, 2017 р.)	доповідь та публікація
18	Міжнародна конференція «Сталий розвиток і спадщина у спорті: проблеми і перспективи» (Київ, 2017 р.)	доповідь
19	Щорічні підсумкові науково-практичні конференції кафедри психології та педагогіки НУФВСУ (2014-2016 рр.)	доповіді
20	Щорічні підсумкові науково-практичні конференції кафедри історії та теорії олімпійського спорту НУФВСУ (2016-2017 рр.)	доповіді
21	Патент на корисну модель № 89977 Україна. МПК А61В	публікація

	5/103. Спосіб корекції рівня стресу у спортсменів / автори Височіна Н.Л., Гуніна Л.М., Данцкер Г.Б.: заявник та патентоутримувач Національний ун-т фіз. вих. і спорту України. –№ U 201313231. – заявл. 14.11.2013; опубл. 12.05.2014, Бюл. № 9.	
22	Патент на корисну модель № 96922 Україна. МПК А61М 21/00. Спосіб підвищення впевненості у спортсменів / автори Височіна Н. Л., Воронова В. І., Гуніна Л. М., Данцкер Г. Б.: заявник та патентоутримувач Національний ун-т фіз. вих. і спорту України. – № U 201409624. – заявл. 02.09.2014; опубл. 25.02.2015, Бюл. № 4.	публікація

**Акт**  
**впровадження результатів наукових досліджень**  
**у практику підготовки**  
**членів збірної команди України з плавання**

Ми, ті, що підписалися, представники Національного університету фізичного виховання і спорту України: проректор з наукової роботи, д. фіз.вих., професор **В.О. Кашуба**, директор Науково-дослідного інституту НУФВСУ, д. фіз.вих., професор **О.А. Шинкарук**, представник Федерації плавання України, голова тренерської ради Федерації плавання України **А.В. Сердінов**, склали цей акт про те, що за результатами виконання НДР «Здоров'язберігаюча технологія стимуляції фізичної працездатності кваліфікованих спортсменів» (№ держреєстрації 0114U001532, шифр теми 2.33) Міністерства освіти та науки України за період з 15.01.2014 р. по 10.06.2014 р., виконавці теми: завідувач лабораторії стимуляції працездатності та адаптаційних реакцій у спорті вищих досягнень НДІ НУФВСУ **Л.М. Гуїна**, науковий співробітник лабораторії стимуляції працездатності та адаптаційних реакцій у спорті вищих досягнень НДІ НУФВСУ **Н.Л. Височіна**, внесли такі рекомендації та пропозиції до вдосконалення процесу спортивної підготовки спортсменів, що спеціалізуються в плаванні:

<i>Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика</i>	<i>Наукова новизна та її значення для подальшого використання</i>	<i>Ефект впровадження</i>
<p>Індивідуальна програма корекції психологічного стану висококваліфікованих спортсменів на етапі безпосередньої підготовки до основних змагань року.</p> <p>Програма включала застосування комплексу засобів психологічного впливу та фармакологічної корекції, підібраних з урахуванням специфіки виду спорту та індивідуальних психічних особливостей спортсмена, а саме: тестування, корекцію спеціальних особистісних якостей, що впливають на ефективність змагальної діяльності, спортивний коучінг, сугестію, елементи гештальт-терапії та біхевіоральної терапії, тренінгові вправи. Зміст програми доповнено також фармакологічними засобами ноотропного, стимулюючого та антиоксидантного характеру, що сприяли покращенню обмінних процесів у центральній нервовій системі, оптимізуючи її функціональний стан відповідно до завдань етапу підготовки спортсмена.</p> <p>Аналогів в світовій практиці немає.</p>	<p>Обґрунтовано, розроблено та впроваджено методологію корекції індивідуальної програми підготовки на етапі безпосередньої підготовки до змагань (Чемпіонат Світу серед військовослужбовців, 2014 р.) за допомогою засобів психологічного та фармакологічного впливу з урахуванням особистісних психічних та психофізіологічних особливостей спортсменки, рівня тривожності та емоційно-вольових психічних процесів, оптимізації спрямованості на досягнення успіху і розвитку здібностей до саморегуляції.</p> <p>Програма дозволила підвести спортсменку до головних змагань року в стані найоптимальнішої психічної готовності.</p> <p>Запропонована програма з урахуванням індивідуальних психофізіологічних особливостей може бути використана у підготовці спортсменів високого класу – членів національних збірних команд України.</p>	<p>Програму впроваджено в процес підготовки члена олімпійської збірної команди України з плавання Товстоган О., що дозволило виступити спортсменці на Чемпіонаті Світу серед військовослужбовців, 13-15.06.2014 р.) у стані найвищої готовності.</p> <p>Спортсменка отримала дві бронзові медалі на дистанціях 100 м брасом (1:10.81) і 200 м брасом (2:32.97).</p>

**Автори-розробники:**

Зав. лабораторії стимуляції працездатності та адаптаційних реакцій у спорті вищих досягнень НДІ НУФВСУ

**Л.М. Гуїна**

Наук. співроб. лабораторії працездатності та адаптаційних реакцій у спорті вищих досягнень НДІ НУФВСУ

**Н.Л. Височіна**

**Представники НУФВСУ:**

Проректор з НР, д. фіз.вих., професор

**В.О. Кашуба**

Директор НДІ НУФВСУ, д. фіз.вих., професор

**О.А. Шинкарук**

**Представник установи,**

**де виконувалось впровадження:**

Голова тренерської ради Федерації плавання України

**А.В. Сердінов**

« 18 » 11 2014 р.



**Акт  
впровадження результатів наукових досліджень  
у навчально-тренувальний процес підготовки  
збірної команди України з плавання**

Ми, ті, що підписалися, представники Національного університету фізичного виховання і спорту України: проректор з наукової роботи, д.фіз.вих., професор **В.О. Кашуба**, директор Науково-дослідного інституту НУФВСУ, д.фіз.вих., професор **О.А. Шинкарук**, представник Федерації плавання України, голова тренерської ради Федерації плавання України **А.В. Сердінов**, склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної за темою 2.33 «Здоров'язберігаюча технологія стимуляції фізичної працездатності кваліфікованих спортсменів» (№ держреєстрації 0114U001532) Міністерства освіти та науки України за період з 19.01.2015 р. по 28.01.2015 р. виконавець теми науковий співробітник лабораторії стимуляції працездатності та адаптаційних реакцій у спорті вищих досягнень НДІ НУФВСУ **Н.Л. Височіна** внесла такі рекомендації та пропозиції:

<i>Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика</i>	<i>Наукова новизна та її значення для подальшого використання</i>	<i>Ефект впровадження</i>
<p>Індивідуальна програма психологічного забезпечення етапу безпосередньої підготовки до змагань.</p> <p>Програма включала комплекс засобів психологічного впливу, підібраних з урахуванням специфіки виду спорту, етапу підготовки та індивідуальних психічних особливостей спортсмена.</p> <p>Програма була реалізована протягом передзмагального мікроциклу у вигляді індивідуального психотренінгу в рамках раціонально побудованого тренувального процесу.</p> <p>Відповідає світовим аналогам.</p>	<p>Обґрунтовано, розроблено та забезпечено впровадження в практику сучасної методології психологічного впливу на ефективність змагальної діяльності шляхом реалізації індивідуальної програми підготовки до змагань із застосуванням спеціально підібраних засобів психологічного впливу та корекції особистісних психічних особливостей спортсмена, рівня тривожності та емоційно-вольових психічних процесів, оптимізації спрямованості на досягнення успіху і розвитку здібностей до саморегуляції.</p> <p>Програма дозволила підвести спортсмена до змагань у стані найоптимальнішої психічної готовності.</p> <p>Запропонована програма може бути використана у підготовці спортсменів високого класу з урахуванням індивідуальних особливостей.</p>	<p>Індивідуальну програму психологічного забезпечення етапу безпосередньої підготовки до змагань впроваджено в процес підготовки члена олімпійської збірної команди України з плавання МСМК Романчука М., що сприяло підвищенню рівня його мотивації досягнень, впевненості, психічної стійкості. Це дозволило спортсмену 02.02.2015 р. виступити на Міжнародних змаганнях з плавання у Ніцці (Франція), де він фінішував першим на дистанції 1500 м вільним стилем з результатом 14:58.49 (новий рекорд України), завоював золоту медаль на дистанції 400 м з результатом 3:50.18 та отримав бронзову нагороду на дистанції 200 м з результатом 1:49.52.</p>

Наук. співроб. лабораторії працездатності та адаптаційних реакцій у спорті вищих досягнень НДІ НУФВСУ, к.фіз.вих., докторант

**Н.Л. Височіна**

**Представники НУФВСУ:**  
Проректор з НР, д.фіз.вих., професор

**В.О. Кашуба**

Директор НДІ НУФВСУ, д.фіз.вих., професор

**О.А. Шинкарук**

**Представник установи,  
де виконувалось впровадження:**  
Голова тренерської ради Федерації плавання України

**А.В. Сердінов**

«10» 02 2015р.

**Акт**  
**впровадження результатів наукових досліджень**  
**у навчально-тренувальний процес підготовки**  
**збірної команди України з тхеквондо**

Ми, ті, що підписалися, представники Національного університету фізичного виховання і спорту України: проректор з наукової роботи, д.фіз.вих., професор **В.О. Кашуба**, директор Науково-дослідного інституту НУФВСУ, д.фіз.вих., професор **О.А. Шинкарук**, представник Федерації тхеквондо м. Києва, віце-президент **О.В. Нам**, склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної за темою 2.33 «Здоров'язберігаюча технологія стимуляції фізичної працездатності кваліфікованих спортсменів» (№ держреєстрації 0114U001532) Міністерства освіти та науки України за період з 01.09.2014 р. по 31.03.2015 р. виконавець теми науковий співробітник лабораторії стимуляції працездатності та адаптаційних реакцій у спорті вищих досягнень НДІ НУФВСУ **Н.Л. Височіна** внесла такі рекомендації та пропозиції:

<i>Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика</i>	<i>Наукова новизна та її значення для подальшого використання</i>	<i>Ефект впровадження</i>
<p>«Індивідуальна програма психологічного забезпечення етапу безпосередньої підготовки до змагань».</p> <p>Програма включала комплекс засобів психологічного впливу, підібраних з урахуванням специфіки виду спорту, етапу підготовки та індивідуальних психічних особливостей спортсмена.</p> <p>Впроваджено в практику підготовки у вигляді індивідуального психотренінгу в рамках раціонально побудованого тренувального процесу.</p> <p>Відповідає світовим аналогам</p>	<p>Впровадження в практику сучасної методології психологічного впливу на ефективність змагальної діяльності шляхом реалізації індивідуальної програми підготовки до змагань із застосуванням спеціально підібраних засобів психологічного впливу та корекції особистісних психічних особливостей спортсмена, рівня тривожності та емоційно-вольових психічних процесів, оптимізації спрямованості на досягнення успіху і розвитку здібностей до саморегуляції.</p> <p>Програма дозволила підвести спортсмена до змагань у стані найоптимальнішої психічної готовності.</p> <p>Запропонована програма може бути використана у підготовці спортсменів високого класу з урахуванням індивідуальних особливостей</p>	<p>Індивідуальну програму психологічного забезпечення етапу безпосередньої підготовки до змагань впроваджено в процес підготовки члена олімпійської збірної команди України з тхеквондо серед юніорів МСМК Бондаря В., що сприяло створенню в нього стану оптимальної бойової готовності, підвищенню рівня мотивації та впевненості, виробленню психічної стійкості. Це дозволило спортсмену 25-28.11.2014 р. виступити на Міжнародних змаганнях з тхеквондо у м.Анталія (Туреччина), де він у ваговій категорії JM +78 завоював золоту медаль та титул Чемпіона Європи з тхеквондо</p>

Ст. наук. співроб. лабораторії працездатності та адаптаційних реакцій у спорті вищих досягнень НДІ НУФВСУ, к.фіз.вих., докторант

**Представники НУФВСУ:**  
 Проректор з НР, д.фіз.вих., професор

Директор НДІ НУФВСУ, д.фіз.вих., професор

**Представник установи,**  
**де виконувалось впровадження:**  
 віце-президент Федерації тхеквондо м.Києва

«15» 04 2015р.

**Н.Л. Височіна**

**В.О. Кашуба**

**О.А. Шинкарук**

**О.В. Нам**



**Акт  
впровадження результатів наукових досліджень  
у навчально-тренувальний процес підготовки  
збірної команди України з тхеквондо**

Ми, ті, що підписалися, представники Національного університету фізичного виховання і спорту України: проректор з наукової роботи, д.фіз.вих., професор **В.О. Кашуба**, директор Науково-дослідного інституту НУФВСУ, д.фіз.вих., професор **О.А. Шинкарук**, представник Федерації тхеквондо м. Києва, віце-президент **О.В. Нам**, склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної за темою 2.33 «Здоров'язберігаюча технологія стимуляції фізичної працездатності кваліфікованих спортсменів» (№ держреєстрації 0114U001532) Міністерства освіти та науки України за період з 01.06.2014 р. по 01.04.2015 р. виконавець теми науковий співробітник лабораторії стимуляції працездатності та адаптаційних реакцій у спорті вищих досягнень НДІ НУФВСУ **Н.Л. Височіна** внесла такі рекомендації та пропозиції:

<i>Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика</i>	<i>Наукова новизна та її значення для подальшого використання</i>	<i>Ефект впровадження</i>
<p>«Індивідуальна програма психологічного забезпечення етапу безпосередньої підготовки до змагань».</p> <p>Програма включала комплекс засобів психологічного впливу, підібраних з урахуванням специфіки виду спорту, етапу підготовки та індивідуальних психічних особливостей спортсмена.</p> <p>Впроваджено в практику підготовки у вигляді індивідуального психотренінгу в рамках раціонально побудованого тренувального процесу.</p> <p>Відповідає світовим аналогам</p>	<p>Впровадження в практику сучасної методології психологічного впливу на ефективність змагальної діяльності шляхом реалізації індивідуальної програми підготовки до змагань із застосуванням спеціально підібраних засобів психологічного впливу та корекції особистісних психічних особливостей спортсменки, рівня тривожності та емоційно-вольових психічних процесів, оптимізації спрямованості на досягнення успіху і розвитку здібностей до саморегуляції.</p> <p>Програма дозволила підвести спортсменку до змагань у стані найоптимальнішої психічної готовності.</p> <p>Запропонована програма може бути використана у підготовці спортсменів високого класу з урахуванням індивідуальних особливостей</p>	<p>Індивідуальну програму психологічного забезпечення етапу безпосередньої підготовки до змагань впроваджено в процес підготовки члена олімпійської збірної команди України з тхеквондо МСМК Ромолданової І., що сприяло створенню в неї стану оптимальної бойової готовності, підвищенню рівня мотивації та впевненості, виробленню психічної стійкості. Це дозволило спортсменці 26-28.09.2014 р. виступити на Міжнародних змаганнях з тхеквондо у м.Інсбрук (Австрія), де вона у ваговій категорії SF – 46 завоювала срібну медаль та титул віце-чемпіонки молодіжного Євро-2014 з тхеквондо</p>

Ст. наук. співроб. лабораторії працездатності та адаптаційних реакцій у спорті вищих досягнень НДІ НУФВСУ, к.фіз.вих., докторант

**Н.Л. Височіна**

**Представники НУФВСУ:**  
Проректор з НР, д.фіз.вих., професор

**В.О. Кашуба**

Директор НДІ НУФВСУ, д.фіз.вих., професор

**О.А. Шинкарук**

**Представник установи,  
де виконувалось впровадження:**  
віце-президент Федерації тхеквондо м.Києва

**О.В. Нам**

«16» 04 2015р.



**Акт  
впровадження результатів наукових досліджень  
у навчально-тренувальний процес підготовки  
збірної команди України з тхеквондо**

Ми, ті, що підписалися, представники Національного університету фізичного виховання і спорту України: проректор з наукової роботи, д.фіз.вих., професор **В.О. Кашуба**, директор Науково-дослідного інституту НУФВСУ, д.фіз.вих., професор **О.А. Шинкарук**, представник Федерації тхеквондо м. Києва, віце-президент **О.В. Нам**, склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної за темою 2.33 «Здоров'язберігаюча технологія стимуляції фізичної працездатності кваліфікованих спортсменів» (№ держреєстрації 0114U001532) Міністерства освіти та науки України за період з 12.01.2015 р. по 26.06.2015 р. виконавець теми старший науковий співробітник лабораторії стимуляції працездатності та адаптаційних реакцій у спорті вищих досягнень НДІ НУФВСУ **Н.Л. Височіна** внесла такі рекомендації та пропозиції:

<i>Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика</i>	<i>Наукова новизна та її значення для подальшого використання</i>	<i>Ефект впровадження</i>
<p>«Індивідуальна програма психологічного забезпечення етапу безпосередньої підготовки до змагань».</p> <p>Програма включала комплекс засобів психологічного впливу, підібраних з урахуванням специфіки виду спорту, етапу підготовки та індивідуальних психічних особливостей спортсмена.</p> <p>Впроваджено в практику підготовки у вигляді індивідуального психотренінгу в рамках раціонально побудованого тренувального процесу.</p> <p>Відповідає світовим аналогам.</p>	<p>Впровадження в практику сучасної методології психологічного впливу на ефективність змагальної діяльності шляхом реалізації індивідуальної програми підготовки до змагань із застосуванням спеціально підібраних засобів психологічного впливу та корекції особистісних психічних особливостей спортсменки, рівня тривожності та емоційно-вольових психічних процесів, оптимізації спрямованості на досягнення успіху і розвитку здібностей до саморегуляції.</p> <p>Програма дозволила підвести спортсменку до змагань у стані найоптимальнішої психічної готовності.</p> <p>Запропонована програма може бути використана у підготовці спортсменів високого класу з урахуванням індивідуальних особливостей.</p>	<p>Індивідуальну програму психологічного забезпечення етапу безпосередньої підготовки до змагань впроваджено в процес підготовки члена олімпійської збірної команди України з тхеквондо МСМК Ромолданової І., що сприяло створенню в неї стану оптимальної бойової готовності, підвищенню рівня мотивації та впевненості, виробленню психічної стійкості та успішному виступу на чемпіонаті світу з тхеквондо (Росія, травень 2015 р.) – 2 місце у ваговій категорії SF – 46.</p>

Ст. наук. співроб. лабораторії працездатності та адаптаційних реакцій у спорті вищих досягнень НДІ НУФВСУ, к.фіз.вих.

**Н.Л. Височіна**

**Представники НУФВСУ:**  
Проректор з НР, д.фіз.вих., професор

**В.О. Кашуба**

Директор НДІ НУФВСУ, д.фіз.вих., професор

**О.А. Шинкарук**

**Представник установи,**  
де виконувалось впровадження:  
віце-президент Федерації тхеквондо м.Києва

**О.В. Нам**

«26» 06 2015р.



**Акт  
впровадження результатів наукових досліджень  
у навчально-тренувальний процес підготовки  
збірної команди України з плавання**

Ми, ті, що підписалися, представники Національного університету фізичного виховання і спорту України: проректор з наукової роботи, д.фіз.вих., професор **В.О. Кашуба**, директор Науково-дослідного інституту НУФВСУ, д.фіз.вих., професор **О.А. Шинкарук**, представник Федерації плавання України, голова тренерської ради Федерації плавання України **А.В. Сердінов**, склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної за темою 2.33 «Здоров'язберігаюча технологія стимуляції фізичної працездатності кваліфікованих спортсменів» (№ держреєстрації 0114U001532) Міністерства освіти та науки України за період з 12.01.2015 р. по 17.07.2015 р. виконавець теми старший науковий співробітник лабораторії стимуляції працездатності та адаптаційних реакцій у спорті вищих досягнень НДІ НУФВСУ **Н.Л. Височіна** внесла такі рекомендації та пропозиції:

<i>Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика</i>	<i>Наукова новизна та її значення для подальшого використання</i>	<i>Ефект впровадження</i>
<p>«Індивідуальна програма психологічного забезпечення етапу безпосередньої підготовки до змагань».</p> <p>Програма включала комплекс засобів психологічного впливу, підібраних з урахуванням специфіки виду спорту, етапу підготовки та індивідуальних психічних особливостей спортсмена.</p> <p>Програма була реалізована протягом передзмагального мікроциклу у вигляді індивідуального психотренінгу в рамках раціонально побудованого тренувального процесу.</p> <p>Відповідає світовим аналогам.</p>	<p>Обґрунтовано, розроблено та забезпечено впровадження в практику сучасної методології психологічного впливу на ефективність змагальної діяльності шляхом реалізації індивідуальної програми підготовки до змагань із застосуванням спеціально підібраних засобів психологічного впливу та корекції особистісних психічних особливостей спортсмена, рівня тривожності та емоційно-вольових психічних процесів, оптимізації спрямованості на досягнення успіху і розвитку здібностей до саморегуляції.</p> <p>Запропонована програма може бути використана у підготовці спортсменів високого класу з урахуванням індивідуальних особливостей.</p>	<p>Програма дозволила підвести члена олімпійської збірної команди України з плавання МС Лівер М. до змагань у стані найоптимальнішої психічної готовності, що сприяло підвищенню рівня її мотивації досягнення, впевненості, психічної стійкості та успішному виступу на XXVIII Всесвітньої Універсіаді (Корея) 2015 р. – 1 місце на дистанції 50 м брасом з результатом 30,73.</p>

Ст. наук. співроб. лабораторії працездатності та адаптаційних реакцій у спорті вищих досягнень НДІ НУФВСУ, д.фіз.вих.

**Н.Л. Височіна**

**Представники НУФВСУ:**  
Проректор з НР, д.фіз.вих., професор

**В.О. Кашуба**

Директор НДІ НУФВСУ, д.фіз.вих., професор

**О.А. Шинкарук**

**Представник установи,  
де виконувалось впровадження:**  
Голова тренерської ради Федерації плавання України

**А.В. Сердінов**

«08» 09 2015р.

**Акт**  
**впровадження результатів наукових досліджень у навчальний процес**  
**на курсах підвищення кваліфікації тренерів**  
**Національного університету фізичного виховання і спорту України**

Ми, ті, що підписалися нижче, представники Національного університету фізичного виховання і спорту України: проректор з НР, д.фіз.вих., професор **В. О. Кашуба**, директор НДІ НУФВСУ, д.фіз.вих., професор **О. А. Шинкарук**, директор центру підвищення кваліфікації та післядипломної освіти НУФВСУ, к.фіз.вих. **В. В. Томашевський**, склали цей акт про те, що за результатами виконання НДР «Здоров'язберігаюча технологія стимуляції фізичної працездатності кваліфікованих спортсменів» (№ держреєстрації 0114U001532, шифр теми 2.33) Міністерства освіти та науки України за період з 01.01.2015 р. по 31.12.2015 р., виконавець теми докторант НУФВСУ, к.фіз.вих. **Н. Л. Височіна**, внесла до навчального процесу такі рекомендації та пропозиції:

<i>Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика</i>	<i>Наукова новизна та її значення для подальшого використання</i>	<i>Ефект від впровадження</i>
<p>Методологія корекції рівня психофізіологічного стресу у кваліфікованих спортсменів у динаміці річного макроциклу.</p> <p>Суть методології полягає у застосуванні комплексу засобів психологічного впливу, підібраних з урахуванням специфіки виду спорту та індивідуальних психічних особливостей окремих спортсменів, відповідно до завдань етапу підготовки, а саме: тестування, корекцію спеціальних особистісних якостей, що впливають на ефективність змагальної діяльності, спортивний коучінг, сугестію, елементи гештальт-терапії та біхевіоральної терапії, тренінгові вправи.</p> <p>Аналогів в світовій практиці немає.</p>	<p>Обґрунтовано, розроблено та впроваджено методологію корекції рівня психофізіологічного стресу у кваліфікованих спортсменів у динаміці річного макроциклу за допомогою засобів психологічного впливу з урахуванням особистісних психічних та психофізіологічних особливостей спортсменів, рівня тривожності та емоційно-вольових психічних процесів, оптимізації спрямованості на досягнення успіху і розвитку здібностей до саморегуляції.</p> <p>Методологія дозволила оптимізувати рівень психічної готовності спортсменів до тренувальних та змагальних навантажень з урахуванням їх індивідуальних психофізіологічних особливостей.</p> <p>Запропонована методологія може бути використана для підвищення кваліфікації тренерів національних збірних команд України з видів спорту.</p>	<p>Впровадження методології вдосконалює наявні уявлення стосовно тих напрямів, що використовують у сучасній спортивній науці для оптимізації рівня психофізіологічного стресу у кваліфікованих спортсменів та підвищення їх розумової працездатності шляхом застосування засобів психологічної корекції, які базуються на індивідуальних параметрах психофізіологічного стану спортсменів.</p>

**Автор-розробник:**

Докторант НУФВСУ, к.фіз.вих.

**Представники НУФВСУ:**

Проректор з НР, д.фіз.вих., професор

Директор НДІ НУФВСУ, д.фіз.вих., професор

**Представник установи, де виконувалось впровадження:**

Директор центру підвищення кваліфікації та післядипломної освіти НУФВСУ, к.фіз.вих.

**Н. Л. Височіна****В. О. Кашуба****О. А. Шинкарук****В. В. Томашевський**

«25» 02 2016 р.



## АКТ

## впровадження результатів наукових досліджень у процес підготовки національної чоловічої збірної команди України з баскетболу

Ми, ті що підписалися нижче, представники НУФВСУ, перший проректор професор, д.фіз.вих. Дутчак М.В., проректор з науково-педагогічної роботи професор, д.фіз.вих. О.В. Борисова та представники федерації баскетболу України, директор департаменту адміністративно-господарської діяльності та збірних команд, державний тренер з баскетболу Жержерунова Н.О., склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної за темою 2.34. «Технологія відбору та орієнтації спортсменів-початківців в різних видах спорту» (№ держреєстрації 0114U001483), за період 2016 року, Безмилов Микола Миколайович, Височіна Надія Леонідівна та Мурзін Євген Вікторович внесли такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
«Психологічні критерії відбору баскетболістів до складу команд високої кваліфікації». Форма впровадження в процес підготовки національної чоловічої збірної команди України з баскетболу. Запропоновано комплекс інформативних психологічних показників для відбору баскетболістів до складу національної збірної команди з метою підготовки до головних змагань року. Аналогів в світовій практиці немає	Виявлені значущі для відбору баскетболістів високого класу психологічні показники та виявлений їх зв'язок з ефективністю змагальної діяльності спортсменів в матчах. Розроблені психологічні профілі баскетболістів з урахуванням їх ігрової спеціалізації. Встановлено комплекс інформативних показників для визначення психологічного мікроклімату та єдності між гравцями всередині команди під час безпосередньої підготовки до змагань та участі в них. Може бути рекомендовано для застосування в ігрових видах спорту	Впровадження наукових досліджень в процес підготовки сприяло підвищенню якості відбору гравців до головної баскетбольної команди країни та подальшого виступу на міжнародних змаганнях. Отримані психологічні данні додатково були використані для проведення індивідуальної психокорекційної роботи з гравцями збірної команди

**Автори, розробники:**

к.фіз.вих., доцент кафедри історії та теорії олімпійського спорту НУФВСУ  
к.фіз.вих, ст. науковий співробітник НДІ НУФВСУ  
головний тренер чоловічої збірної команди України з баскетболу

Безмилов М.М.  
Височіна Н.Л.  
Мурзін Є.В.

**Представники НУФВСУ:**

Перший проректор НУФВСУ, професор, д.фіз.вих.  
Проректор з науково-педагогічної роботи, професор, д.фіз.вих.

Дутчак М.В.  
Борисова О.В.

**Представник Федерації баскетболу України:**

Директор департаменту адміністративно-господарської діяльності та збірних команд. Державний тренер з баскетболу.

Жержерунова Н.О.

14 грудня 2016 року



**АКТ**  
**впровадження результатів наукових досліджень у навчальний процес**  
**на курсах підвищення кваліфікації тренерів**  
**Національного університету фізичного виховання і спорту України**

Ми, ті, що підписалися нижче, представник Національного університету фізичного виховання і спорту України: проректор з НІР, д.фіз.вих., професор **О.В. Борисова**; директор центру підвищення кваліфікації та перепідготовки НУФВСУ, к.н.фіз.вих. і спорту, доцент **В.В. Томашевський**, склали цей акт про те, що за результатами виконання НДР «Структура та зміст етапу безпосередньої підготовки спортсменів до головних змагань року» (№ держреєстрації 0117U002387) Міністерства освіти та науки України за період з 14.02.2017 р. по 25.04.2017 р., виконавець теми докторант НУФВСУ, к.н.фіз.вих. і спорту **Н.Л. Височіна**, внесла до навчального процесу такі рекомендації та пропозиції:

<i>Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика</i>	<i>Наукова новизна та її значення для подальшого використання</i>	<i>Ефект від впровадження</i>
<p>Програма психологічної корекції емоційного стану кваліфікованих спортсменів на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань року шляхом застосування тілесно-орієнтованої психотерапії.</p> <p>Суть методології полягає у застосуванні комплексу засобів психологічного впливу, підібраних з урахуванням специфіки виду спорту та індивідуальних психічних особливостей спортсменів, відповідно до завдань етапу підготовки, а саме: тренінгові вправи спрямовані на розслаблення фізіологічних затисків, поєднання психічного та фізіологічного усвідомлення тіла і емоційне відреагування. Аналогів в світовій практиці немає.</p>	<p>Обґрунтовано, розроблено та впроваджено програму психологічної корекції емоційного стану кваліфікованих спортсменів на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань року шляхом застосування тілесно-орієнтованої психотерапії з урахуванням особистісних психічних та психофізіологічних особливостей спортсменів, емоційно-вольових психічних процесів, спрямованості мотивації досягнення і здібностей до саморегуляції.</p> <p>Програма дозволила оптимізувати рівень психічної готовності спортсменів до тренувальних та змагальних навантажень.</p> <p>Запропонована програма може бути використана для підвищення кваліфікації тренерів національної збірної команди України.</p>	<p>Впровадження програми вдосконалило наявні уявлення стосовно тих напрямів, що використовують у сучасній спортивній науці для оптимізації емоційного стану кваліфікованих спортсменів та підвищення їх готовності до головних змагань року шляхом застосування засобів психологічної корекції, які базуються на прийомах тілесно-орієнтованої психотерапії.</p>

**Автор-розробник:**

Докторант НУФВСУ, к.н.фіз.вих.

**Представник НУФВСУ:**

Проректор з НІР, д.фіз.вих., професор

**Представник установи, де виконувалось впровадження:**

Директор центру підвищення кваліфікації та перепідготовки НУФВСУ, к.н.фіз.вих., доцент

**Н.Л. Височіна**

**О. В. Борисова**

**В.В. Томашевський**

«Н» 05 2017 р.



### Акт

внедрения результатов научных исследований в учебный процесс Центра повышения квалификации руководящих работников и специалистов в сфере физической культуры и спорта  
"Высшая школа тренеров" Республики Беларусь

Мы, нижеподписавшиеся, представители Национального университета физического воспитания и спорта Украины (НУФВСУ): проректор по НПР д.физ.восп., профессор **О.В. Борисова**, директор НИИ НУФВСУ д.физ.восп., доцент **И.А. Когут**, представитель Высшей школы тренеров Республики Беларусь: директор ВШТ РБ, к.п.н., профессор **Н.В. Поздняк**, составили настоящий акт о том, что по результатам выполнения НИР «Структура и содержание этапа непосредственной подготовки спортсменов к главным соревнованиям года» МОН Украины за период 15.02.2017 г.–10.05.2017 г., исполнитель темы докторант НУФВСУ, к.н.физ.восп. **Н.Л. Высочина**, внесла в учебный процесс повышения квалификации специалистов сферы спорта такие предложения:

Название предложения, форма внедрения и краткая характеристика	Научная новизна и ее значение для дальнейшего использования	Эффект внедрения
<p>Программа психологической коррекции эмоционального состояния квалифицированных спортсменов на этапе непосредственной подготовки к главным соревнованиям года путем применения телесно-ориентированной психотерапии.</p> <p>Суть методологии заключается в применении комплекса средств психологического воздействия, подобранных с учетом задач этапа подготовки, специфики вида спорта и индивидуальных психических особенностей спортсменов, а именно: тренировочные упражнения направленные на расслабление физиологических зажимов, сочетание психического и физиологического осознания тела и эмоционального отреагирования.</p> <p>Аналогов в мировой практике нет.</p>	<p>Обоснована, разработана и внедрена в лекционный курс по повышению квалификации специалистов сферы спорта высших достижений программа психологической коррекции эмоционального состояния квалифицированных спортсменов на этапе непосредственной подготовки к главным соревнованиям года путем применения телесно-ориентированной психотерапии с учетом личностных психических и психофизиологических особенностей спортсменов, эмоционально-волевых психических процессов, направленности мотивации достижения и способностей к саморегуляции.</p> <p>Программа позволила оптимизировать уровень психической готовности спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам.</p> <p>Предложенная программа может быть использована для повышения квалификации тренеров национальных сборных команд по разным видам спорта.</p>	<p>Внедрение программы расширяет имеющиеся у тренеров представления о тех направлениях, которые используются в современной спортивной науке и практике для оптимизации эмоционального состояния квалифицированных спортсменов и повышения их готовности к главным соревнованиям года путем применения средств психологической коррекции, базирующихся на приемах телесно-ориентированной психотерапии.</p>

**Автор-разработчик:**  
Докторант НУФВСУ, к.н.физ.восп.

**Представители НУФВСУ:**  
Проректор по НПР, д.физ.восп., профессор  
Директор НИИ НУФВСУ, д.физ.восп., доцент

**Представитель организации, где проводилось внедрение:**  
директор Высшей школы тренеров Республики Беларусь  
к.п.н., профессор

«20» мая 2017 р.

**Н.Л. Высочина**

**О.В. Борисова**

**И.А. Когут**

**Н.В. Поздняк**



### Акт

внедрения результатов научных исследований в учебный процесс Центра повышения квалификации руководящих работников и специалистов в сфере физической культуры и спорта «Высшая школа тренеров» Республики Беларусь

Мы, нижеподписавшиеся, представитель Национального университета физического воспитания и спорта Украины (НУФВСУ): проректор по НПР д.физ.восп., профессор **О.В. Борисова**, представитель Высшей школы тренеров Республики Беларусь: директор ВШТ РБ, к.п.н., профессор **Н.В. Поздняк**, составили настоящий акт о том, что по результатам выполнения НИР «Структура и содержание этапа непосредственной подготовки спортсменов к главным соревнованиям года» МОН Украины за период 01.09.2017 г.–30.10.2017 г., исполнитель темы докторант НУФВСУ, к.п.физ.восп. **Н.Л. Высочина**, внесла в учебный процесс повышения квалификации тренеров и специалистов спорта такие предложения:

Название предложения, форма внедрения и краткая характеристика	Научная новизна и ее значение для дальнейшего использования	Эффект внедрения
<p>Программа психологической коррекции эмоционально-волевого состояния квалифицированных спортсменов на этапе непосредственной подготовки к главным соревнованиям года путем применения тренинга повышения волевой регуляции.</p> <p>Суть методологии заключается в применении комплекса средств психологического воздействия, подобранных с учетом задач этапа подготовки, специфики вида спорта и индивидуальных психических особенностей спортсменов, а именно: тренинговые упражнения направленные на коррекцию волевой сферы спортсмена.</p> <p>Аналогов в мировой практике нет.</p>	<p>Обоснована, разработана и внедрена в лекционный курс по повышению квалификации тренеров и специалистов спорта высших достижений программа психологической коррекции эмоционально-волевого состояния квалифицированных спортсменов на этапе непосредственной подготовки к главным соревнованиям года путем применения тренинговых занятий, направленных на повышение уровня волевой регуляции спортсменов.</p> <p>Программа позволила оптимизировать уровень психической готовности спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам.</p> <p>Предложенная программа может быть использована для повышения квалификации тренеров национальных сборных команд по разным видам спорта.</p>	<p>Внедрение программы расширяет имеющиеся у тренеров представления о тех направлениях, которые используются в современной спортивной науке и практике для оптимизации эмоционально-волевого состояния квалифицированных спортсменов и повышения их готовности к главным соревнованиям года путем применения средств психологической коррекции, базирующихся на приемах волевой регуляции.</p>

**Автор-разработчик:**  
Докторант НУФВСУ, к.п.физ.восп.

**Представители НУФВСУ:**  
Проректор по НПР, д.физ.восп., профессор

**Представитель организации, где проводилось внедрение:**  
директор учреждения «Высшая школа тренеров» Республики Беларусь, к.п.н., профессор

  
**Н.Л. Высочина**

  
**О.В. Борисова**

  
**Н.В. Поздняк**

«31» октября 2017 г.