

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова

Ю. П. Коренєва

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

з курсу «Психологія спорту» (лекції)

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності А7 Фізична культура і спорт

Рекомендовано Методичною радою НУК



2026

УДК 796:378.22(076)

К69

Автор:

Ю. П. Коренева, канд. психол. наук, старший викладач

Рецензент:

І. Є. Чугуєва, канд. психол. наук, доцент кафедри психології

Рекомендовано Методичною радою НУК

Коренева Ю. П.

К69 Навчальний посібник з курсу «Психологія спорту» (лекції) для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності А7 Фізична культура і спорт / Ю. П. Коренева. – Миколаїв : НУК, 2026. – 164 с.

У навчальному посібнику охоплено ключові теоретичні та практичні аспекти прикладної спортивної психології, системно подано матеріали, присвячені психологічним основам спортивної діяльності, формуванню мотивації, розвитку психічних процесів у тренуванні та змаганнях, психологічним особливостям особистості спортсмена, а також соціально-психологічним аспектам командної взаємодії.

Особливу увагу приділено питанням психічної саморегуляції, подолання стресу, емоційного вигорання, а також психодіагностики та психологічного відбору у спорті. Окремі розділи присвячені методам психологічного супроводу тренувального процесу, технічної, тактичної і фізичної підготовки.

Призначено для студентів закладів вищої освіти, які вивчають спортивну психологію, викладачів, тренерів, спортивних психологів, а також фахівців у сфері фізичного виховання, реабілітації та спорту.

УДК 796:378.22(076)

© Ю. П. Коренева, 2026

© Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова, 2026

ЗМІСТ

Тема 1. Психологія фізичного виховання і спорту як навчальна дисципліна.....	4
Тема 2. Психологічне забезпечення спортивної діяльності.....	15
Тема 3. Загальна психологічна характеристика фізичних вправ, фізичних якостей і рухових навичок.....	31
Тема 4. Психологічні основи спортивної дидактики.....	53
Тема 5. Психологія особистості спортсмена.....	69
Тема 6. Соціально-психологічні особливості спортивної групи.....	83
Тема 7. Психологічні основи добору та діагностики у спорті.....	106
Тема 8. Мотивація спортивної діяльності.....	128
Тема 9. Основи психорегуляції в спорті.....	144

ТЕМА 1. ПСИХОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ ЯК НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

План

1. Предмет психології спорту.
2. Історія розвитку психології фізичної культури і спорту.
3. Психологія спорту як прикладна галузь психологічної науки.
4. Завдання психології фізичного виховання і спорту.

1. Предмет психології спорту

Психологія спорту – це галузь психології, яка вивчає закономірності прояву, розвитку та формування психіки людини в умовах спортивної діяльності. Це наука про психічні процеси, стани, властивості особистості спортсменів та вплив психічних чинників на ефективність тренування, змагань і спортивного вдосконалення.

Що таке предмет психології спорту?

Предметом психології спорту є: вивчення психологічних закономірностей діяльності та поведінки людини в умовах тренувань і змагань, а також шляхів психічної підготовки до максимально ефективної реалізації фізичних і психічних можливостей.

Іншими словами, предмет психології спорту охоплює психологічні аспекти:

– спортивної діяльності (як тренувальної, так і змагальної);

- особистості спортсмена (його мотивація, емоції, характер, вольові якості);
- взаємодії в команді (групова динаміка, лідерство, комунікація);
- впливу тренера, батьків, глядачів.

Основні компоненти предмета психології спорту

Психологічна характеристика спортивної діяльності:

- структура спортивної діяльності: цілі, задачі, засоби, мотивація;
- особливості психічного напруження під час тренувань і змагань;
- стани мобілізації, стресу, втоми.

Особистість спортсмена:

- індивідуально-психологічні особливості: темперамент, характер, самооцінка;
- рівень мотивації, цілеспрямованість, настанови;
- формування вольових якостей (наполегливість, рішучість, самоконтроль).

Психологічна підготовка спортсмена:

- розвиток стресостійкості;
- методи підвищення концентрації уваги, уяви, впевненості в собі;
- психорегуляція (аутотренінг, візуалізація, дихальні техніки).

Міжособистісна взаємодія в спорті:

- взаємини у спортивній команді;
- психологія лідерства, комунікація з тренером;
- роль підтримки з боку оточення (сім'ї, фанатів);
- психологічні аспекти спортивних досягнень та кризи;
- як справлятися з поразками та перемогами;
- синдром «вигорання» спортсмена;
- завершення спортивної кар'єри та психологічна адаптація після неї.

Приклади з практики. *Уявімо спортсмена, який готується до олімпійських змагань. Його фізична форма – на піку. Але під час старту він відчуває паніку, тремтіння в руках, плутанину думок. Фізично спортсмен готовий, але психологічно – ні. Тут і вступає в дію предмет психології спорту: допомогти йому підготувати психіку так само, як тіло.*

Психологія спорту – це не просто «наука про мотивацію», а глибока система знань про те, як функціонує психіка в особливих, часто екстремальних умовах. Її предмет – це вся сукупність психічних факторів, що впливають на ефективність, стабільність і розвиток спортсмена. Саме завдяки цій науці спортсмени можуть досягати «психологічного піка», а тренери – будувати ефективні стратегії підготовки.

2. Історія розвитку психології фізичної культури і спорту

Психологія фізичної культури і спорту – це відносно молода галузь психологічної науки, яка почала формуватись у межах загальної психології та педагогіки, а згодом виокремилась у самостійну дисципліну. Вона розвивалась під впливом досягнень суміжних наук – фізіології, медицини, педагогіки, а також практичних потреб спорту.

Історичні етапи розвитку

1. Давні цивілізації (античність, Середньовіччя)

У Стародавній Греції фізична досконалість вважалась основою гармонійної особистості. У працях Платона, Арістотеля розглядалося значення руху, виховання тіла й духу.

Ідеї цілісного підходу до людини (психе + соме) уже тоді мали елементи психологічного бачення.

У Середньовіччі інтерес до тіла зменшується, акцент на духовність.

2. Новий час (XVII–XIX ст.)

Формування експериментальної психології.

Іван Павлов, Чарльз Дарвін, Вільгельм Вундт – створюють основу для наукового підходу до поведінки.

Починають з'являтися перші спроби пов'язати психічні процеси з фізичною діяльністю людини (реакції, мотивація, увага).

3. Початок XX ст. – зародження психології спорту як науки

1898 р. – Норман Тріпплетт (США) досліджував вплив суперництва на швидкість велосипедистів. Це вважається першим науковим експериментом у спорті.

1920-ті рр. – активне дослідження у США, Німеччині, СРСР.

У СРСР з'являється термін «психологія фізичного виховання» – спроба теоретично обґрунтувати роль психіки у вихованні через рух.

П. Ф. Лесгафт (Росія) – один з перших, хто вказував на єдність фізичного й психічного розвитку дитини.

4. Середина XX ст. – формування системи знань

Психологія спорту виокремлюється в самостійний напрям.

Створюються лабораторії спортивної психології, кафедри у вишах.

У 1965 р. у Римі заснована Міжнародна асоціація спортивної психології (ISSP).

У СРСР розробляються методики психопідготовки спортсменів (особливо перед Олімпіадами).

Провідні постаті: А. Ц. Пуні, Р. І. Журавльов, В. М. Зациорський, Б. Г. Ананьєв.

5. Сучасний етап (кінець XX ст. – початок XXI ст.)

Інтенсивне застосування психології в професійному спорті. Психолог працює у тандемі з тренером.

Розвиток когнітивно-поведінкових методик, технік ментального тренінгу.

З'являється спортивна коучинг-психологія, психологія травм, відновлення, спортивного «вигорання».

Розширення галузі до масової фізичної культури, фітнесу, реабілітації, адаптивного спорту.

Розвиток в Україні

У часи СРСР українські науковці відігравали важливу роль у розвитку психології спорту.

Після незалежності – активна інтеграція у світовий науковий простір.

Університети (Київський національний університет імені Тараса Шевченка, ЛНУ, НУФВСУ) готують фахівців зі спортивної психології.

Сучасні дослідження зосереджені на:

- адаптації спортсменів,
- психології дітей-спортсменів,
- впливі війни на психіку спортсменів.

Історія психології фізичної культури і спорту – це шлях від філософських роздумів про тіло й душу до науково обґрунтованих методик формування психологічної стійкості, мотивації й успішності в спорті. Сьогодні ця наука має практичне значення як для елітного спорту, так і для масової фізичної активності.

3. Психологія спорту як прикладна галузь психологічної науки

Психологія спорту – це прикладна галузь психології, яка вивчає психологічні закономірності поведінки, станів, процесів та особливостей особистості людини в умовах занять спортом і фізичною культурою, а також розробляє практичні методи психологічного впливу з метою підвищення ефективності діяльності спортсмена, команди, тренера.

Це наука на стику теорії та практики, покликана не лише пояснити поведінку спортсмена, а й покращити її за допомогою психологічних інструментів.

Ознаки прикладної галузі

Практична спрямованість:

Основна мета – застосовувати наукові знання в реальних умовах тренувань, змагань, відновлення, роботи в команді.

Індивідуалізація психологічного впливу:

Психолог працює з конкретною особистістю (спортсменом, тренером) з урахуванням його індивідуальних особливостей.

Взаємодія з іншими дисциплінами:

Спортивна психологія активно співпрацює з педагогікою, фізіологією, медициною, соціологією, коучингом.

Розробка методик:

Вона формує та впроваджує дієві методи психологічної підготовки, діагностики, корекції, мотивації, стрес-менеджменту тощо.

Основні функції прикладної психології спорту

Функція	Опис
Діагностична	Вивчення особистісних та психофізіологічних характеристик спортсмена (мотивація, тип темпераменту, увага, тривожність).
Корекційна	Усунення психологічних бар'єрів, робота з тривогою, страхами, вигоранням, невпевненістю.
Розвивальна	Формування вольових якостей, емоційної стабільності, саморегуляції.
Прогностична	Прогнозування спортивної ефективності, адаптації до змагальної ситуації.
Психопідготовча	Навчання методам ментального тренінгу, ауторегуляції, візуалізації, самонавіювання.
Консультативна	Надання психологічної підтримки спортсменам, тренерам, батькам, командам.

Основні напрямки застосування психології спорту

У професійному спорті:

- підготовка до змагань;
- підтримка в кризових моментах (після поразок, травм);
- побудова партнерських стосунків між тренером і спортсменом;
- формування командної взаємодії та лідерства.

У дитячо-юнацькому спорті:

- підвищення мотивації;
- робота з батьківськими очікуваннями та тиском;
- психопрофілактика професійного вигорання юного спортсмена.

У фізичному вихованні (масовій фізкультурі):

- заохочення до активного способу життя;
- формування позитивного ставлення до спорту;
- зниження страхів та бар'єрів у людей, що починають займатися спортом.

У реабілітації після травм:

- психологічна підтримка спортсменів у відновному періоді;
- робота з втратою впевненості, страхом повторення травми.

Приклади практичної роботи психолога спорту. *Психолог готує спортсмена до відповідального старту, навчаючи його контролювати емоції та знижувати рівень тривожності.*

У команді психолог допомагає зняти конфлікти між гравцями та тренером.

З юним спортсменом проводиться робота на підвищення віри в себе після низки невдач.

Для спортсмена після травми створюється індивідуальна програма психологічної реабілітації.

Психологія спорту – це не тільки наука, а й потужний інструмент підтримки та розвитку людини у спортивному

середовищі. Як прикладна галузь вона допомагає не просто знати, а діяти – застосовувати знання про психіку для підвищення ефективності, стійкості, задоволення від спорту. Саме завдяки їй спортсмен досягає не лише фізичної форми, а й психологічного балансу.

4. Завдання психології фізичного виховання і спорту

Психологія фізичного виховання і спорту має комплексну систему завдань, які охоплюють як теоретичне пізнання психіки людини в умовах фізичної активності, так і практичне забезпечення успішності тренувального процесу, змагань, формування особистості спортсмена. Вона працює як з індивідуальним розвитком, так і з груповою динамікою, розробляючи підходи до підвищення ефективності спортивної діяльності.

Класифікація завдань психології фізичного виховання і спорту

Завдання можна умовно поділити на наступні (див. таблицю).

Тип завдань	Суть
Науково-дослідницькі	Вивчення психологічних механізмів, які забезпечують успішність спортивної діяльності
Діагностичні	Визначення індивідуальних психологічних особливостей спортсменів
Розвивальні	Формування вольових якостей, мотивації, емоційної стійкості
Психокорекційні	Усунення тривожності, страхів, внутрішніх бар'єрів
Психопідготовчі	Підготовка до тренувань, змагань, психологічна стабілізація
Профілактичні	Запобігання вигоранню, зриву, депресії після поразок або травм
Освітньо-виховні	Виховання відповідального ставлення до спорту, самодисципліни, цінностей здорового способу життя

Основні завдання психології спорту та фізичного виховання

1. Дослідження психічних особливостей спортсменів

Вивчення темпераменту, характеру, типу мотивації, рівня тривожності, емоційної стабільності.

Аналіз впливу стресу, змагального тиску, публіки на ефективність діяльності.

Вивчення індивідуальних стратегій подолання труднощів.

2. Формування психічних якостей, важливих для спорту

Розвиток вольових якостей: рішучості, наполегливості, сміливості, самоконтролю.

Підвищення самооцінки, впевненості в собі.

Формування мотивації до досягнення, «настанови на зростання», а не на уникнення невдач.

3. Психологічна підтримка і супровід тренувального процесу

Допомога спортсмену планувати цілі та утримувати фокус на них.

Навчання методам саморегуляції: аутотренінг, візуалізація, дихальні техніки.

Контроль станів: збудження, апатії, мобілізації, відновлення.

4. Психологічна підготовка до змагань

Робота над змагальним стресом і тривогою.

Розробка ритуалів входження у «змагальний стан» (рутинна підготовка, фокусування уваги, внутрішній діалог).

Формування установки на перемогу та толерантності до можливих поразок.

5. Психологічна допомога після травм і поразок

Підтримка у відновленні впевненості після травми.

Допомога у подоланні емоційного вигорання, депресивних станів.

Робота з ідентичністю спортсмена – особливо важливо після завершення кар'єри.

6. Оптимізація взаємодії у спортивній команді

Формування ефективної комунікації між членами команди.

Розв'язання конфліктів між спортсменами чи між спортсменом і тренером.

Формування здорового лідерства, командного духу.

7. Залучення до фізичної активності у загальній популяції

Мотивація людей до занять спортом, фітнесом, активного способу життя.

Психологічна підтримка тих, хто вперше починає тренування.

Зниження страху перед фізичними навантаженнями, підвищення усвідомленості тіла.

Приклади з практики. Уявімо підлітка, який займається плаванням. Він талановитий, але постійно боїться змагань, відчуває тривогу і «згорає» на старті. Завдання психолога:

Виявити джерело страху (наприклад, завищені очікування батьків).

Навчити технікам самозаспокоєння і візуалізації.

Сформувати реалістичну мотивацію (прагнення до розвитку, а не тільки перемог).

Супроводжувати під час змагань.

Завдання психології фізичного виховання і спорту є комплексними: вони спрямовані не лише на підвищення спортивних результатів, а й на гармонійний розвиток особистості спортсмена, збереження психічного здоров'я, формування стійкості до стресу, розвиток морально-вольових якостей та життєстійкості.

Основна література

1. Раєвський Р. Т. Психологія фізичного виховання і спорту : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2004. 248 с.
2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Освіта, 2001. 268 с.
3. Лавріненко О. М. Психологія фізичного виховання і спорту : навч. посіб. Суми : СумДУ, 2011. 200 с.
4. Пуни А. Ц. Психология спорта. СПб. : Питер, 2001. 352 с.
5. Зациорский В. М. Физиология спортивной тренировки. М. : Физкультура и спорт, 1982. 232 с.

Додаткова література

1. Король С. О. Психологія спорту : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 144 с.
2. Петрук В. Г. Психологічна підготовка у спорті : навч. посіб. Рівне : РДГУ, 2016. 210 с.
3. Годік М. А., Філіна Н. Л. Спортивна психологія. М., 2000. 312 с.
4. Малікова І. Є. Психологія особистості у спорті. Київ : ВЦ «Академія», 2008. 186 с.
5. Крючкова Т. Л. Психологія фізичної культури і спорту : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 232 с.

Зарубіжна література (транслітерація згідно з ДСТУ)

1. Weinberg R. S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7th ed. Champaign: Human Kinetics, 2019. 664 p.
2. Williams J. M. Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. 7th ed. New York: McGraw-Hill, 2015. 624 p.
3. Moran A. P. Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction. 2nd ed. London: Routledge, 2012. 360 p.

ТЕМА 2. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

План

1. Поняття про спортивну діяльність.
2. Мотиви спортивної діяльності.
3. Засоби та результати спортивної діяльності.
4. Роль психічних процесів у спорті.
5. Реакція та її значення в спорті.

1. Поняття про спортивну діяльність

Спортивна діяльність – це особливий вид цілеспрямованої активності людини, направлений на досягнення високих результатів у певному виді спорту шляхом систематичних тренувань, участі в змаганнях та самовдосконалення. Вона є соціально та психологічно значущою діяльністю, яка охоплює не лише фізичні дії, але й інтелектуальне, емоційне, мотиваційне та вольове включення людини.

Характерні ознаки спортивної діяльності

Цілеспрямованість. Основна мета – досягнення найкращого результату, перемоги у змаганнях, встановлення рекорду, самореалізація.

Регламентованість. Вона здійснюється за чіткими правилами, регламентами, які визначають умови змагань, техніку виконання вправ, етичні норми.

Системність і повторюваність. Діяльність відбувається регулярно, з певною циклічністю: тренування – відновлення – змагання – аналіз.

Соціальна взаємодія. Спорт передбачає взаємодію з тренером, командою, суперниками, глядачами. Це міжособистісна, емоційно насичена діяльність.

Психічне напруження. Спортивна діяльність відбувається в умовах високого емоційного і вольового напруження, часто – в стресових ситуаціях.

Структура спортивної діяльності

Компонент	Зміст
Мета	Досягнення спортивних результатів, перемога, розвиток особистості
Мотиви	Прагнення до визнання, змагання, самореалізації, подолання труднощів
Засоби	Фізичні вправи, техніка виду спорту, психологічні методи, екіпірування
Дії	Тренування, участь у змаганнях, відновлення, аналіз помилок
Результат	Показники (час, бал, місце), особистісний розвиток, досвід

Види спортивної діяльності

Професійна – основний вид діяльності спортсмена, який бере участь у змаганнях високого рівня, отримує винагороду, має спортивну кар'єру.

Любительська – здійснюється з метою самореалізації, підтримання фізичної форми, без фінансової вигоди.

Освітня (навчальна) – у межах фізичного виховання в навчальних закладах.

Рекреаційна – з метою оздоровлення, відпочинку, зниження стресу.

Психологічні особливості спортивної діяльності

Висока мотивація досягнення – спортсмен прагне бути кращим, змагатися.

Вольова регуляція – здатність долати біль, втому, страх, невдачі.

Концентрація уваги – вміння зосередитися на головному.

Саморегуляція – керування своїми емоціями та станом.

Формування «Я-образу» – ідентифікація себе як спортсмена, формування впевненості у власних силах.

Приклади з практики. *Бігун на середні дистанції тренується 6 разів на тиждень. Його мета – потрапити на чемпіонат України. Він має тренера, стежить за режимом, харчуванням, сном. Його мотивація – не лише перемога, а й внутрішнє відчуття розвитку. Він працює над технікою, витривалістю та психологічною стійкістю. Його діяльність – спортивна, оскільки включає всі ключові елементи: системність, мету, мотивацію, емоції, фізичні зусилля та результат.*

Спортивна діяльність – це не просто фізична активність, а комплексний психофізіологічний і соціальний процес, що вимагає глибокого залучення особистості. Вона має структуровану мету, високу напруженість, соціальне значення і розглядається не лише як шлях до результату, але і як форма розвитку особистості, сили волі, характеру та свідомості.

2. Мотиви спортивної діяльності

Що таке мотив у спорті?

Мотив – це внутрішня причина, що спонукає людину до активної поведінки, досягнення мети, виконання певних дій. У контексті спортивної діяльності мотиви – це внутрішні чи

зовнішні чинники, які змушують людину займатись спортом, прагнути результатів, долати труднощі, не здаватися у змаганнях і тренуваннях.

Основні ознаки мотивів у спортивній діяльності

Динамічність – мотиви змінюються в процесі становлення спортсмена (від гри → до змагання → до результату).

Багатовимірність – один спортсмен може мати кілька мотивів одночасно (здоров'я, слава, самоповага).

Особистісний характер – мотив залежить від віку, досвіду, статі, цінностей, рівня досягнень спортсмена.

Зв'язок з емоціями – мотив завжди пов'язаний з емоційним переживанням: задоволення, страх невдачі, радість перемоги.

Регулююча функція – мотив визначає інтенсивність, тривалість, наполегливість у досягненні спортивних цілей.

Класифікація мотивів у спорті

За походженням:

- внутрішні (інтринсивні) – мотиви, пов'язані зі змістом самої діяльності:
- інтерес до рухової активності;
- задоволення від фізичних навантажень;
- радість від удосконалення техніки;
- почуття самоповаги, самореалізації.

Зовнішні (екстринсивні) – мотиви, пов'язані із наслідками заняття спортом:

- нагороди, слава, гроші;
- схвалення з боку тренера, батьків, глядачів;
- соціальний статус, контракт;
- уникнення покарання, критики.

За значущістю:

- провідні – домінують у свідомості спортсмена (наприклад, перемога на Олімпіаді);

– супровідні – фонові, але підтримують активність (приємне спілкування, поїздки).

За змістом:

Група мотивів	Приклади
Досягнення успіху	Бажання перемогти, отримати медаль, стати чемпіоном
Соціальні	Бути частиною команди, отримати повагу, увагу публіки
Пізнавальні	Дослідження власних можливостей, вивчення техніки, бажання розвиватися
Естетичні	Задоволення від краси рухів, почуття гармонії тіла
Оздоровчі	Піклування про здоров'я, підтримка фізичної форми
Компенсаторні	Компенсація невдач у житті, прагнення до впевненості через перемоги
Екзистенційні	Пошук сенсу життя, відчуття себе живим, сильним

Формування мотивів у різних вікових періодах

- Діти (7–12 років): переважає ігровий та емоційний мотив, задоволення від руху, схвалення дорослих;
- підлітки (13–17 років): з'являється змагальний мотив, прагнення до самоствердження;
- молодь (18–25 років): професійні мотиви, бажання кар'єри, самореалізації;
- дорослі (25+): можуть домінувати оздоровчі або фінансові мотиви, іноді – потреба в підтримці статусу.

Фактори, що впливають на мотивацію спортсмена

- *Особистість спортсмена*: рівень досягнень, самооцінка, темперамент;
- *соціальне оточення*: підтримка тренера, родини, друзів;
- *успішність діяльності*: перемоги підвищують мотивацію, поразки – можуть знизити або, навпаки, загартувати;
- *умови тренувань*: цікавість, новизна, змагальність;
- *стан здоров'я та фізичне самопочуття*.

Приклади з практики. Юний футболіст починає займатися спортом через інтерес до гри (внутрішній мотив), потім у нього з'являється бажання стати відомим гравцем (зовнішній мотив). Після участі у змаганнях він хоче довести собі, що здатен перемагати (мотив досягнення), а згодом – забезпечити себе фінансово (професійний мотив).

Мотиви в спортивній діяльності – це рушійна сила спортсмена. Від того, наскільки мотиви усвідомлені, стійкі й особистісно значущі, залежить успішність, витривалість, цілеспрямованість і задоволення від спорту. Грамотна робота тренера, педагога або спортивного психолога полягає у формуванні глибокої, внутрішньої мотивації – яка тримає спортсмена в спорті навіть у найважчі моменти.

3. Засоби та результати спортивної діяльності

Спортивна діяльність – це не лише процес фізичних навантажень, а цілісна система, що має свої засоби (інструменти, що забезпечують досягнення мети) та результати (підсумки, ефекти, до яких приводить ця діяльність). Ці два елементи – ключові у побудові тренувального процесу, оцінці ефективності спортсмена та його особистісного розвитку.

Засоби спортивної діяльності

Засоби – це всі ті елементи, ресурси та дії, які використовуються для досягнення мети у спорті. Вони можуть бути класифіковані за різними критеріями.

1. Фізичні засоби

Фізичні вправи – основний інструмент розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості.

Спортивна техніка – спеціальні прийоми й рухові дії (наприклад, кидки у дзюдо, стрибки в легкій атлетиці).

Змагальна практика – участь у змаганнях як тренувальний та мотиваційний засіб.

2. Психологічні засоби

Мотивація – внутрішня установка на результат.

Самонавіювання, візуалізація – уявлення успішного виконання дій.

Методи саморегуляції – аутотренінг, дихальні практики, контроль емоцій.

Психологічна підтримка – роль тренера, психолога, команди.

3. Педагогічні засоби

Словесні методи – інструктаж, пояснення, заохочення, аналіз помилок.

Навчальні програми – поступове ускладнення вправ, систематизація навантаження.

Засоби контролю – тестування, оцінка динаміки, відеоаналіз техніки.

4. Матеріально-технічні засоби

Спортивне обладнання – інвентар, тренажери, екіпірування.

Інфраструктура – зали, майданчики, басейни.

Технології – відеоаналіз, трекери, гаджети для біомоніторингу.

5. Організаційні засоби

Режим тренувань і відновлення.

Планування підготовчого циклу.

Система змагань (від локальних до міжнародних).

Результати спортивної діяльності

Результати – це кінцеві показники та наслідки участі у спортивній діяльності. Вони можуть бути кількісними

(об'єктивні дані) та якісними (суб'єктивні або особистісні зміни).

1. Спортивні результати (фізичні, об'єктивні)

Показники досягнень: рекорди, кількість перемог, місце в турнірі.

Рівень майстерності: звання, спортивні розряди, рейтинг.

Покращення фізичних якостей: швидкість, сила, витривалість.

2. Особистісні результати (психологічні, суб'єктивні)

Формування вольових якостей: рішучість, терпіння, сміливість, стресостійкість.

Підвищення самооцінки, розвиток впевненості у собі.

Мотиваційна зрілість: перехід від зовнішньої до внутрішньої мотивації.

Емоційна регуляція: здатність керувати емоціями в складних ситуаціях.

3. Соціальні результати

Соціалізація: інтеграція в колектив, розвиток комунікацій.

Повага, визнання з боку інших, медійність.

Приклад для інших: спортсмен як рольова модель для дітей чи молоді.

4. Оздоровчі результати

Покращення здоров'я, фізичного стану, профілактика хвороб.

Рівень витривалості, стабільність нервової системи.

Формування здорового способу життя.

Приклади з практики. Бігун на середні дистанції, займаючись 5 років, використовує фізичні засоби (інтервальні тренування), психологічні засоби (візуалізація перемог, техніки дихання).

Досягає результатів: перемога в обласному чемпіонаті (спортивний результат), покращення впевненості в собі

(психологічний результат), стає прикладом для молодших спортсменів (соціальний результат), підвищує витривалість і загальний стан здоров'я (оздоровчий результат).

Засоби спортивної діяльності – це набір інструментів, які дозволяють ефективно досягати мети у спорті, тоді як результати – це багатовимірні наслідки (фізичні, психологічні, соціальні, здоров'я), що виявляють ефективність та цінність самої діяльності. Розуміння і грамотне поєднання засобів – ключ до успішного спортивного розвитку.

4. Роль психічних процесів у спорті

Що таке психічні процеси?

Психічні процеси – це динамічні форми психічного відображення дійсності, які забезпечують орієнтацію людини у зовнішньому середовищі, прийняття рішень, контроль над поведінкою та адаптацію до умов діяльності.

У спортивній діяльності психічні процеси відіграють ключову роль, оскільки саме вони забезпечують успішність тренувань, ефективність змагальної діяльності, швидке реагування на зміну обставин, контроль над емоціями та підтримку мотивації.

Основні групи психічних процесів і їхня роль у спорті

Психічні процеси поділяються на пізнавальні, емоційні та вольові. Усі вони взаємопов'язані та спільно забезпечують повноцінне функціонування спортсмена в умовах напруженої діяльності.

1. Пізнавальні процеси

Відчуття і сприймання

Забезпечують сприйняття простору, часу, положення тіла, швидкості руху.

Важливі у видах спорту, де точність сприйняття критична (гімнастика, стрільба, футбол).

Приклади з практики. *Воротар повинен швидко сприйняти траєкторію м'яча, щоб встигнути зреагувати.*

Увага

Концентрація уваги – здатність зосередитись на головному.

Розподіл уваги – необхідний у командних іграх, де треба одночасно слідкувати за м'ячем, суперниками, партнером.

Стійкість уваги – здатність тривалий час зберігати фокус.

Високий рівень уваги – запорука низької кількості помилок у змаганнях.

Пам'ять

Необхідна для запам'ятовування техніки, схем, стратегій, інструкцій тренера.

У спорті важлива моторна пам'ять – автоматизація рухів.

Мислення

Забезпечує тактичне планування, адаптацію до змін, пошук нестандартних рішень.

У спорті часто потрібне оперативне мислення – швидкий аналіз ситуації (наприклад, у шахах, тенісі, футболі).

Уява

Дає змогу моделювати майбутні дії, уявляти успішне виконання вправ.

В основі візуалізації – популярні техніки психологічної підготовки спортсменів.

2. Емоційні процеси

Спорт завжди супроводжується сильними емоціями – радість, гнів, страх, тривога, збудження.

Емоції можуть як мобілізувати, так і дезорганізувати діяльність.

Завдання спортсмена – навчитися регулювати емоційні стани:

- не піддаватись паніці на старті;
- зберігати спокій при помилці;
- не «перегорати» на змаганнях.

Основні стани:

- передстартовий стан: тривожність, напруження, яке може бути як стимулюючим, так і руйнівним;
- ейфорія перемоги / фрустрація поразки: потребують управління, щоб не заважали подальшому розвитку;
- стрес: змагальний, тренувальний, медійний – вимагає психотренінгу та технік саморегуляції.

3. Вольові процеси

Воля – це психічна здатність свідомо долати труднощі, спрямовано регулювати свою поведінку.

Без розвинених вольових якостей успішне виконання програми, подолання болю, втоми, страху – неможливі.

Основні вольові якості спортсмена

Якість	Значення в спорті
Наполегливість	Регулярність тренувань, досягнення довгострокової мети
Сміливість	Ризик під час технічних елементів або прийняття рішень
Рішучість	Здатність діяти швидко і впевнено
Самоконтроль	Контроль над емоціями, імпульсами, агресією
Стійкість	Подолання труднощів, травм, поразок

Взаємозв'язок психічних процесів у спорті

У спортивній діяльності всі психічні процеси працюють як єдина система:

- сприймання + увага + мислення → правильне рішення у змаганні;

- емоції + уява + воля → здатність мобілізуватись і долати бар'єри;
- пам'ять + мислення → корекція дій і навчання на помилках.

Приклади з практики. *Фехтувальник на змаганнях: швидко сприймає рухи суперника (сприймання), зосереджується на своїй тактиці (увага), передбачає хід супротивника (мислення, уява), відчуває внутрішнє напруження перед атакою (емоції), але контролює себе, приймає рішення і діє (воля).*

Психічні процеси – це невід'ємна складова спортивної діяльності. Вони визначають успішність, стабільність, адаптивність та психологічну витривалість спортсмена. Без розвитку уваги, уяви, волі й емоційного контролю навіть найсильніші фізично спортсмени не зможуть досягти високих результатів. Тому психологічна підготовка є такою ж важливою, як і фізична.

5. Реакція та її значення в спорті

Що таке реакція?

Реакція у спорті – це відповідь організму спортсмена на зовнішній або внутрішній подразник у вигляді рухової дії, спрямованої на досягнення мети. Це важлива психофізіологічна характеристика, яка забезпечує швидкість, точність, своєчасність дій під час тренувань або змагань.

Реакція – це не просто рух. Вона включає:

- сприйняття сигналу (зорового, слухового тощо);
- оцінку ситуації;
- прийняття рішення;
- виконання відповіді у вигляді дії (руху, слова, жесту).

Структура реакції

Подразник – те, що викликає реакцію (сигнал старту, удар м'яча, крик тренера).

Сприйняття – органи чуття фіксують подразник.

Обробка інформації – мозок аналізує ситуацію.

Прийняття рішення – спортсмен обирає дію.

Реакція (відповідь) – конкретний рух або дія.

Види реакцій у спорті

1. За кількістю подразників

Вид реакції	Характеристика	Приклад
Проста реакція	Один сигнал → одна відповідь	Реакція на стартовий постріл у бігу
Складна реакція (вибору)	Один із кількох сигналів → різні дії	Вибір куту удару у футболі залежно від руху воротаря

2. За аналізатором (каналом сприйняття)

Тип реакції	Приклад
Зорова	Бокс: реагування на рух руки суперника
Слухова	Легка атлетика: старт по команді
Тактильна	Дзюдо: відповідь на захоплення
Пропріоцептивна	Гімнастика: відчуття положення тіла в просторі
Комплексна	Одночасне використання кількох аналізаторів (наприклад, в тенісі – зорова + тактильна + просторове уявлення)

3. За динамікою

Тип	Опис
Швидкість реакції	Час між сигналом і початком дії
Точність реакції	Наскільки правильно виконана дія
Стабільність реакції	Здатність реагувати однаково в різних ситуаціях
Чутливість до змін	Наскільки спортсмен здатний адаптувати реакцію до нової ситуації

Значення реакції у спорті

1. Швидке прийняття рішень

Реакція – основа тактичної гнучкості в ігрових видах спорту. Вона визначає, наскільки спортсмен здатний адаптуватись до раптових змін ситуації (наприклад, неочікуваний пас або удар).

2. Перемога у мікроєдиноборствах

У єдиноборствах, тенісі, фехтуванні швидкість реакції може вирішити долю поєдинку – хто перший побачив і зреагував, той переміг.

3. Уникнення травм

Високий рівень реакції дозволяє миттєво зреагувати на небезпеку, змінити положення тіла, згрупуватись або уникнути падіння.

4. Контроль над ситуацією

Хороша реакція дозволяє не лише захищатися, а й ініціювати дії, задавати темп гри, контролювати суперника.

Як розвивається реакція?

Спеціальні вправи на швидкість реагування (наприклад, реакція на світловий сигнал).

Ігри з елементом непередбачуваності (теніс, баскетбол, фехтування).

Психотренінги та вправи на концентрацію уваги.

Аналіз і візуалізація ситуацій змагань.

Стабілізація емоційного стану, щоб уникнути «зависання» у стресових ситуаціях.

Приклади з практики. У плаванні стартова реакція часто визначає виграш або поразку – кожна сота секунди має значення.

У футболі воротар має менше секунди, щоб зреагувати на пенальті.

У боксерських поєдинках спортсмен повинен відчувати момент атаки суперника ще до того, як удар завдано.

Реакція – це основа професійної майстерності спортсмена, один із найважливіших психофізіологічних показників. Вона дозволяє діяти швидко, точно і з мінімальними втратами часу, що особливо важливо в умовах високої конкуренції. Розвиток реакції – це не лише тренування нервової системи, а й гармонійна робота мозку, органів чуття, тіла та волі.

Основна література

1. Пуни А. Ц. Психологія спорту. СПб. : Питер, 2001. 352 с.
2. Лавріненко О. М. Психологія фізичного виховання і спорту : навч. посіб. Суми : СумДУ, 2011. 200 с.
3. Король С. О. Психологія спорту : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 144 с.
4. Петрук В. Г. Психологічна підготовка у спорті : навч. посіб. Рівне : РДГУ, 2016. 210 с.
5. Годік М. А., Філіна Н. Л. Психологія спортивної діяльності : навч. посіб. М., 2000. 312 с.

Додаткова література

1. Малікова І. Є. Психологія особистості у спорті. Київ : ВЦ «Академія», 2008. 186 с.
2. Крючкова Т. Л. Психологія фізичної культури і спорту: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 232 с.
3. Зациорський В. М. Психологічна підготовка спортсмена. М. : Фізкультура і спорт, 1982. 168 с.

Зарубіжна література (транслітерація згідно з ДСТУ)

1. Weinberg R. S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7th ed. Champaign: Human Kinetics, 2019. 664 p.

2. Williams J. M. Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. 7th ed. New York: McGraw-Hill, 2015. 624 p.

3. Moran A. P. Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction. 2nd ed. London: Routledge, 2012. 360 p.

ТЕМА 3. ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ, ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ І РУХОВИХ НАВИЧОК

План

1. Психологічна характеристика фізичних вправ.
2. Психологічна характеристика фізичних якостей.
3. Психологічні особливості рухових навичок.
4. Динамічні стереотипи рухових навичок. Перенесення, інтерференція і деавтоматизація рухових навичок.
5. Психологічна характеристика процесу формування рухових навичок.
6. Стадії та особливості формування рухових навичок.

1. Психологічна характеристика фізичних вправ

Фізичні вправи – це спеціально організовані рухові дії, які спрямовані на розвиток фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, швидкості), удосконалення рухових навичок, підтримку здоров'я або досягнення спортивних результатів.

З погляду психології, фізичні вправи – це не лише моторна активність, а психофізіологічний процес, який впливає на свідомість, емоції, волю, мотивацію та формування особистості.

Психологічні аспекти фізичних вправ

Фізичні вправи мають складну психологічну природу, оскільки:

- регулюються свідомістю – виконання вправ потребує уваги, уваги, розуміння інструкцій;
- здійснюються вольовими зусиллями – особливо під час втоми чи складних навантажень;
- сприймаються через емоції – приносять задоволення, іноді викликають дискомфорт, страх;
- мають соціальне значення – можуть використовуватися як засіб самоствердження, досягнення статусу, включення в групу;
- формують особистість – сприяють розвитку дисципліни, впевненості, стресостійкості.

Основні психологічні характеристики фізичних вправ

1. Мотиваційна спрямованість

Зміст вправи пов'язаний із мотивом: якщо людина займається спортом для здоров'я – вона виконує вправу з мотивацією оздоровлення; якщо для перемоги – змагальна мотивація.

Мотивація впливає на якість і емоційне ставлення до вправи.

2. Емоційне забарвлення

Вправа може бути приємною або навпаки – викликати втому, роздратування, страх.

Позитивне емоційне підкріплення підвищує ефективність виконання.

Вправи, що приносять задоволення, стимулюють продовження занять, викликають стан «потoku».

3. Індивідуальна значущість

Кожна людина по-різному сприймає одні й ті ж вправи (один боїться води – інший отримує задоволення від плавання).

Значущість залежить від попереднього досвіду, самооцінки, цінностей, фізичних можливостей.

4. Вольове напруження

Важливий аспект у виконанні вправ: подолання втоми, болю, опору тіла, страху.

Формуються ключові вольові якості: наполегливість, рішучість, терплячість, самоконтроль.

5. Когнітивна регуляція

Вправи потребують усвідомлення дій, аналізу, контролю за правильністю виконання.

У складних видах спорту залучаються увага, пам'ять, уява, мислення.

6. Адаптація і психічна витривалість

Фізичні вправи діють як психотренінг, що формує стійкість до емоційного та фізичного стресу.

Через повторення формуються стійкі навички, що стають автоматизованими.

Психологічний вплив фізичних вправ

На психічні стани:

- покращують настрій, зменшують тривожність, допомагають боротись із депресивними станами;
- сприяють виникненню відчуття «легкості», свободи, сили, радості.

На самооцінку:

- успішне виконання вправи викликає почуття досягнення → підвищується впевненість у собі;
- людина починає сприймати своє тіло позитивніше.

На когнітивні функції:

- регулярні фізичні навантаження покращують увагу, пам'ять, швидкість мислення;
- активізують нейропластичність мозку, сприяють концентрації.

Приклади з практики. *Дитина на уроці фізкультури боїться стрибати через козла – у неї високий рівень тривожності, негативний емоційний фон і слабка мотивація → вправа сприймається як загроза.*

Танцівниця виконує складне па з насолодою – у неї висока мотивація самовираження, позитивне ставлення до навантаження, навичка автоматизована → емоційне задоволення + вольовий контроль.

Підліток у спортзалі – тренується, щоб довести собі, що «може більше», формується впевненість, наполегливість, цінність дисципліни.

Фізичні вправи – це не просто механічна активність, а потужний психічний стимул, який впливає на всі сфери особистості: мотиваційну, емоційну, вольову, когнітивну. Вони допомагають людині пізнати себе, розвинути внутрішню силу, подолати страхи, досягати цілей, а також формують позитивне ставлення до себе і світу. Саме тому психологічний підхід до планування і виконання фізичних вправ є критично важливим.

2. Психологічна характеристика фізичних якостей

Фізичні якості – це природні або набуті властивості людини, які визначають її рухові можливості й ефективність виконання фізичних дій. До основних фізичних якостей належать: сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність.

З погляду психології, розвиток і прояв фізичних якостей завжди супроводжується психічною активністю – мотивацією, емоційними станами, вольовими зусиллями, сприйманням власного тіла, рівнем самоконтролю.

Психологічні аспекти фізичних якостей

Фізичні якості не існують ізольовано від психіки. Їх реалізація у спортивній діяльності залежить від психологічних процесів, які або підсилюють, або гальмують їх ефективність.

Психологічна характеристика основних фізичних якостей

1. Сила

Фізичне визначення: здатність м'язів долати опір або протидіяти йому.

Психологічні аспекти:

- мотивація до зусилля: бажання перевершити себе, подолати опір, бути сильнішим;
- вольовий контроль: виконання силових вправ часто вимагає напруги волі, рішучості, терпіння;
- самосприйняття: сила асоціюється з мужністю, впевненістю, домінуванням (особливо у чоловіків);
- психоемоційна мобілізація важлива перед важкими підйомами чи максимальними зусиллями.

Приклад з практики. *Паверліфтер перед рекордною спробою активно використовує техніки самонавіювання, концентрації, емоційного підйому для максимальної активності м'язів.*

2. Швидкість

Фізичне визначення: здатність виконувати рухи в найкоротший час або швидко реагувати на сигнал.

Психологічні аспекти:

- реакція (сенсомоторна) – одна з найважливіших психофізіологічних характеристик;
- увага: розподіл і переключення уваги мають ключове значення;

- швидкість прийняття рішень – когнітивний компонент швидкості;
- страх помилки або неуспіху може гальмувати реакцію, знижувати швидкість.

Приклад з практики. *Бігун на 100 м з високою стартовою тривожністю має гірший час реакції на стартовий постріл, попри чудову фізичну форму.*

3. Витривалість

Фізичне визначення: здатність виконувати роботу помірної або високої інтенсивності протягом тривалого часу, не знижуючи ефективності.

Психологічні аспекти:

- самомотивація і внутрішній діалог – вирішальні під час довготривалих або монотонних навантажень;
- толерантність до дискомфорту – втома, біль, піт, дихання;
- сила волі: саме воля «вмикається», коли фізичні ресурси вичерпуються.
- ментальна витривалість – здатність тримати фокус, не здаватися, зберігати бойовий дух.

Приклад з практики. *Марафонець часто змагається не з іншими, а з самим собою, проходячи психологічну «стіну» після 30-го кілометра.*

4. Гнучкість

Фізичне визначення: здатність виконувати рухи з великою амплітудою в суглобах.

Психологічні аспекти:

- сприйняття тіла і тілесності: комфорт у власному тілі, розслаблення, контроль;

- релаксація: виконання вправ на гнучкість часто поєднується з диханням, заспокоєнням;
- психоемоційна рівновага сприяє ефективнішій мобілізації рухових можливостей;
- страх болю або травми може блокувати повну амплітуду рухів.

Приклад з практики. *Танцівниця з високою гнучкістю зазвичай має високий тілесний інтелект, розвинене відчуття простору, краси руху.*

5. Спритність (координація)

Фізичне визначення: здатність до швидкої перебудови рухів, орієнтації в просторі, збереження рівноваги.

Психологічні аспекти:

- концентрація уваги та орієнтація в динамічному середовищі (командні ігри, гімнастика);
- точність прогнозування дій суперника (теніс, футбол);
- креативність у рухах, здатність імпровізувати;
- емоційна врівноваженість під час складних завдань.

Приклад з практики. *Гімнаст або воротар повинен миттєво змінити рух після помилки або неочікуваної ситуації – це потребує високої спритності, врівноваженості й мислення.*

Взаємозв'язок психіки та фізичних якостей

Без мотивації та вольового зусилля не можна повноцінно реалізувати жодну фізичну якість.

Емоційні стани (тривога, страх, ентузіазм) або психічна втома можуть як посилити, так і знизити ефективність фізичної дії.

Тіло і психіка у спорті – єдине ціле, тому розвиваючи фізичні якості, ми одночасно формуємо психологічні риси: витримку, дисципліну, впевненість, рішучість.

Фізичні якості – це не лише «м'язи» чи «рухи», а глибоко психофізіологічні феномени. Кожна якість тісно пов'язана з психологічними процесами: мотивацією, сприйманням тіла, увагою, вольовими проявами. Саме тому ефективний розвиток фізичних якостей потребує не тільки тренера, але й розуміння спортсменом себе, свого тіла та внутрішніх бар'єрів.

3. Психологічні особливості рухових навичок

Рухові навички – це автоматизовані дії, які формуються в процесі багаторазового повторення і дозволяють людині виконувати рухи точно, ефективно й з мінімальними зусиллями. У спорті рухові навички – основа технічної майстерності, бо саме вони забезпечують якісне виконання елементів, зниження помилок і економію енергії.

З психологічного погляду, рухова навичка – це не просто механічна дія, а результат складного взаємозв'язку між сенсорними, когнітивними, емоційними й вольовими процесами.

Психологічна природа рухових навичок

Рухова навичка формується на рівні:

- свідомості – коли людина розуміє, що і навіщо виконує;
- пам'яті – запам'ятовуються послідовності дій;
- уваги – концентрується на відчуттях, помилках;
- емоцій – формує позитивне чи негативне ставлення до вправи;
- волі – долається втома, повторюється дія десятки разів.

Таким чином, рухова навичка – це психомоторна система, яка потребує узгодженої роботи тіла й психіки.

Етапи формування рухових навичок (психологічний аспект)

1. Ознайомлення (пізнавальний етап)

Спортсмен знайомиться з технікою, вивчає послідовність дій.

Активізуються увага, уява, аналітичне мислення.

Рухи виконуються повільно, з помилками.

Мотивація та емоційна зацікавленість мають велике значення.

2. Формування дії (конструктивний етап)

Рух починає структуруватися, підлаштовується під тіло.

Сенсомоторні зв'язки активізуються – спортсмен навчається «відчувати» правильний рух.

Самоконтроль високий, увага фокусована на кожному русі.

3. Автоматизація навички

Рух виконується швидко, точно, без свідомого контролю.

З'являється відчуття легкості, впевненості.

Зменшується навантаження на увагу – вона переключається на тактичні чи просторові задачі.

Можливе виникнення стану «поток» – повного злиття з дією.

4. Удосконалення та варіативність

Спортсмен навчається адаптувати навичку до нових умов.

Наприклад: удар у футболі по м'ячу, що летить по різній траєкторії.

Формується рухова гнучкість, творчість, комбінаторика дій.

Психологічні особливості рухових навичок

1. Індивідуалізація

Одна й та сама рухова дія може виглядати по-різному у різних спортсменів (через темперамент, координацію, тілобудову, досвід).

Важлива психологічна адаптація навички до «свого» тіла.

2. Вплив емоційного стану

Стрес, тривога, страх помилки можуть викликати порушення навички (наприклад, «забування» руху).

Під емоційною напругою автоматизована дія може «розпастися».

3. Увага і концентрація

На початкових етапах увага повністю зосереджена на русі.

У професіоналів увага переноситься на технічні дрібниці або тактичні завдання, бо навичка вже автоматизована.

4. Рухова пам'ять

Рухова навичка зберігається як моторний слід у нервовій системі.

Навички можуть бути відновлені навіть після тривалих перерв (ефект «м'язової пам'яті»).

5. Самоконтроль і корекція

Спортсмен постійно аналізує, як виконано рух (через зорову, слухову або кінестетичну інформацію).

Успішні спортсмени мають високу здатність до самоспостереження й точної самокорекції.

Приклади з практики. *Гімнаст вивчає новий акробатичний елемент. Спочатку він уважно стежить за кожним рухом, вчиться «чути» тіло, переборює страх. Згодом рух стає автоматичним і виконується з легкістю та артистизмом.*

Футболіст тренує навичку удару з лівої ноги. Через сотні повторів зростає точність і сила, зникає потреба у свідомому контролі. У грі він може виконати удар рефлексивно.

Психологічні перешкоди у формуванні навичок

Брак мотивації: рух не закріплюється, якщо спортсмен не зацікавлений.

Тривожність і страх невдачі: паралізують дію, заважають закріпленню.

Негативне підкріплення: якщо рух асоціюється з болем або соромом – блокується його засвоєння.

Нетерпіння: бажання швидкого результату без належного повторення.

Рухові навички – це результат глибокої взаємодії психіки та тіла. Їх формування залежить не лише від кількості повторів, а й від мотивації, уваги, емоційного стану, здатності до самоконтролю. Саме тому психологічна підготовка – невіддільна частина технічного вдосконалення спортсмена. Розуміння психологічних особливостей рухових навичок дозволяє тренеру гнучко організовувати навчання, а спортсмену – ефективніше розвиватись.

4. Динамічні стереотипи рухових навичок.

Перенесення, інтерференція і деавтоматизація рухових навичок

У процесі опанування руховими навичками психіка людини формує стійкі зв'язки між подразниками та відповідними реакціями, які закріплюються в нервовій системі. Ці зв'язки утворюють так званий динамічний стереотип – основу автоматизованої рухової діяльності.

Рухові навички можуть переноситися, конкурувати одна з одною (інтерферувати) або втрачати автоматизм під впливом зовнішніх або внутрішніх факторів – це ключові психологічні процеси в спорті, які впливають на ефективність тренування та виступів.

1. Динамічний стереотип

Динамічний стереотип – це стійка система тимчасових нервових зв'язків, яка формується під впливом систематичного повторення однорідної діяльності.

Це своєрідний «шаблон», який закладається в корі головного мозку і дозволяє виконувати складні дії швидко, точно і без свідомого контролю.

Роль у спорті:

- основа автоматизації рухів (наприклад, техніка удару у волейболі чи тенісі);
- зниження енергетичних витрат і психічного навантаження;
- підвищення швидкості та стабільності виконання дій;
- забезпечення узгодженості між м'язовою, сенсорною і нервовою системами.

Особливості формування:

- формується поступово через багаторазове повторення дій у стабільних умовах;
- підтримується за допомогою мотивації, концентрації уваги, позитивного підкріплення;
- найкраще закріплюється в умовах емоційної рівноваги та впевненості у собі.

2. Перенесення навичок (трансфер)

Перенесення (трансфер) – це вплив однієї рухової навички на формування або виконання іншої.

Види перенесення

Тип перенесення	Суть	Приклад
Позитивне	Попередня навичка допомагає новій	Навичка гри у теніс полегшує опанування бадмінтону
Негативне	Попередня навичка заважає новій	Баскетболісту важко перебудувати техніку передач у гандболі
Нейтральне (нульове)	Не має впливу	Уміння плавати не впливає на вивчення фехтування

Психологічні чинники, що впливають на перенесення:

- схожість техніки, мети, ритму, координації;
- установка спортсмена: якщо він переконаний, що нова навичка «схожа» – позитивне перенесення буде сильнішим;
- рівень автоматизації старої навички.

3. Інтерференція (конкуренція навичок)

Інтерференція – це взаємне гальмування або викривлення рухових навичок, які мають схожі, але не ідентичні компоненти.

Причини інтерференції:

- схожість дій за формою, але відмінність у техніці або меті;
- нестабільна навичка, що ще не досягла повної автоматизації;
- зміна умов, у яких виконується навичка (наприклад, нове покриття поля);
- психоемоційна напруга – спортсмен «плутає» рухи.

Приклади з практики. Спортсмен, що займається бігом на короткі дистанції, починає тренувати біг на довгі дистанції. Старі технічні шаблони можуть заважати економному розподілу зусиль.

У боксерів, які переходять на кікбоксинг, рефлексорні рухи рук можуть заважати координації з ударами ногами.

4. Деавтоматизація рухових навичок

Деавтоматизація – це процес, при якому раніше сформована та автоматизована навичка втрачає стабільність, швидкість, точність виконання. Виникає потреба знову свідомо контролювати дії.

Причини деавтоматизації:

- перерва в тренуваннях (дискомфорт, «забування» навички);

- сильний стрес, змагальна тривога;
 - механічне перенапруження або втома;
 - невпевненість у собі або негативний попередній досвід;
 - нав'язливий самоконтроль («Я повинен встигнути!»)
- надмірна концентрація → збій руху).

Наслідки:

- зниження спортивного результату;
- поява «психологічного ступору», коли спортсмен не може виконати знайому дію;
- втрата впевненості, тривожність, іноді – навичкове вигорання.

Приклади з практики. *Гімнаст, який після перерви повертається до тренувань, виконує стрибок гірше, хоча раніше робив це автоматично.*

Воротар, який у важливому матчі через стрес починає думати над кожним рухом, втрачає швидкість реакції.

Лижник, що після травми боїться повторного падіння – навіть відпрацьовані рухи виконує зі страхом і жорсткістю.

✓ Динамічний стереотип є основою автоматизації спортивних дій – він забезпечує ефективність, економність і швидкість.

✓ Перенесення навичок може як полегшити, так і ускладнити навчання новим елементам – це важливо враховувати при побудові тренувального процесу.

✓ Інтерференція виникає при конфлікті між схожими рухами, особливо коли одна з навичок не закріплена повністю.

✓ Деавтоматизація – сигнал до психологічної чи технічної перебудови, і часто потребує втручання тренера або спортивного психолога.

5. Психологічна характеристика процесу формування рухових навичок

Рухова навичка – це автоматизована рухова дія, яка формується в результаті багаторазового свідомого повторення й тренування. У спорті якість техніки, стабільність виконання, точність та економність рухів безпосередньо залежать від того, наскільки ефективно була сформована рухова навичка.

З погляду психології, формування рухових навичок – це багаторівневий, активний, свідомий і емоційно забарвлений процес, який включає всі основні психічні функції: увагу, пам'ять, сприймання, мислення, уяву, мотивацію, емоції та волю.

Сутність формування рухової навички

Формування рухової навички – це процес переходу від усвідомленого, повільного виконання дії до її швидкого, точного, автоматизованого і стійкого відтворення.

Психологічно це означає, що дія:

- спочатку контролюється свідомо;
- далі поступово автоматизується;
- і зрештою стає частиною динамічного стереотипу, виконуваного майже без участі свідомості.

Етапи формування рухових навичок (психологічна структура)

1. Ознайомлення з рухом (пізнавальний етап)

Характеристика:

- спортсмен уперше знайомиться з новою вправою чи технікою;
- рух виконується повільно, зупинками, неточно;
- переважає словесно-логічне мислення, працює аналіз і синтез.

Психологічні процеси:

- увага зосереджена на послідовності дій;
- увага допомагає створити образ майбутнього руху;
- мотивація формує зацікавленість;
- емоції можуть бути як позитивні (інтерес), так і негативні (страх, невпевненість).

2. Формування рухової дії (формувальний етап)

Характеристика:

- рух стає більш координованим, скорочується час виконання;
- з'являється впевненість, зменшується кількість грубих помилок;
- контроль ще присутній, але деякі елементи вже виконуються напівавтоматично.

Психологічні процеси:

- пам'ять закріплює м'язові відчуття (рухову пам'ять);
- зростає роль самоконтролю й зворотного зв'язку (через відчуття, корекцію);
- установка на вдосконалення: «Я можу це зробити краще».

3. Автоматизація руху (закріплення навички)

Характеристика:

- рух виконується точно, швидко і без свідомого контролю;
- знижується навантаження на увагу;
- навичка включається рефлексивно у відповідь на певний стимул.

Психологічні процеси:

- активна робота сенсомоторних і зорових зв'язків;
- емоції стають переважно позитивними – задоволення від успіху;
- вольові зусилля зменшуються, бо рух не вимагає свідомого зусилля.

4. Удосконалення і варіативність

Характеристика:

- спортсмен адаптує навичку до нових умов, ситуацій, швидкості;
- зростає рухова творчість, здатність комбінувати навички.

Психологічні процеси:

- розвивається гнучкість мислення, креативність у вирішенні нестандартних рухових задач;
- самооцінка та впевненість у собі зростають завдяки успіхам.

Фактори, що впливають на ефективність формування навички

Фактор	Вплив
Мотивація	Висока мотивація стимулює повторення, зосередження, аналіз помилок
Концентрація уваги	Дозволяє фокусуватись на важливих деталях руху
Емоційний стан	Позитивні емоції полегшують навчання, тривога – заважає
Особистісні	Темперамент, самоконтроль, наполегливість впливають на темп і якість засвоєння
Психологічна підтримка особливості	Роль тренера, психолога, колективу у зниженні страхів і посиленні віри у себе

Типові труднощі у формуванні навичок

- Низька мотивація → брак регулярності;
- страх помилки або невдачі → скутість, уповільнення;
- надмірний самоконтроль → навичка не переходить в автоматизм;
- поспішність → рухи стають поверхневими;
- тривала перерва → деавтоматизація, втрата «відчуття руху».

Приклади з практики. *Новачок у плаванні спочатку виконує рухи руками та ногами окремо, повільно, з високим емоційним напруженням. У процесі повторення він починає краще відчувати тіло, рухи стають більш плавними. Через кілька тижнів – він пливе вільно, не думаючи про кожен крок. Навичка автоматизована.*

Формування рухової навички – це глибокий психофізіологічний процес, у якому поєднуються: сприймання, аналіз, дія, мотивація, контроль, емоція і повторення. Психологічний підхід у тренувальному процесі дозволяє:

- підвищити ефективність навчання;
- адаптувати навичку до індивідуальних особливостей спортсмена;
- сформувати стійку, надійну, автоматизовану дію, здатну «спрацьовувати» навіть у стресових умовах.

6. Стадії та особливості формування рухових навичок

Рухові навички – це основа технічної підготовки спортсмена. Вони формуються в результаті багаторазового, усвідомленого і контрольованого повторення рухових дій, що з часом стають автоматизованими. Цей процес має послідовну динаміку і включає кілька чітко виражених стадій, кожна з яких має свої психологічні особливості.

Психологічне розуміння стадій формування рухових навичок дозволяє тренерам і спортсменам ефективно організовувати навчання, уникати типових помилок і покращувати засвоєння нових технічних елементів.

Загальна характеристика процесу

Формування рухової навички – це перехід від усвідомленого виконання дії до її автоматизованого, точного,

стабільного відтворення з мінімальними зусиллями з боку свідомості.

Основні стадії формування рухової навички

Згідно з класичною моделлю (А. Ц. Пуні, Н. А. Бернштейн, Б. Г. Ананьєв), процес формування рухової навички проходить чотири основні стадії:

1. Ознайомлення (пізнавальна стадія)

Мета:

- засвоїти зміст і послідовність дії;
- сформувати зоровий та моторний образ руху.

Психологічні особливості:

- домінують аналіз, мислення, уява, увага;
- рухи неточні, напружені, часто – зупинкові;
- виконуються під свідомим контролем, спортсмен «думає» над кожним рухом;
- важливу роль відіграє словесне пояснення, демонстрація, формування установки.

Поширені труднощі:

- страх помилок;
- невпевненість у собі;
- відсутність чіткого розуміння завдання.

2. Стадія формування дії (формувальна)

Мета: забезпечити відносну узгодженість елементів руху.

Психологічні особливості:

- дії стають менш напруженими, більш плавними;
- починає формуватись м'язове відчуття правильності;
- активізується сенсомоторне сприйняття (спортсмен «чує» тіло);
- залишається високий рівень самоконтролю, але з'являються ознаки впевненості;
- частіше виникають емоції задоволення або розчарування.

Технічна особливість:

- допускаються локальні помилки;
- виникає потреба в корекції руху на основі зворотного зв'язку.

3. Стадія автоматизації (закріплення навички)

Мета: забезпечити виконання дії без участі свідомості, швидко, точно, стабільно.

Психологічні особливості:

- знижується навантаження на увагу;
- спортсмен здатен паралельно вирішувати інші задачі (тактика, орієнтація);
- з'являється впевненість, ритмічність, легкість виконання;
- зростає задоволення, виникає стан «потoku» – повного занурення в дію.

Технічна особливість: дія стабільна, але ще можлива деавтоматизація під дією стресу.

4. Удосконалення і варіативність (стадія творчої адаптації)

Мета: зробити навичку гнучкою, адаптивною, ефективною у нестандартних умовах.

Психологічні особливості:

- спортсмен навчається модифікувати рух, змінювати техніку залежно від ситуації;
- переважає рухове мислення, креативність;
- самооцінка зростає, формується стратегічне бачення руху.

Технічна особливість: навичка надійно закріплена, легко виконується в різних умовах, на швидкості, під тиском.

Додаткові психологічні аспекти процесу

Роль мотивації:

- на всіх стадіях мотивація – рушійна сила формування навички;

– без внутрішнього бажання вдосконалюватися навичка не закріплюється.

Значення зворотного зв'язку: аналіз помилок, поради тренера, відео, самоспостереження – допомагають спортсмену коригувати рух.

Вплив тривожності:

– на початкових етапах тривожність може гальмувати процес;

– у пізніших – спричинити деавтоматизацію навички (розпад дії під стресом).

Роль уваги:

– спочатку повна концентрація;

– потім – перерозподіл уваги на тактичні або зовнішні умови.

Приклади з практики. *Плавець вивчає техніку батерфляю.*

На першій стадії – читає, дивиться відео, пробує в повільному темпі.

Далі – відчуває ритм, зменшує напругу, поступово відточує рух.

Після десятків повторів – плаває батерфляєм автоматично.

На стадії творчої адаптації – здатен змінити темп, виконати техніку у стресових умовах або на змаганні.

Формування рухової навички – це багаторівневий, поетапний процес, який передбачає поступовий перехід від свідомого контролю до автоматизованої дії. Успішність кожного етапу залежить від мотивації, уваги, емоційного стану, зворотного зв'язку і волі спортсмена. Розуміння психологічної динаміки стадій допомагає побудувати тренування ефективно, уникнути помилок і вивести навичку на рівень спортивної майстерності.

Основна література

1. Пуни А. Ц. Психология спорта. СПб. : Питер, 2001. 352 с.
2. Лавріненко О. М. Психологія фізичного виховання і спорту : навч. посіб. Суми : СумДУ, 2011. 200 с.
3. Король С. О. Психологія спорту : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 144 с.
4. Петрук В. Г. Психологічна підготовка у спорті : навч. посіб. Рівне : РДГУ, 2016. 210 с.
5. Крючкова Т. Л. Психологія фізичної культури і спорту : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 232 с.

Додаткова література

1. Малікова І. Є. Психологія особистості у спорті. Київ : ВЦ «Академія», 2008. 186 с.
2. Годік М. А., Філіна Н. Л. Психологія спортивної діяльності : навч. посіб. М., 2000. 312 с.
3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Освіта, 2001. 268 с.
4. Зациорский В. М. Физиология спортивной тренировки. М. : Физкультура и спорт, 1982. 232 с.

Зарубіжна література (транслітерація згідно з ДСТУ)

1. Weinberg R. S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7th ed. Champaign: Human Kinetics, 2019. 664 p.
2. Schmidt R. A., Lee T. D. Motor Learning and Performance: From Principles to Application. 6th ed. Champaign: Human Kinetics, 2019. 552 p.
3. Magill R. A. Motor Learning and Control: Concepts and Applications. 11th ed. New York : McGraw-Hill, 2020. 512 p.

ТЕМА 4. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ ДИДАКТИКИ

План

1. Психологічні основи навчання і спортивного вдосконалення.
2. Психологічне забезпечення фізичної підготовки спортсменів.
3. Психологічне забезпечення технічної підготовки спортсменів.
4. Психологічне забезпечення тактичної підготовки спортсменів.

1. Психологічні основи навчання і спортивного вдосконалення

Навчання і спортивне вдосконалення – це дві взаємопов’язані форми розвитку спортсмена, які включають формування нових знань, умінь, навичок і якостей, що ведуть до підвищення результатів. Успішне опанування техніки, тактики, розвиток фізичних і психічних якостей неможливі без врахування психологічних основ, що лежать в основі будь-якого навчального процесу.

Навчання в спорті – це не просто тренування м’язів, а систематичне формування психомоторних зв’язків, вольової регуляції, мислення, самосвідомості та самооцінки.

Психологічна природа спортивного навчання

Навчання – це психічна діяльність, яка передбачає:

- активне сприймання інформації;
- осмислення і закріплення рухових дій;
- формування і корекцію навичок;
- розвиток вольових, пізнавальних і емоційних процесів;
- мотивацію до вдосконалення.

Навчання в спорті має емоційне забарвлення, часто пов'язане з боротьбою, досягненням, змаганням, тому воно є особливо насиченим за інтенсивністю психічних процесів.

Основні психологічні компоненти навчання та вдосконалення

1. Мотивація

Визначає напрям, силу і тривалість навчальної активності.

Може бути внутрішньою (інтерес до саморозвитку) або зовнішньою (нагорода, слава).

У процесі вдосконалення мотивація має ставати все більш особистісною.

Роль тренера – підтримувати мотивацію через постановку цілей, позитивний зворотний зв'язок, похвалу, виклик.

2. Сприймання та увага

У навчанні спортсмен повинен чітко сприймати рухи, слова тренера, сигнали з оточення.

Концентрація уваги є основою ефективного засвоєння техніки.

На етапі вдосконалення увага переноситься на тактичні завдання, ситуаційний аналіз.

3. Пам'ять і увага

Рухова пам'ять закріплює відчуття рухів, їх ритм, послідовність.

Уява допомагає моделювати рух у свідомості, виконувати візуалізацію техніки.

На просунутому рівні спортсмени можуть «прокручувати» весь виступ у голові.

4. Мислення

Під час навчання мислення сприяє усвідомленню помилок, аналізу рухів, пошуку способів удосконалення.

У спорті мислення стає оперативним і тактичним: спортсмен приймає рішення в реальному часі.

5. Воля

Без вольового зусилля неможливо подолати втому, труднощі, невдачі у процесі навчання.

Розвиваються такі якості, як наполегливість, рішучість, терпіння, самоконтроль.

У процесі вдосконалення воля стає засобом мобілізації у стресових ситуаціях (змагання).

6. Емоції

Емоції відіграють регуляторну роль: позитивні – підсилюють навчання, негативні – гальмують.

Передстартова тривожність, страх помилки, невпевненість можуть знижувати ефективність.

Важливо формувати емоційно стійку установку на навчання: «помилки – це частина росту».

Етапи навчання з погляду психології

Ознайомлення	→	пізнавальні процеси (увага, уява, розуміння).
Формування дій	→	усвідомлення помилок, рухова пам'ять, самоконтроль.
Автоматизація	→	зменшення участі свідомості, розвиток рефлексів.
Удосконалення	→	творчість, варіативність, стійкість у стресових умовах.

Психологічні умови ефективного спортивного навчання

Умова	Пояснення
Мотиваційна налаштованість	Бажання вчитись і вдосконалюватися
Чітка мета	Конкретна задача: «сьогодні – навчити один елемент»
Зворотний зв'язок	Оцінка з боку тренера, відеоаналіз, самопостереження
Індивідуалізація	Урахування особистісних і психофізичних особливостей
Оптимальний емоційний фон	Без страху, тиску, в умовах підтримки
Системність і повторюваність	Регулярність формує міцний динамічний стереотип

Приклади з практики. *Юна гімнастка на початку тренування боїться виконати новий елемент. Її мотивація зростає після підтримки тренера. Через візуалізацію і розуміння структури руху гімнастка поступово опановує техніку. Елемент стає частиною її автоматизованої програми.*

Футболіст на етапі спортивного удосконалення вже не думає про кожен рух, але активно аналізує тактичні варіанти, швидко приймає рішення і демонструє творчі рішення в грі.

Психологічні основи навчання і спортивного удосконалення – це сукупність пізнавальних, емоційних, вольових і мотиваційних процесів, які забезпечують ефективне засвоєння і вдосконалення техніко-тактичних дій. Без урахування психологічних закономірностей навчання є ризик втратити час, припуститися помилки у побудові тренувального процесу, знизити ефективність підготовки спортсмена.

2. Психологічне забезпечення фізичної підготовки спортсменів

Фізична підготовка є основною компонентою спортивного тренування, спрямованою на розвиток і вдосконалення рухових якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координації). Проте досягнення максимального ефекту неможливе без урахування психологічних факторів, які забезпечують мотивацію до тренувань, подолання втоми, концентрацію уваги, контроль емоцій, мобілізацію сил.

Психологічне забезпечення фізичної підготовки – це система заходів, спрямована на оптимізацію психічного стану спортсмена, формування вольових якостей, розвиток психофізіологічних механізмів і підтримку ефективної мотивації у процесі фізичного вдосконалення.

Основні завдання психологічного забезпечення

- Формування та підтримка мотивації до систематичних тренувань.
- Регуляція психічних станів під час фізичних навантажень.
- Розвиток вольових якостей, необхідних для подолання труднощів.
- Забезпечення концентрації уваги та психічної витривалості.
- Створення позитивного емоційного фону тренувального процесу.
- Профілактика психологічного вигорання та перевтоми.

Ключові компоненти психологічного забезпечення фізичної підготовки

1. Мотиваційна підтримка

Фізичні навантаження часто є виснажливими, тому важливо підтримувати внутрішню мотивацію (особистісний

інтерес, бажання вдосконалитись) і зовнішню (визнання, результат, змагання).

Методи: індивідуалізація цілей, позитивний зворотний зв'язок, наочність прогресу, участь у контрольних стартах.

2. Регуляція психофізіологічних станів

Фізичне навантаження впливає на психічний стан: може викликати емоційне виснаження, апатію, надмірне збудження.

Завдання психолога – навчити спортсмена саморегуляції:

- дихальні вправи;
- техніки релаксації;
- аутогенне тренування;
- психологічна розминка перед тренуванням.

3. Розвиток вольових якостей

У фізичній підготовці особливо цінними є: наполегливість, самодисципліна, терпіння, рішучість, самоконтроль.

Через регулярне подолання навантажень, біль, втому спортсмен формує психічну стійкість і стрес-резистентність.

4. Концентрація уваги

Вправи на витривалість і силу часто вимагають тривалої концентрації.

Розвиток уважності, переключення уваги, утримання уваги в умовах стомлення є важливою частиною підготовки.

Методи: тренування на фокус, спортивні задачі з розподіленою увагою, ігрові завдання.

5. Психологічний супровід відновлення

Після інтенсивних навантажень спортсмен переживає фізичне і психічне виснаження.

Психолог має сприяти:

- релаксації;
- зниженню тривожності;
- переорієнтації на відновлення, а не на досягнення;
- відновленню емоційної мотивації до наступного циклу підготовки.

Методи психологічного забезпечення фізичної підготовки

Група методів	Приклади
Психодіагностичні	Анкети, опитувальники, оцінка рівня мотивації, психічного стану
Психопрофілактичні	Запобігання вигоранню, стресу, перевтоми
Психокорекційні	Робота з тривожністю, емоційною нестабільністю, блоками у мотивації
Психотренінгові	Візуалізація успішного виконання дій, техніки аутотренінгу
Інформаційно-просвітницькі	Консультації, лекції для спортсменів і тренерів щодо психогігієни і психофізіології навантаження

Приклади з практики. Бігун на витривалість має низьку мотивацію на тренуваннях у міжсезоння. Психолог працює з ним над відновленням цілей, створенням «внутрішнього образу успішного результату», проводяться ментальні тренування.

Підліток у секції з важкої атлетики втрачає впевненість після кількох невдалих спроб. Проводиться психологічна корекція самооцінки, формується внутрішній діалог і установка на зростання, а не на ідеальний результат.

Психологічне забезпечення фізичної підготовки – це невід’ємна частина сучасної системи підготовки спортсменів. Воно включає мотивацію, регуляцію психічного стану, розвиток волі, уважності та самоконтролю, а також профілактику стресу та перевтоми. Завдяки цим компонентам спортсмен не лише розвиває тіло, але й зміцнює психіку, що в кінцевому результаті забезпечує стабільність, надійність та ефективність спортивних досягнень.

3. Психологічне забезпечення технічної підготовки спортсменів

Технічна підготовка – це процес опанування спортсменом спеціальними руховими діями, які відповідають вимогам обраного виду спорту (удари, кидки, стрибки, рухи тощо). Основна мета – досягти максимальної точності, ефективності та автоматизованості рухових навичок. Але техніка – це не лише механіка тіла. За кожним технічним елементом стоїть психологічний процес: сприймання, уява, увага, вольове зусилля, емоція.

Психологічне забезпечення технічної підготовки – це система цілеспрямованих методів, прийомів і умов, що сприяють ефективному формуванню, закріпленню й удосконаленню технічних дій спортсмена з урахуванням особливостей його психіки.

Завдання психологічного забезпечення технічної підготовки

- Формування мотивації до опанування техніки.
- Підвищення концентрації уваги на ключових елементах руху.
- Використання уяви та візуалізації для засвоєння технічного образу.
- Розвиток рухового контролю і сенсомоторної чутливості.
- Подолання страхів, бар'єрів, тривожності.
- Формування впевненості у власних рухах.
- Забезпечення позитивного емоційного стану під час навчання нової техніки.
- Профілактика рухових помилок і деавтоматизації у змагальних умовах.

Психологічні компоненти технічного навчання

1. Сприймання та увага

Щоб засвоїти технічну дію, спортсмен має точно сприймати рух: свій, тренера, суперника.

Концентрація уваги допомагає виділити ключові фази технічного елементу.

Висока переключуваність і стійкість уваги дозволяє уникати помилок у складних комбінаціях.

2. Рухова уява і візуалізація

Уява дозволяє спортсмену моделювати рух у свідомості до його виконання.

Візуалізація використовується для:

- закріплення технічного образу;
- підвищення впевненості;
- підготовки до змагань.

Найефективніше працює при поєднанні з емоційним переживанням успішного виконання.

3. Мотивація

Висока мотивація підсилює внутрішню готовність до навчання складних рухів.

Інтерес, змагальність, усвідомлення значущості техніки – ключі до ефективного засвоєння.

Технічна підготовка може бути одноманітною, тому мотиваційне підкріплення надзвичайно важливе (контрольні завдання, заохочення, похвала).

4. Вольова регуляція

Технічні рухи часто потребують точності, терпіння, подолання страху помилки.

Особливо в гімнастиці, єдиноборствах, акробатиці потрібна здатність до самоконтролю, стримування імпульсів.

Воля допомагає повторювати техніку в умовах втоми або монотонності.

5. Емоційні стани

Позитивна емоційна атмосфера сприяє кращому навчанню.

Тривога, страх, занижена самооцінка – часто блокують технічне виконання.

Важливо підтримувати спортсмена, створювати умови без осуду за помилки.

6. Руховий контроль і самоаналіз

Психологічне забезпечення спрямоване на розвиток відчуття правильності руху.

Формується здатність рефлексувати: «Чому не вийшло?», «Що змінити?»

Допомагає відеоаналіз, порівняння з еталоном, ведення щоденників тренувань.

Методи психологічного забезпечення технічної підготовки

Напрямок	Методи
Психотренінг	Візуалізація рухів, ментальне відтворення техніки, аутотренінг
Психодіагностика	Тести на увагу, рівень тривожності, швидкість реакцій
Психокорекція	Робота з невпевненістю, страхом виконання складних елементів
Навчальні методи	Пояснення, моделювання, покрокова демонстрація з емоційною підтримкою
Мотиваційні техніки	Встановлення мети, позитивне підкріплення, гейміфікація тренувань

Приклади з практики. *Фігуристка вивчає новий стрибок. Вона боїться падіння. Психолог працює з нею над візуалізацією успішного виконання, контролем дихання, закріпленням мотивації не на результат, а на процес. Вона поступово починає довіряти тілу, і техніка починає формуватись.*

Плавець виконує старт з тумби, але робить помилку в координації. Через відеоаналіз і коригування уваги на стартовий імпульс, із залученням рухової уяви – він поступово усуває технічний дефект.

Психологічне забезпечення технічної підготовки – це не допоміжна функція, а необхідна умова успішного засвоєння рухових дій. Без урахування особистісних і психічних чинників технічне навчання може бути формальним, неефективним або навіть травмонебезпечним. Грамотна робота з мотивацією, емоціями, уявою, увагою і волею дає змогу перетворити складну дію на впевнену, надійну і стабільну техніку, готову до реалізації у змагальних умовах.

4. Психологічне забезпечення тактичної підготовки спортсменів

Тактична підготовка – це процес формування у спортсмена здатності аналізувати ситуацію, приймати рішення й ефективно реалізовувати технічні дії в умовах постійно змінної спортивної обстановки. Вона охоплює як індивідуальні, так і командні дії, спрямовані на досягнення результату.

Тактика – це мистецтво мислити в русі. Тому тактична майстерність неможлива без глибокого психологічного супроводу: від розуміння суперника – до управління собою під тиском.

Сутність психологічного забезпечення тактичної підготовки

Психологічне забезпечення тактичної підготовки – це система психолого-педагогічних засобів, методів і умов, які сприяють розвитку мислення, уваги, уяви, емоційної стійкості та вольової готовності до прийняття тактичних рішень

у динамічних і часто непередбачуваних умовах спортивної боротьби.

Завдання психологічного забезпечення тактичної підготовки:

- розвивати оперативне мислення, здатність швидко приймати рішення;
- формувати аналітичні та прогностичні здібності;
- розвивати концентрацію, переключення, розподіл уваги;
- зміцнювати емоційно-вольову стійкість в умовах тиску й ризику;
- навчити самоконтролю й адаптивності під час зміни тактичної ситуації;
- формувати довіру до себе, партнера (у командних видах), тренера.

Психологічні компоненти тактичної діяльності

1. Оперативне мислення

У центрі тактичної підготовки – здатність мислити швидко, точно й адекватно ситуації.

Важливо тренувати:

- швидкість аналізу ситуації;
- здатність до прогнозування дій суперника;
- гнучкість у перебудові рішень.

Методи:

- аналіз ігор на відео;
- тактичні задачі на час;
- ситуативне моделювання в тренувальному процесі.

2. Уява і передбачення

Рухова уява дозволяє моделювати варіанти розвитку подій.

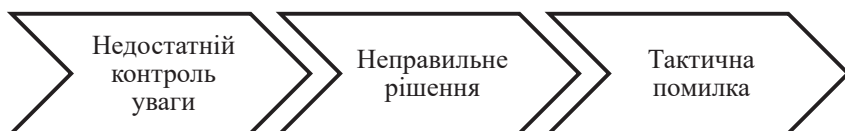
Здатність уявити результат тактичного рішення – запорука перемоги.

Успішні спортсмени часто «бачать» гру або поєдинок на кілька кроків уперед.

3. Увага

У тактичній діяльності важлива:

- концентрація (на основному об'єкті);
- переключення (між ситуаціями);
- розподіл (між партнером, суперником, м'ячем тощо);
- стійкість (у довготривалому поєдинку).



4. Емоційна стабільність

Тактичні дії часто реалізуються в умовах тиску, емоційної напруги, ризику.

Спортсмен має вміти:

- діяти холоднокровно;
- не поспішати з рішенням під натиском;
- зберігати контроль після помилки.

Методи:

- контроль дихання, самонавіювання, аутотренінг;
- моделювання «критичних ситуацій» у тренуванні.

5. Вольова регуляція

Тактика вимагає сміливості, рішучості, самодисципліни.

Особливо в єдиноборствах чи фіналах – потрібно йти на ризик, витримати тиск, взяти відповідальність.

6. Мотивація до тактичного мислення

Важливо, щоб спортсмен не просто «виконував команди», а прагнув розуміти гру, впливати на неї.

Розвиток інтелектуальної мотивації дозволяє перетворити спортсмена на творця гри, а не виконавця.

Методи психологічного забезпечення тактичної підготовки

Напрямок	Методи
Розвиток мислення	Тактичні задачі, аналіз ігор, рішення в умовах дефіциту часу
Уява і візуалізація	Ментальне моделювання ігрових ситуацій
Самоконтроль і стійкість	Дихальні вправи, психотренінг, робота з «помилковими рішеннями»
Аналіз рішень	Обговорення тактичних помилок після тренувань і матчів
Ігрове тренування	Імітація реальних ситуацій, «розбір» суперника на тренуванні

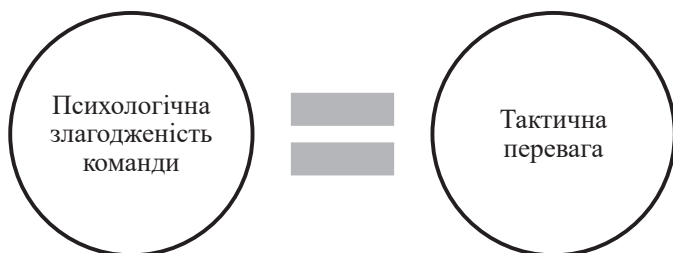
Приклади з практики. Футболіст тренується приймати рішення під тиском: тренер подає команди несподівано, створюючи стресові ситуації – гравець вчиться зберігати спокій, обирати найефективніше рішення.

Тенісистка занижує рівень гри у вирішальних геймах. Психолог навчає її контролювати дихання, змінювати фокус уваги з результату на процес дії, що дозволяє зберегти чіткість ігрових рішень.

Особливості командної тактичної підготовки

Психологічне забезпечення тактики команди включає:

- розвиток комунікації (сигнали, зони відповідальності);
- формування довіри та злагодженості;
- підтримку лідерства і субординації;
- усвідомлення спільної тактичної мети.



Психологічне забезпечення тактичної підготовки – це ключ до того, щоб спортсмен «грав головою», а не тільки тілом. Розвиток мислення, уваги, уяви, емоційної врівноваженості та вольових якостей – це основа розумної, ефективної тактики. Особливо в сучасному спорті, де виграє не найсильніший, а найточніше мислячий у моменті (див. рисунок).

Основна література

1. Пуни А. Ц. Психология спорта. СПб. : Питер, 2001. 352 с.
2. Лавріненко О. М. Психологія фізичного виховання і спорту : навч. посіб. Суми : СумДУ, 2011. 200 с.
3. Король С. О. Психологія спорту : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 144 с.
4. Годік М. А., Філіна Н. Л. Психологія спортивної діяльності : навч. посіб. М., 2000. 312 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Освіта, 2001. 268 с.

Додаткова література

1. Петрук В. Г. Психологічна підготовка у спорті : навч. посіб. Рівне : РДГУ, 2016. 210 с.
2. Крючкова Т. Л. Психологія фізичної культури і спорту : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 232 с.

3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Олімпійська література, 2003. 424 с.
4. Малікова І. Є. Психологія особистості у спорті. Київ : ВЦ «Академія», 2008. 186 с.

Зарубіжна література (транслітерація згідно з ДСТУ)

1. Weinberg R. S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7th ed. Champaign : Human Kinetics, 2019. 664 p.
2. Magill R. A. Motor Learning and Control: Concepts and Applications. 11th ed. New York : McGraw-Hill, 2020. 512 p.
3. Schmidt R. A., Lee T. D. Motor Learning and Performance: From Principles to Application. 6th ed. Champaign : Human Kinetics, 2019. 552 p.

ТЕМА 5. ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА

План

1. Особистість спортсмена як суб'єкт спортивної діяльності.
2. Психологічні основи формування особистості у спорті. Підходи до вивчення особистості.
3. Структурні компоненти особистості спортсмена.
4. Особистість та мотивація.

1. Особистість спортсмена як суб'єкт спортивної діяльності

У центрі спортивної діяльності завжди перебуває людина – спортсмен, яка не просто виконує рухові дії, а усвідомлено планує, переживає, оцінює, приймає рішення та несе відповідальність за свої дії. Тобто, спортсмен – це суб'єкт спортивної діяльності, активний учасник процесу тренування, удосконалення і змагання.

Особистість спортсмена як суб'єкта спортивної діяльності – це поєднання індивідуально-психологічних властивостей, мотиваційних, вольових, когнітивних та моральних якостей, що забезпечують ефективне включення в усі етапи спортивного процесу: від постановки мети до досягнення результату.

Хто такий суб'єкт спортивної діяльності?

Суб'єкт діяльності – це особа, яка:

- сама визначає мету;
- організовує свій рух до неї;
- рефлексує, аналізує та змінює себе й свою діяльність;
- не просто виконує, а керує власною поведінкою і станами.

У спорті – це спортсмен, який бере активну участь у формуванні власної траєкторії розвитку, а не пасивно «виконує команди».

Структура особистості спортсмена

Особистість спортсмена має комплексну психічну структуру (див. таблицю нижче).

Компонент	Зміст
Мотиваційна сфера	Бажання досягти успіху, прагнення до самореалізації, подолання
Когнітивна сфера	Знання про спорт, техніку, тактику, стратегічне мислення
Емоційна сфера	Здатність керувати емоціями, стресостійкість, емоційна зрілість
Вольова сфера	Наполегливість, самодисципліна, здатність до зусиль і подолань
Самосвідомість	Я-образ, самооцінка, рефлексія, впевненість у собі
Морально-ціннісна система	Чесність, повага до суперника, відповідальність, командність

Психологічні характеристики особистості спортсмена

1. Мотивація до досягнення

Головний рушій спортивної діяльності.

Високорівнева мотивація – орієнтація на особистий розвиток, перемогу, рекорд.

Спортсмен діє не лише через винагороду, а через внутрішню потребу реалізації себе.

2. Саморегуляція і контроль поведінки

Уміння керувати своїм станом (збудженням, страхом, апатією).

Емоційна стійкість у складних змагальних умовах.

Внутрішній діалог: спортсмен аналізує себе, коригує поведінку.

3. Рефлексивність

Здатність до усвідомлення власних дій, помилок, станів.

Важлива для вдосконалення техніки, адаптації до нових умов.

4. Самооцінка і Я-образ

Реалістична самооцінка – запорука стійкості, самовдосконалення.

Низька – веде до невпевненості; завищена – до знецінення тренувань.

Я-образ «Я – спортсмен» стає ключовим у системі самоусвідомлення.

5. Вольова організація особистості

Спорт вимагає постійного подолання бар'єрів: болю, втоми, страху, поразок.

Вольові якості – напрацьована психологічна сила, яка забезпечує довготривалий прогрес.

Етапи становлення особистості спортсмена

Дитячо-юнацький спорт – мотивація формується на основі гри, наслідування, схвалення дорослих.

Юніорський рівень – з'являється усвідомлення мети, конкурентність, бажання перемагати.

Професійний рівень – особистість інтегрує всі якості: цілеспрямованість, стійкість, свідомість, гнучкість мислення, адаптивність.

Приклади з практики. Фехтувальник на доріжці миттєво оцінює ситуацію, не реагує емоційно на провокації суперника, сам керує своїм диханням, увагою, ритмом – він повноцінний суб'єкт змагальної дії.

Підліток у футболі, якому цікаво лише «бути з друзями» – ще не є суб'єктом, бо його участь залежить від зовнішніх факторів, а не внутрішньої мети.

Чинники, що впливають на формування особистості спортсмена

Фактор	Вплив
Тренер	Роль моделі, наставника, джерело підтримки або тиску
Сім'я	Мотиваційна підтримка, система цінностей
Колектив	Розвиток соціальних навичок, комунікації
Змагання	Формують стресостійкість, готовність до відповідальності
Самоаналіз	Стимулює зростання через усвідомлення сильних і слабких сторін

Особистість спортсмена як суб'єкт діяльності – це не просто «виконавець рухів», а творець результату, активна, цілеспрямована, саморегульована і вольова людина, яка свідомо керує своїм розвитком. Психологічна робота з такою особистістю має бути індивідуалізованою, підтримувальною та націленою на розвиток автономії, відповідальності й стійкості у досягненні спортивної майстерності.

2. Психологічні основи формування особистості у спорті. Підходи до вивчення особистості

Формування особистості у спорті – це поступовий і цілеспрямований процес розвитку психологічних якостей спортсмена, що відбувається під впливом тренувальної, змагальної та міжособистісної взаємодії. Спорт не лише формує тіло,

а й глибоко впливає на світогляд, самосвідомість, емоційну сферу, волю і соціальні навички.

Особистість у спорті – це не статичне утворення, а динамічна система, що постійно змінюється під впливом цілей, труднощів, змагань, перемог і поразок.

Психологічні основи формування особистості у спорті

1. Активність суб'єкта

Особистість формується через активну участь спортсмена у діяльності.

Не зовнішні умови, а внутрішня включеність визначає рівень розвитку.

2. Взаємодія з середовищем

У спорті багато соціальних взаємодій: з тренером, партнером, суперником, глядачами.

Саме в таких умовах розвивається:

- відповідальність;
- повага до правил;
- етичні норми поведінки;
- стратегічне мислення в командній діяльності.

3. Цілеспрямованість і волюва регуляція

Постійне подолання труднощів формує:

- витримку, терпіння, наполегливість;
- здатність діяти в умовах стресу;
- усвідомлення довгострокових цілей.

4. Формування Я-концепції

У спорті активно формується образ «Я – спортсмен».

Через досягнення, визнання, підтримку тренера або навпаки – критику – розвивається:

- самооцінка;
- впевненість у собі;
- рефлексивність;
- відчуття власної ефективності.

5. Мотиваційна структура

Види мотивації, що формують особистість:

- досягнення успіху;
- самоутвердження;
- престиж, слава;
- командна цінність;
- внутрішня потреба в розвитку.

Основні підходи до вивчення особистості у спорті

1. Особистісно-орієнтований підхід

Спрямований на розкриття унікальності кожного спортсмена.

Враховує:

- індивідуальні психологічні особливості;
- тип темпераменту;
- стиль навчання;
- емоційні реакції;
- життєві цінності.

Застосування: індивідуальні плани підготовки, мотиваційні програми, персоналізована підтримка.

2. Діяльнісний підхід

Вивчає особистість через взаємозв'язок між людиною і її діяльністю.

Особистість = те, як людина діє, ставиться до праці, тренувань, змагань.

Ключові питання:

Яку роль відіграє спортсмен у діяльності?

Наскільки свідомо він ставиться до цілей?

Застосування: аналіз стилю діяльності, самоорганізації, самоконтролю, участі в прийнятті рішень.

3. Системно-функціональний підхід

Розглядає особистість як цілісну систему, що має свої функції:

- адаптивну;

- регулятивну;
- мотиваційну;
- соціалізаційну;
- рефлексивну.

Застосування: комплексний психологічний портрет спортсмена: як він мислить, відчуває, діє, реагує на зміну умов.

4. Біографічний і соціально-контекстний підхід

Дослідження впливу родини, дитячого досвіду, соціального середовища, стилю тренера.

Особистість не формується «в вакуумі» – вона залежить від зовнішнього середовища.

Особливості формування особистості на різних етапах спортивного розвитку

Етап	Психологічні завдання
Початковий (7–12 рр.)	Інтерес до гри, розвиток самооцінки, навчання дисципліни
Юнацький (13–17 рр.)	Самоствердження, становлення «Я-образу», роль тренера як авторитету
Професійний (18+ р.)	Внутрішня мотивація, управління емоціями, саморегуляція, стійкість до стресу

Приклади з практики. Юна спортсменка пережила поразку на змаганнях. Підтримка тренера, акцент не на результат, а на процес дали змогу зберегти мотивацію, не занижувати самооцінку, зробити висновки. Вона формує усвідомлену установку на зростання, а не на уникнення помилок – це і є формування особистості через спорт.

Психологічне формування особистості у спорті – це цілеспрямований, багатогранний процес, у якому поєднуються вплив зовнішніх умов (тренер, колектив, ситуації)

і внутрішній розвиток (мотивація, воля, самосвідомість, цінності). Різні підходи до вивчення особистості допомагають побачити її не як шаблон, а як живу динамічну систему, яку можна розвивати – індивідуально, етично, цілісно.

3. Структурні компоненти особистості спортсмена

Особистість спортсмена – це складна психічна система, яка формується під впливом спортивної діяльності та включає мотиваційні, вольові, емоційні, когнітивні, моральні та соціальні якості, необхідні для досягнення високих результатів у спорті.

Успішний спортсмен – це не лише людина з розвиненими фізичними якостями, а й особистість, яка вміє керувати собою, діяти усвідомлено, витримувати психологічний тиск і бути відповідальним суб'єктом діяльності.

Для того, щоб ефективно розвивати та підтримувати спортсмена, важливо знати, з чого складається структура його особистості.

Основні структурні компоненти особистості спортсмена

1. Мотиваційний компонент

Суть: система спонукань, бажань, потреб, які спонукають спортсмена до тренування, боротьби, досягнення цілей.

Основні прояви:

- прагнення до успіху, перемоги, визнання;
- внутрішня мотивація (самореалізація, любов до певного виду спорту);
- зовнішня мотивація (нагороди, статус, підтримка);
- рівень мотивації до подолання труднощів і тренувального навантаження.

Успішний спортсмен – той, чия мотивація стійка, усвідомлена й внутрішньо керована.

2. Вольовий компонент

Суть: здатність мобілізувати внутрішні ресурси, подолати перешкоди, керувати поведінкою і завершити дію попри втому чи емоції.

Ключові якості:

- наполегливість;
- рішучість;
- сміливість;
- терплячість;
- самоконтроль;
- витримка у стресі.

Воля – ключова риса особистості у спорті, яка дозволяє досягати високих результатів попри біль, втому, поразки.

3. Когнітивний компонент

Суть: інтелектуальна основа діяльності: усвідомлення, розуміння, аналіз, мислення, уява, пам'ять.

Функції:

- аналіз ситуацій у грі або поєдинку;
- тактичне мислення, прогнозування дій суперника;
- орієнтація в динамічному середовищі;
- використання зворотного зв'язку для корекції дій.

Розвинена когнітивна сфера дає змогу грати «головою», а не лише «тілом».

4. Емоційний компонент

Суть: особливості переживання, вираження і регуляції емоцій у спорті.

Прояви:

- уміння контролювати страх, тривогу, гнів, ейфорію;
- стійкість до емоційного тиску змагань;
- позитивне ставлення до тренувального процесу;
- здатність до самозаспокоєння та самомобілізації.

Спортсмен з емоційною стабільністю – стійкий, надійний у критичні моменти.

5. Самосвідомість і Я-концепція

Суть: усвідомлення себе як особистості, оцінка власних можливостей, цілей, ролі в команді.

Компоненти:

- самооцінка (реальна, занижена або завищена);
- Я-образ спортсмена («я – переможець», «я – слабкий», «я – невдаха» – формує поведінку);
- рефлексивність – здатність до аналізу власних станів, помилок, реакцій.
- віра у себе – як фактор мобілізації ресурсів.

6. Морально-етичний компонент

Суть: цінності, які регулюють поведінку спортсмена у змаганні, тренуваннях і поза спортом.

Прояви:

- повага до суперника, партнера, тренера;
- дотримання правил, чесність, відмова від допінгу;
- відповідальність за результат;
- командність, лідерство, здатність до співпраці.

Формується через спортивне виховання, приклад тренера, етичну атмосферу команди.

Взаємозв'язок компонентів

У реальній діяльності всі компоненти взаємодіють.

Наприклад, спортсмен на старті фіналу:

- відчуває емоційну напругу → застосовує вольовий контроль;
- усвідомлює мету → активується мотиваційна система;
- аналізує суперника і стратегію → працює мислення;
- вірить у себе → самосвідомість активує внутрішні ресурси.

Приклади з практики. Плавець, який перед змаганнями відчуває сильне хвилювання, використовує техніки

емоційної регуляції, фокусує увагу на своїх сильних сторонах (самосвідомість), згадує мотивацію до перемоги, мобілізує себе через вольове зусилля й виконує заплановану тактику (когніція).

Особистість спортсмена – це цілісна система, яка складається з мотиваційної, вольової, когнітивної, емоційної, ціннісної та рефлексивної складових. Кожен компонент відіграє важливу роль у досягненні спортивних результатів, а їх гармонійний розвиток дозволяє спортсмену не лише бути ефективним у спорті, а й залишатись особистістю за межами змагань.

4. Особистість та мотивація

У психології спорту мотивація є ключовою рушійною силою особистості, яка визначає напрям, інтенсивність, тривалість і сталість спортивної діяльності. Вона тісно пов'язана з особистістю спортсмена, оскільки саме особистісні особливості визначають що, чому, і як довго спортсмен буде робити. Тобто мотивація – це внутрішній двигун особистості, без якого неможливий ні розвиток, ні досягнення високих результатів.

Мотивація – це серце особистості у спорті. Від її сили і характеру залежить не лише успіх, а й сенс перебування людини в спорті.

Взаємозв'язок особистості та мотивації

Особистість → формує → систему мотивації

Людина із сильною волею, високим рівнем самосвідомості буде орієнтована на досягнення, подолання, а не уникнення поразок.

Цінності, погляди, самооцінка, стиль життя – усе це формує тип мотивації.

Мотивація → активізує → ресурси особистості

Висока мотивація стимулює інтелектуальні, емоційні, вольові процеси, сприяє особистісному зростанню спортсмена.

Структура спортивної мотивації (як прояв особистості)

Змістовний рівень – що саме мотивує:

- бажання перемогти;
- бути лідером;
- самореалізація;
- командний дух;
- страх бути гіршим;
- потреба в соціальному схваленні.

Джерело мотивації:

- внутрішня (інтерес, задоволення, сенс);
- зовнішня (нагороди, статус, вимоги тренера).

Форма прояву:

- стійка або ситуативна;
- осмислена або несвідома;
- домінуюча або допоміжна.

Типи мотивації у спорті (як відображення особистості)

Тип мотивації	Особистісна основа	Приклад у спорті
Досягнення успіху	Висока самооцінка, рішучість	«Хочу бути кращим!»
Уникнення невдачі	Тривожність, нестабільність	«Тільки б не програти...»
Соціальна мотивація	Орієнтація на думку інших, потреба в належності	«Я не можу підвести команду»
Мотивація престижу	Амбітність, потреба у визнанні	«Хочу, щоб мною захоплювались»
Інтерес до процесу	Самодостатність, глибокий сенс	«Я просто люблю цей спорт»

Особистісні риси, що впливають на мотивацію

Особистісна риса	Як впливає на мотивацію
Самооцінка	Занижена → страх поразки; завищена → нестійкість при невдачі
Воля	Висока → витримка у довготривалих цілях
Емоційна стабільність	Забезпечує сталість мотивації у стресі
Темперамент	Холерик – потребує постійної динаміки; меланхолік – потребує підтримки
Цінності	Формують довготривалу мотиваційну установку: «Для чого я у спорті?»

Приклади з практики. Гімнаст з високим рівнем внутрішньої мотивації тренується не через «медаль», а через бажання самовдосконалення. Його мотивація глибоко інтегрована в особистість: спорт – це спосіб життя, реалізація сенсу.

Футболіст з низькою самооцінкою, мотивований уникненням критики тренера, демонструє нестійке включення, швидко вигорає, особливо після невдач.

Формування здорової спортивної мотивації як завдання розвитку особистості

Зовнішній вплив:

- підтримка тренера, команди, родини;
- емоційне підкріплення (успіхи, похвала);
- постановка досяжних цілей.

Внутрішня робота спортсмена:

- усвідомлення «навіщо я це роблю»;
- рефлексія: що мене драйвить, що демотивує;
- розвиток самоповаги та автономії.

Особистість і мотивація – нерозривні. Мотивація – це енергія особистості, яка запускає процес дії, формує відношення до тренувань, змагань, поразок і перемог. Глибока,

внутрішня мотивація дозволяє спортсмену рухатись незалежно від зовнішніх умов, тоді як слабка чи зовнішньо залежна – часто призводить до вигорання або припинення спортивної кар'єри. Тому розвиток особистості у спорті – це водночас і робота з її мотиваційною системою.

Основна література

1. Пуни А. Ц. Психология спорта. СПб. : Питер, 2001. 352 с.
2. Лавріненко О. М. Психологія фізичного виховання і спорту : навч. посіб. Суми : СумДУ, 2011. 200 с.
3. Король С. О. Психологія спорту : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 144 с.
4. Петрук В. Г. Психологічна підготовка у спорті : навч. посіб. Рівне : РДГУ, 2016. 210 с.
5. Годік М. А., Філіна Н. Л. Психологія спортивної діяльності : навч. посіб. М., 2000. 312 с.

Додаткова література

1. Малікова І. Є. Психологія особистості у спорті. Київ : ВЦ «Академія», 2008. 186 с.
2. Крючкова Т. Л. Психологія фізичної культури і спорту : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 232 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Олімпійська література, 2003. 424 с.

Зарубіжна література (транслітерація згідно з ДСТУ)

1. Weinberg R. S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7th ed. Champaign : Human Kinetics, 2019. 664 p.
2. Cox R. H. Sport Psychology: Concepts and Applications. 7th ed. New York : McGraw-Hill, 2012. 480 p.
3. Moran A. P. Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction. 2nd ed. London : Routledge, 2012. 360 p.

ТЕМА 6. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ ГРУПИ

План

1. Соціальна психологія спортивних груп.
2. Проблема лідерство у спорті. Багаторівневі моделі спортивного лідерства.
3. Психологічні основи спілкування у спорті.
4. П'ять складових етапів процесу спілкування.
5. Соціально-психологічний клімат. Проблема психологічної сумісності у спортивній команді.
6. Конфлікти і їх вплив на діяльність спортивної команди.

1. Соціальна психологія спортивних груп

Спортивна діяльність майже завжди пов'язана із взаємодією між людьми – тренерами, партнерами, суперниками, судьями, глядачами. Особливо це актуально у групових і командних видах спорту, де від злагодженості взаємодії залежить не лише результат, а й психологічний клімат, рівень стресу та ефективність тренувань. Саме тому важливим розділом спортивної психології є соціальна психологія спортивних груп, яка досліджує взаємини, динаміку групи, вплив групи на особистість спортсмена і навпаки.

Спортивна група – це не просто сукупність людей, які тренуються разом. Це соціальна система, де формуються ролі, лідерство, підтримка або конфлікти, що можуть як підсилювати розвиток особистості, так і гальмувати її.

Що таке спортивна група?

Спортивна група – це соціально-психологічна спільнота спортсменів, об'єднаних спільною метою (досягнення спортивних результатів), спільною діяльністю (тренування, змагання), структурою взаємодій (ролі, статуси), груповими нормами та міжособистісними стосунками.

Види спортивних груп:

- тренувальні групи (збірні, секції);
- команди (ігрові види спорту);
- дуети, пари (фігурне катання, бальні танці);
- тимчасові групи (учасники змагань, зборів).

Основні категорії соціальної психології спортивних груп

1. Групова динаміка

Це процес змін, які відбуваються в групі:

- формування взаємин;
- розподіл ролей;
- поява лідерів;
- розвиток норм, традицій.

Фази розвитку групи (за Брюсом Такменом):

- формування (впізнавання, орієнтація);
- конфлікт (боротьба за лідерство);
- нормалізація (злагодженість);
- діяльність (ефективне виконання завдань);
- завершення (розформування або зміни).

2. Лідерство

У спортивній групі лідерство може бути:

- формальне (тренер, капітан);
- неформальне (авторитетний гравець).

Типи лідерів:

- організатор – задає темп, керує;
- мотиватор – надихає, підтримує;
- технічний лідер – показує приклад;

- емоційний – створює настрій у колективі.

Оптимальна ситуація – коли формальний і неформальний лідер в одній особі або вони співпрацюють.

3. *Групова згуртованість*

Це ступінь єдності членів групи, що визначає:

- бажання бути частиною команди;
- взаємну підтримку;
- задоволення від участі в групі.

Фактори згуртованості:

- спільна мета;
- взаємна довіра;
- успішність групи;
- чіткий розподіл ролей;
- позитивний стиль керівництва.

Висока згуртованість → краща продуктивність, нижчий рівень конфліктів.

4. *Міжособистісні стосунки в групі*

Визначають психологічний клімат.

Можуть бути дружні, ділові, конфліктні, напружені.

Впливають на емоційний стан спортсменів, мотивацію, задоволення від занять.

Інструменти аналізу:

- соціометрія (вивчення прихильностей);
- спостереження;
- анкетування групової згуртованості.

5. *Конфлікти та їх подолання*

Часто виникають через:

- суперництво за лідерство;
- несправедливість у розподілі ролей;
- невдоволення стилем керівництва;
- психологічну несумісність.

Методи подолання:

- психологічне консультування;

- медіація з боку тренера;
- рефлексивні вправи;
- формування командних цінностей.

6. Вплив групи на особистість

Позитивний: мотивація, приклад, підтримка, розвиток дисципліни.

Негативний: конформізм, страх осуду, придушення індивідуальності.

Особливо важливо це у віці 12–18 років, коли група часто є головним джерелом соціалізації спортсмена.

Приклади з практики. *Згуртована волейбольна команда, яка після невдалої гри підтримує слабшого гравця, допомагає йому психологічно відновитися → високий командний дух, кращі результати у наступних іграх.*

Фехтувальник у збірній відчуває ізоляцію, бо не має підтримки з боку команди → втрачає мотивацію, падає результативність, попри високу технічну підготовку.

Соціальна психологія спортивних груп є надзвичайно важливою складовою сучасної спортивної науки. Вона дозволяє глибше розуміти взаємодії в команді, вплив лідерства, важливість згуртованості та психологічного клімату. Успішна команда – це не просто технічно сильні гравці, а психологічно узгоджена система, де кожен відчуває себе потрібним, мотивованим і підтриманим.

2. Проблема лідерства у спорті. Багаторівневі моделі спортивного лідерства

Лідерство у спорті – це один із ключових психологічних чинників, що впливає на ефективність тренувального процесу, згуртованість команди, бойовий дух і кінцевий

результат. Питання лідерства є складним, оскільки воно поєднує в собі як особистісні характеристики, так і соціальні взаємодії, ситуаційні обставини і очікування групи.

У спорті ефективний лідер – це не просто «голосовий командир», а людина, яка впливає на інших завдяки своїй поведінці, авторитету, вмінню надихати та координувати.

Суть проблеми лідерства у спорті

Чому лідерство – це проблема?

Наявність кількох типів лідерів (формальний і неформальний), які можуть взаємодіяти або конфліктувати.

Вплив особистісних якостей лідера: не кожен талановитий спортсмен – хороший лідер.

Ситуаційний характер: лідер може бути ефективним у тренуванні, але не в змаганнях (або навпаки).

Залежність від типу спорту:

- у командних видах – потрібне колективне лідерство;
- в індивідуальних – важлива самолідерська функція (self-leadership).

Культура команди та стиль тренера можуть або підтримати, або блокувати розвиток лідерства.

Види лідерства у спорті

Тип	Характеристика	Приклад
Формальне	Офіційно призначене (капітан, тренер)	Капітан футбольної команди
Неформальне	Природне, базується на авторитеті	Гравець, якого слухають через досвід
Технічне	Лідер у майстерності, приклад для інших	Найкращий у команді по результативності
Емоційне	Надихає, заряджає на боротьбу	«Душа команди», мотиватор
Організаційне	Координує, згуртовує, вирішує конфлікти	Зрілий, структурований гравець

Багаторівневі моделі спортивного лідерства

1. Модель Челаудера (*Chelladurai's Multidimensional Model of Leadership*)

Одна з найвідоміших у спортивній психології, враховує взаємодію між трьома ключовими аспектами.

Компоненти моделі:

Вимоги ситуації:

- тип спорту (індивідуальний чи командний);
- рівень професіоналізму;
- структура тренувань.

Характеристики спортсмена/команди: вік, стать, досвід, потреба в автономії, стиль спілкування.

Особистісні риси лідера: стиль керівництва, комунікабельність, авторитетність.

Типи поведінки лідера:

- потрібна поведінка (яку очікує ситуація);
- переважна поведінка (особистий стиль лідера);
- реальна поведінка (те, що фактично демонструється).

Оптимальна ефективність лідера досягається, коли ці три поведінкові виміри збігаються.

2. Теорія трансформаційного лідерства

Це підхід, який розглядає лідера як натхненника та агента змін.

Ключові риси трансформаційного лідера:

- надихає баченням;
- показує особистий приклад;
- виявляє індивідуальну увагу до кожного;
- стимулює інтелектуальний розвиток спортсменів.

У спорті такий лідер може бути тренером, який не просто «веде», а формує команду як цілісну систему, що саморозвивається.

3. Ситуаційна модель лідерства (Герсі та Бланишара)

Ідея моделі: ефективне лідерство залежить від готовності спортсмена до виконання завдання.

Стиль лідера	Коли застосовується
Директивний	При низькому рівні компетенції та мотивації
Тренувальний	Коли мотивація є, але знань бракує
Підтримувальний	При високій компетенції, але низькій впевненості
Делегуючий	При високій самостійності та відповідальності

У спорті це може означати: з молодими гравцями – чіткий контроль; з досвідченими – автономія.

4. Інтерактивна модель лідерства

Враховує двосторонній вплив: лідер → група і група → лідер.

Поведінка лідера залежить від зворотного зв'язку команди.

Якщо капітан ігнорує запити команди – втрачає авторитет, навіть будучи формальним лідером.

Психологічні якості ефективного спортивного лідера

Якість	Прояв у спорті
Впевненість	Уміння тримати позицію навіть у критичний момент
Комунікативність	Передає завдання, слухає, розв'язує конфлікти
Емоційна стабільність	Залишається зібраним під тиском
Мотиваційна сила	Надихає команду, заряджає на результат
Повага до інших	Створює довіру, підтримує згуртованість
Гнучкість	Змінює стиль залежно від ситуації

Приклади з практики. *Формальний капітан команди – має звання, але не має авторитету. У кризовій ситуації команда слухає не його, а старшого гравця з досвідом – неформального лідера.*

Тренер, який практикує трансформаційне лідерство: розвиває кожного спортсмена, дає автономію, довіряє. Команда показує високий результат і низький рівень конфліктів.

Проблема лідерства у спорті – це не лише вибір «хто головний», а пошук ефективної взаємодії між особистістю лідера, групою та ситуацією. Саме багаторівневі моделі допомагають враховувати весь цей комплекс впливів. Справжній спортивний лідер – це той, хто вміє адаптуватися, надихати, організовувати й розвивати інших, забезпечуючи не лише результат, а й позитивну командну атмосферу.

3. Психологічні основи спілкування у спорті

Спілкування у спорті – це не лише обмін інформацією між тренером і спортсменом чи між гравцями в команді. Це ключовий психологічний процес, який забезпечує розуміння, координацію дій, емоційний контакт, мотивацію та згуртованість. Ефективна комунікація є основою високої спортивної результативності, тоді як порушення у спілкуванні можуть спричинити конфлікти, демотивацію, втрату авторитету чи навіть зниження технічної ефективності.

Спілкування – це нерухомий «нерв» команди, що передає емоції, наміри, установки та визначає психологічний клімат у середині спортивного середовища.

Що таке спілкування в контексті спорту?

Спілкування у спорті – це процес взаємодії між учасниками спортивної діяльності (спортсменами, тренерами, судьями, суперниками, вболівальниками), який включає:

- інформаційний обмін (інструкції, підказки, стратегії);
- емоційне спілкування (підтримка, мотивація, емпатія);
- регуляцію поведінки (корекція дій, організація командної роботи);
- соціалізацію особистості (формування цінностей, правил, норм поведінки).

Основні функції спілкування у спорті

Функція	Пояснення
Інформаційна	Передача технічних, тактичних і організаційних даних
Регулятивна	Управління діями через команди, жести, сигнали
Мотиваційна	Формування бойового духу, цілеспрямованості
Емоційна	Підтримка, зняття напруги, згуртування
Соціалізуюча	Засвоєння норм командної поведінки
Пізнавальна	Розуміння інших, прогнозування їхніх реакцій

Види спілкування у спортивній діяльності

1. Вербальне спілкування

Слова, команди, інструкції, обговорення.

Важливе при аналізі техніки, тактики, мотиваційній підтримці.

2. Невербальне спілкування

Міміка, жести, постава, інтонація, погляд.

Часто використовується в умовах шуму або змагань, коли неможливо говорити.

Є основою для інтуїтивного взаєморозуміння в команді.

3. *Формальне і неформальне спілкування*

Формальне: настанови тренера, наради, розбори ігор.

Неформальне: жарти, підтримка, особисті розмови – важливі для довіри і згуртованості.

Основні учасники комунікацій у спорті

Тренер ↔ Спортсмен

Центральна взаємодія.

Від стилю спілкування залежить:

- рівень довіри та мотивації;
- готовність приймати критику;
- ефективність передачі знань.

Типи стилів спілкування тренера:

- авторитарний;
- демократичний;
- підтримувальний;
- маніпулятивний.

Спортсмен ↔ Спортсмен (в команді)

Впливає на:

- координацію дій;
- емоційний клімат;
- ефективність колективної гри;
- внутрішню мотивацію.

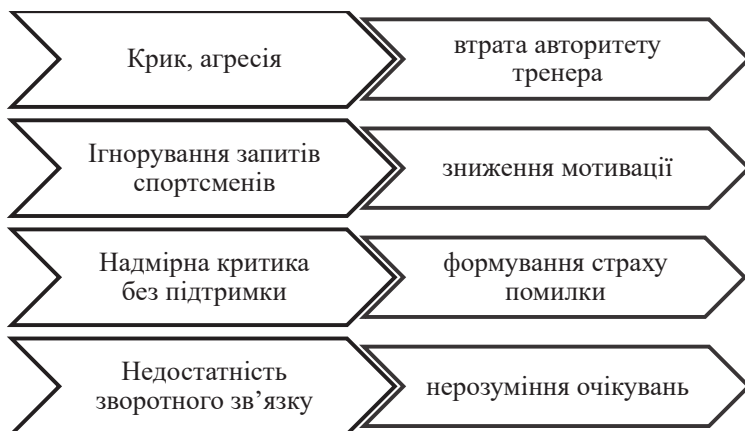
Спортсмен ↔ Суддя / Суперник

Пов'язане з контролем емоцій, дотриманням етичних норм, вмінням реагувати конструктивно на провокації або суперечливі рішення.

Психологічні чинники, що впливають на спілкування

Чинник	Вплив
Темперамент і характер	Екстраверти – активні комунікатори; інтроверти – стримані
Рівень емоційного інтелекту	Здатність розуміти емоції інших, емпатія
Стресостійкість	Під тиском може знижуватись якість взаємодії
Авторитет і статус	Сильніше сприймаються слова тих, хто має лідерську позицію
Комунікативна компетентність	Уміння слухати, доносити думку, уникати конфліктів

Типові помилки в спортивному спілкуванні



Приклади з практики. Волейбольна команда: тренер дає інструкції жорстким тоном, без пояснень. Гравці бояться висловити свої думки. В результаті – низька ініціативність, пасивне виконання, високий рівень психологічної напруги. Зміна стилю на підтримувальний, діалогічний – призводить до зростання довіри, бойового духу і результативності.

Методи розвитку ефективного спілкування у спорті

- Тренінги комунікативних навичок для тренерів і спортсменів.
- Соціометрія – виявлення зв'язків і «відторгнень» у команді.
- Аналіз комунікативних стилів (діалог, маніпуляція, співпраця).
- Вправи на активне слухання.
- Рефлексивні кола, обговорення, командні зустрічі.

Спілкування у спорті – це багатовимірне психологічне явище, яке включає вербальні й невербальні прояви, управлінські й емоційні компоненти, а також глибокий соціальний зміст. Від його ефективності залежить не лише спортивний результат, а й психологічний комфорт, розвиток особистості, згуртованість колективу та довіра у стосунках «тренер-спортсмен-команда». Тому формування комунікативної компетентності має бути невід'ємною частиною спортивної підготовки.

4. П'ять складових етапів процесу спілкування

Спілкування – це не лише обмін словами, а динамічний психічний процес, який складається з кількох етапів, кожен із яких має власні психологічні механізми. Особливо в контексті спорту ефективне спілкування залежить від того, наскільки добре кожен з етапів реалізується – від моменту формулювання думки до усвідомлення результату комунікації.

Непорозуміння, конфлікти, демотивація, зниження ефективності взаємодії в спорті часто виникають не через «погану» людину, а через «злам» на одному з етапів комунікації.

П'ять складових (етапів) процесу спілкування

1. Мотиваційний етап (потреба у спілкуванні)

Суть: людина відчуває потребу у встановленні контакту, передачі інформації, емоцій, вражень або отриманні підтримки.

Приклад у спорті. *Тренер хоче скоригувати дії гравця, гравець – отримати пораду чи підтримку.*

Психологічне підґрунтя:

- мотивація;
- намір вплинути, повідомити, запитати або змінити щось.

Можливі проблеми:

- відсутність внутрішньої потреби → формальність;
- страх проявити ініціативу → уникнення діалогу.

2. Організаційно-перцептивний етап (встановлення контакту)

Суть: встановлення першого візуального, емоційного та когнітивного контакту між партнерами по спілкуванню.

Ключові елементи:

- погляд, поза, жести, міміка;
- перше враження, рівень довіри;
- визначення статусів, ролей у спілкуванні.

Приклад у спорті. *Спортсмен оцінює, чи можна звернутись до тренера «зараз», а тренер – чи готовий спортсмен слухати.*

Типові труднощі:

- невербальний бар'єр (наприклад, холодна поза, відсутність зорового контакту);
- стереотипи («Він мене все одно не зрозуміє»).

3. Змістово-інформаційний етап (обмін повідомленнями)

Суть: безпосередня передача інформації – словесної або невербальної.

Компоненти:

- кодер (відправник): формулює повідомлення у слова, жести, міміку;
- канал комунікації (мова, голос, міміка, електронна пошта тощо);
- декодер (одержувач): інтерпретує отримане повідомлення.

Психологічні умови ефективного етапу:

- чіткість і доступність мовлення;
- розуміння контексту;
- уміння слухати та уточнювати.

Приклад у спорті. *Тренер пояснює тактичну установку перед матчем, гравці уточнюють деталі.*

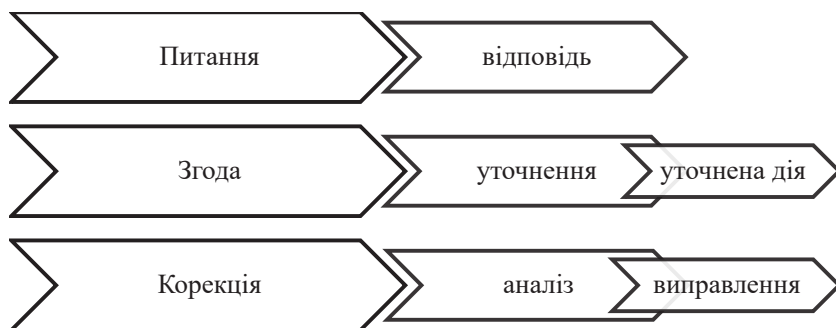
Ризики:

- використання незрозумілих термінів;
- емоційний бар'єр (страх, гнів);
- спотворення сенсу при «декодуванні».

4. Інтерактивний етап (взаємодія, зворотний зв'язок)

Суть: реакція партнера на почуте/побачене повідомлення; встановлення двостороннього зв'язку.

Процеси:



Приклад у спорті. *Гравець не просто слухає вказівку тренера, а питає, повторює, виконує на практиці.*

Ознаки ефективного зворотного зв'язку:

- не лише «ага», а демонстрація розуміння;
- можливість поставити питання, уточнити;
- емоційна готовність до змін.

5. Оцінно-результативний етап (усвідомлення ефекту спілкування)

Суть: оцінка того, наскільки спілкування було успішним, чи досягнуто мети.

Приклад у спорті. Тренер: «Я хотів донести думку – спортсмен правильно зрозумів?»

Спортсмен: «Чи стало мені зрозуміло, що від мене очікується?»

Можливі результати:



Приклади з практики. Тренер під час тайм-ауту швидко дає інструкцію. Гравець киває (інтерактивний етап), але після гри з'ясовується – він не зрозумів, бо не уточнив (змістовий етап був порушений), а тренер не перевірів (недостатній зворотний зв'язок). Результат – неуспішне виконання завдання.

Етапи процесу спілкування

Етап	Суть процесу	Приклад у спорті
1. Мотиваційний	Виникнення потреби в контакті	Гравець хоче отримати пораду
2. Організаційно-перцептивний	Встановлення контакту, оцінка партнера	Погляд, поза, перше враження
3. Змістовий	Передача повідомлення	Тактична інструкція тренера
4. Інтерактивний	Реакція, уточнення, обговорення	Спортсмен ставить запитання
5. Оцінно-результативний	Аналіз результату, розуміння, висновки	Чи дійсно виконано вказівку правильно

Процес спілкування – це не одномоментна дія, а складна психічна система з п’яти етапів, кожен з яких є критично важливим. У спортивному контексті вміння усвідомлено керувати всіма етапами комунікації – від потреби до результату – є запорукою ефективної взаємодії, розвитку довіри, мотивації та злагодженості команди чи пари «тренер–спортсмен».

5. Соціально-психологічний клімат. Проблема психологічної сумісності у спортивній команді

У командних видах спорту результат залежить не тільки від технічної майстерності, а й від якості взаємодії між гравцями, емоційної атмосфери, довіри, згуртованості та сприйняття один одного. Саме ці чинники формують те, що в психології називають соціально-психологічним кліматом команди.

У спорті не існує сильних команд без здорового психологічного середовища. Навіть за наявності талановитих гравців конфлікти, ворожість або ізоляція можуть зруйнувати команду зсередини.

Поняття соціально-психологічного клімату

Соціально-психологічний клімат – це суб’єктивно сприймана система взаємин між членами групи, що визначає загальну атмосферу, емоційний фон, рівень комфортності, згуртованість і морально-психологічну сумісність у колективі.

Це те, що «відчувається», але не завжди формалізується:

- Чи приємно бути в цій команді?
- Чи підтримують один одного гравці?
- Чи можна бути собою?
- Чи поважають у колективі особистість?

Компоненти соціально-психологічного клімату

Компонент	Приклади у спортивній команді
Емоційна атмосфера	Відчуття підтримки, дружності, або напруженості
Міжособистісні взаємини	Довіра, повага, конфліктність, інтриги
Згуртованість	Чи всі йдуть до спільної мети, чи кожен «грає за себе»
Стиль керівництва	Демократичний, авторитарний, підтримувальний
Мотиваційна єдність	Чи мотивує команду спільна ідея, чи є розбіжності

Види соціально-психологічного клімату

Позитивний (сприятливий):	високий рівень взаємної підтримки.
	відсутність деструктивних конфліктів.
	кожен відчуває себе значущим.
Негативний (несприятливий):	члени команди уникають взаємодії.
	є «внутрішні лідери», які руйнують авторитет тренера.
	часті емоційні сплески, пасивність, ігнорування.

Що впливає на формування клімату?

Чинник	Приклад
Стиль спілкування тренера	Відкритість, довіра або домінування, критика
Лідерство в команді	Чи підтримує лідер морально інших
Психологічна сумісність	Здатність працювати разом без напруги
Система заохочень і покарань	Чи справедлива, чи мотивує, чи роз'єднує
Групові цінності та традиції	Спільні ідеї, на які орієнтуються гравці

Психологічна сумісність у спортивній команді

Психологічна сумісність – це здатність членів команди ефективно взаємодіяти між собою, з урахуванням особистісних, емоційних та когнітивних особливостей кожного.

Основні аспекти:

Темпераментна сумісність	сангвініки й холерики краще взаємодіють із флегматиками, а не з іншими холериками
Комунікативна сумісність	уміння слухати, уникати конфліктів, домовлятися
Мотиваційна сумісність	Чи хочуть усі перемогти? Чи є «пасажир», яким «все одно»?
Сумісність ролей	один – лідер, інший – виконавець, третій – підтримка.

Якщо кілька осіб борються за лідерство – виникає конфлікт ролей.

Наслідки низької психологічної сумісності:

- Часті конфлікти;
- Роздратування, зниження мотивації;
- Ігнорування командної стратегії;
- Психологічне вигорання;
- Вихід спортсменів з команди;
- Падіння результатів, незадоволення з боку тренера і гравців.

Приклади з практики. У команді з футзалу два гравці претендують на лідерство. Один має авторитет у тренера, інший – серед команди. Їхня конкуренція викликає конфлікти, розколює групу. Клімат стає напруженим, гравці починають грати «поодиночі», бо бояться критикувати або підтримувати когось відкрито. Після втручання психолога – проведено соціометрію, тренінг згуртованості, обговорено цінності – рівень конфліктності знижується, зростає взаєморозуміння.

Методи діагностики й покращення клімату та сумісності

Метод	Призначення
Соціометрія	Визначення симпатій і антипатій у групі
Спостереження	Аналіз комунікаційних ігрових патернів
Анкетування	Оцінка рівня довіри, згуртованості, настрою
Індивідуальні бесіди	Виявлення внутрішніх конфліктів
Командні тренінги	Розвиток взаємодії, емпатії, толерантності
Створення спільних традицій	Посилення колективної ідентичності

Соціально-психологічний клімат і психологічна сумісність – це не «другорядна річ», а база ефективної командної роботи. Вони формують простір, у якому або виникає довіра, мотивація та підтримка, або – ворожість, страх, ізоляція. Успішний тренер і спортивний психолог мають не лише будувати стратегію гри, а й свідомо формувати культуру спілкування, поваги та згуртованості.

6. Конфлікти та їх вплив на діяльність спортивної команди

Конфлікти у спортивній команді – це природне і неминуче явище, яке виникає внаслідок зіткнення поглядів, цілей,

потреб або цінностей між її учасниками. Вони можуть бути деструктивними (руйнувати згуртованість і результативність) або конструктивними (служувати поштовхом до розвитку, оновлення, покращення комунікації).

У командному спорті конфлікти – це лакмусовий папірець стосунків і організації, які або загартовують команду, або роз’єднують її в найважливіші моменти.

Що таке конфлікт у спортивному середовищі?

Конфлікт – це відкрите чи приховане зіткнення інтересів між двома або більше учасниками взаємодії, що супроводжується емоційною напругою, опором, відмовою від співпраці чи агресією.

У спорті конфлікт часто не лише між людьми, а й між цілями, цінностями, ролями, уявленнями про справедливість і результат.

Види конфліктів у спортивній команді

Вид конфлікту	Суть	Приклад
Міжособистісний	Напружені стосунки між гравцями	Один з гравців ревнує до популярності іншого
Рольовий	Невизначеність або суперечка щодо функцій	Двоє гравців вважають себе лідерами
Ціннісний	Розбіжності у поглядах, мотивах, цілях	Один прагне перемоги, інший – просто участі
Комунікативний	Виникає через непорозуміння, стиль спілкування	Гравець сприймає жарт як образ
Міжгруповий	Конфлікт між підгрупами, кланами всередині команди	«Старі» проти «нових»
Тренер ↔ Гравець	Конфлікт очікувань, стилю керівництва	Спортсмен не погоджується з критикою

Причини виникнення конфліктів у спорті:

- боротьба за статус або лідерство в команді;
- несправедливий розподіл ролей (основний / запасний);
- невизнання внеску окремих гравців;
- невдоволення стилем спілкування тренера;
- відсутність емоційної зрілості та самоконтролю;
- недостатня згуртованість або міжособистісна несумісність;
- слабка культура зворотного зв'язку і взаємної підтримки.

Вплив конфлікту на діяльність спортивної команди

	Наслідок	Пояснення
Негативний вплив (деструктивний конфлікт)	Зниження згуртованості	команда ділиться на підгрупи
	Втрата мотивації	гравці втрачають інтерес, «грають за себе»
	Порушення комунікації	мовчання, уникнення, пасивна агресія
	Психоемоційна напруга	зростає тривожність, дратівливість
	Погіршення результату	немає єдності → слабе виконання завдань
	Виснаження і вигорання	постійна напруга виснажує нервову систему
Позитивний вплив (конструктивний конфлікт)	Виявлення слабких місць	команда бачить проблеми, які зазвичай замовчуються
	Поліпшення комунікації	люди вчаться говорити відкрито
	Зміцнення правил і структур	після конфлікту вводяться чіткі межі
	Ріст довіри	конструктивне вирішення конфлікту згуртовує
	Підвищення ефективності	визначаються реальні лідери, розподіляються ролі

Конфлікт стає зростанням, якщо команда готова його проговорити, визнати та подолати разом.

Методи вирішення конфліктів у спортивній команді

Психологічні:	індивідуальне консультування (гравців або тренера)
	соціометрія – аналіз стосунків у команді
	тренінги згуртованості та комунікації
	емоційна розрядка через арт- або тілесні практики
	рефлексивні кола: кожен висловлює свою позицію у безпечному форматі
Організаційні:	чіткий розподіл ролей і функцій
	справедлива система заохочень і критики
	прозоре управління конфліктними ситуаціями тренером
	створення командних цінностей і правил взаємодії

Приклади з практики. У баскетбольній команді виник конфлікт між старшим гравцем (лідером) і молодим новачком. Причина – боротьба за роль у команді, емоційна конкуренція.

Тренер провів соціометричне обстеження, психолог – індивідуальні бесіди та групову зустріч. Було сформульовано нові правила спілкування, проведено тренінг згуртованості. Через 2 тижні – команда стабілізувалась, зросли результати та моральна підтримка в грі.

Конфлікти в команді – це не загроза, а дзеркало внутрішніх процесів.

Їхня поява неминуча, але головне – як команда їх проживає.

Деструктивні конфлікти руйнують, але конструктивні – очищають, структурують і згуртовують.

Роль тренера і спортивного психолога – не уникати конфліктів, а вчасно їх розпізнавати, моделювати та перетворювати на точку зростання.

Основна література

1. Пуни А. Ц. Психология спорта. СПб. : Питер, 2001. 352 с.
2. Лавріненко О. М. Психологія фізичного виховання і спорту : навч. посіб. Суми : СумДУ, 2011. 200 с.
3. Крючкова Т. Л. Психологія фізичної культури і спорту : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 232 с.
4. Король С. О. Психологія спорту : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 144 с.
5. Петрук В. Г. Психологічна підготовка у спорті : навч. посіб. Рівне : РДГУ, 2016. 210 с.

Додаткова література

1. Малікова І. Є. Психологія особистості у спорті. Київ : ВЦ «Академія», 2008. 186 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Олімпійська література, 2003. 424 с.
3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Освіта, 2001. 268 с.

Зарубіжна література (транслітерація згідно з ДСТУ)

1. Weinberg R. S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7th ed. Champaign: Human Kinetics, 2019. 664 p.
2. Carron A. V., Eys M. A. Group Dynamics in Sport. 4th ed. Morgantown: Fitness Information Technology, 2012. 400 p.
3. Jowett S., Lavallee D. Social Psychology in Sport. 2nd ed. Champaign: Human Kinetics, 2016. 272 p.

ТЕМА 7. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОБОРУ ТА ДІАГНОСТИКИ У СПОРТІ

План

1. Призначення і застосування психодіагностичних методик.
2. Вимоги до психодіагностичних методик.
3. Психологічні основи відбору в спорті.
4. Основні фактори надійності у спорті.
5. Система психологічного відбору спортсменів.
6. Етапи та принципи психологічного відбору.

1. Призначення і застосування психодіагностичних методик

У психології спорту, як і в загальній психологічній практиці, для ефективної роботи зі спортсменами важливо точно розуміти їхній психічний стан, особистісні якості, мотивацію, рівень розвитку певних функцій, міжособистісну взаємодію тощо. Саме для цього використовуються психодіагностичні методики – науково обґрунтовані інструменти, що дозволяють об'єктивно виміряти й описати психологічні характеристики особистості спортсмена або команди.

Психодіагностика – це очі і вуха спортивного психолога: вона дає змогу бачити приховане, прогнозувати поведінку та обирати ефективні стратегії впливу.

Що таке психодіагностика?

Психодіагностика – це галузь прикладної психології, що займається вивченням психічних властивостей, станів і процесів людини за допомогою спеціально розроблених методик (тестів, анкет, опитувальників, спостереження тощо).

Призначення психодіагностичних методик у спорті

Оцінка особистісних характеристик спортсмена	темперамент риси характеру самооцінка емоційна стабільність
Вивчення мотивації до спортивної діяльності	тип мотивації (внутрішня / зовнішня) прагнення до успіху страх невдачі
Аналіз психоемоційних станів	тривожність стрес агресивність передстартовий стан
Оцінка когнітивних процесів	увага пам'ять швидкість мислення концентрація реакції
Визначення рівня згуртованості команди	міжособистісна взаємодія лідерство соціометрія
Прогнозування ефективності тренувального процесу	виявлення індивідуальних зон розвитку
Добір спортсменів до команди	за принципом психологічної сумісності
Контроль динаміки психічного стану впродовж сезону	профілактика вигорання своєчасна корекція

Класифікація психодіагностичних методик

Тип методики	Що вивчає	Приклади
Тести особистості	Риси характеру, тип темпераменту	16-факторний опитувальник Кеттелла, опитувальник Айзенка
Тести мотивації	Спрямованість, домінантні мотиви	Тест досягнення успіху/ уникнення невдач (Гекгаузен)
Тести тривожності	Рівень тривожності, передстартовий стан	Шкала Ч. Д. Спілбергера, опитувальник Тейлора
Тести уваги	Концентрація, розподіл, переключення	Тест Мюнстерберга, таблиці Шульте
Проективні методики	Глибинні установки, конфлікти	Малюнкові тести, «незакінчені речення»
Соціометричні методи	Взаємостосунки у команді	Метод соціометрії Морено, «Карта групи»
Спостереження	Поведінкові реакції в грі або тренуванні	Аналіз змагальної поведінки, невербальні сигнали

Особливості застосування в спортивному контексті

Адаптація до віку та рівня розвитку спортсмена (дитина, підліток, дорослий).

Часове обмеження: швидкість і доступність методики мають значення в умовах змагань.

Поєднання з іншими методами: тест → інтерв'ю → спостереження.

Урахування етичних норм: добровільність, конфіденційність, зворотний зв'язок.

Динамічний підхід: тести проводяться не одноразово, а в динаміці (початок, пік, кінець сезону).

Приклади з практики. Підліткова футбольна команда постійно втрачає концентрацію в другому таймі. Психолог проводить тест на концентрацію уваги та стійкість, виявляє зниження когнітивної витривалості.

Результат → впровадження тренінгів на розвиток уваги, зміна структури тренувань.

Через місяць покращується гра в другому таймі, команда виграє два матчі поспіль.

Помилки при використанні психодіагностики:

- формальне тестування без інтерпретації;
- неврахування емоційного стану під час проходження тесту;
- орієнтація лише на тест, без урахування особистості;
- неправильна інтерпретація результатів без кваліфікації.

Психодіагностичні методики – це інструмент точного «психологічного вимірювання», який дозволяє зробити роботу спортивного психолога об'єктивною, науково обґрунтованою та ефективною. Вони дають змогу вчасно виявити проблеми, спрогнозувати результати, підібрати стратегії впливу і покращити міжособистісну взаємодію. Правильне застосування психодіагностики є запорукою не лише індивідуального зростання спортсмена, а й успіху всієї команди.

2. Вимоги до психодіагностичних методик

Психодіагностичні методики – це інструменти, за допомогою яких психолог вимірює та аналізує особистісні якості, психічні стани, когнітивні процеси, емоційні реакції. Щоб результати були надійними, точними, валідними та корисними, ці методики повинні відповідати певним науковим та етичним вимогам.

Застосування неякісних або невідповідних психодіагностичних методик може призвести до хибних висновків, неправильного підбору програм підготовки або навіть травматичного досвіду для обстежуваного.

Основні вимоги до психодіагностичних методик

1. Валідність (дійсність)

Що це?

Методика має вимірювати саме те, для чого призначена.

Приклад. *Якщо тест заявлений як методика для вимірювання самооцінки, він не повинен фактично вимірювати тривожність.*

Типи валідності:

- змістовна – чи охоплює тест усі важливі аспекти явища;
- критеріальна – чи корелює з уже перевіреними інструментами;
- конструктна – чи справді вимірює потрібний психологічний конструкт.

2. Надійність

Що це?

Методика має давати стабільні, повторювані результати за однакових умов.

Приклад. *Якщо спортсмен проходить тест двічі з невеликим інтервалом часу, результати не повинні суттєво відрізнятися (за відсутності змін у стані).*

Типи надійності:

- тест-ретест (повторне проходження);
- внутрішня узгодженість (когерентність питань);
- надійність оцінювача (узгодженість між різними психологами).

3. Стандартизованість

Що це?

Методика повинна мати чітку інструкцію, однакові умови проведення та обробки результатів.

Чому це важливо?

Щоб уникнути суб'єктивності, перекручень, неоднозначностей.

Приклад. *Усі спортсмени проходять тест за однакових умов (час, інструкція, спокійні обставини).*

4. Обґрунтованість (наукова вірогідність)

Що це?

Методика повинна бути розроблена на основі наукових концепцій, перевірена в дослідженнях, визнана фаховим середовищем.

Недопустимо: використовувати «псевдотести» з Інтернету, які не мають підтвердженої діагностичної цінності.

5. Нормованість

Що це?

Методика має норми (усереднені значення) для певної вікової, професійної чи гендерної групи, які дають змогу інтерпретувати результат.

Приклад. *Тест тривожності має різні інтерпретаційні шкали для дітей, підлітків, дорослих.*

6. Об'єктивність

Що це?

Результати не повинні залежати від упередженості, очікувань або ставлення психолога.

Забезпечується через:

- чіткі алгоритми підрахунку;

- закриті формулювання;
- уніфіковані бланки відповідей.

7. Придатність до практичного використання (прикладність)

Що це?

Методика має давати корисну, зрозумілу інформацію для роботи практичного психолога.

Приклад. Тест, який дозволяє виявити причини зниження мотивації у спортсмена – це прикладна цінність.

8. Доступність і зручність у застосуванні

Що це?

Методика має бути зрозумілою для обстежуваного, нескладною у проведенні, не займати надмірно багато часу.

У спорті особливо важливо:

- короткі методики для застосування між тренуваннями;
- візуально зрозумілі тести (особливо для дітей).

9. Етичність

Що це?

Методика повинна не принижувати гідності, не провокувати стрес, не створювати загрозу для психічного добробуту.

Передумови:

- добровільність участі;
- конфіденційність результатів;
- можливість відмови;
- пояснення результатів у зрозумілій формі.

Приклади з практики. Психолог у спортивній школі вирішив використати «універсальний» онлайн-тест на лідерство. Тест не був адаптований для підлітків, не мав норм, дав суперечливі результати. Після цього психолог

звернувся до стандартизованої методики «Лідерство в команді», пройшов інструктаж із її застосування та отримав надійні, валідні результати, які допомогли у формуванні структури команди.

Психодіагностична методика – це науковий інструмент, який повинен відповідати вимогам надійності, валідності, стандартизованості, об'єктивності, практичної цінності та етичності. Особливо у сфері спорту, де діагностика використовується для покращення як особистих результатів спортсмена, так і командної взаємодії, правильний підбір та застосування методики має вирішальне значення.

3. Психологічні основи відбору в спорті

Відбір у спорті – це цілеспрямований процес виявлення осіб, які мають найбільший потенціал до досягнення високих спортивних результатів. Традиційно відбір базується на оцінці фізичних показників, проте сучасна наука підкреслює: психологічні характеристики є не менш важливими, адже саме вони часто визначають результат у довгостроковій перспективі.

У спорті перемагає не завжди той, хто швидше бігає чи сильніше б'є, а той, хто вміє керувати собою, зберігати концентрацію, долати стрес, не здаватися після поразок і зберігати мотивацію протягом років.

Що таке спортивний відбір?

Спортивний відбір – це система заходів із визначення потенційно обдарованих осіб, які мають фізичні, психофізіологічні, психологічні та соціальні передумови для успішного тренування й участі у змаганнях.

Відбір може бути:

- початковим (діти, підлітки на ранньому етапі);

- проміжним (оцінка прогресу, готовності до навантажень);
- фінальним (формування складу команди для змагань).

Психологічні чинники, що враховуються при відборі

1. Темперамент

Впливає на стиль реагування у складних ситуаціях.

Наприклад.

Холерик – швидка реакція, але схильність до емоційних зривів.

Флегматик – витривалий, але повільний.

У швидко-силових видах – перевага зазвичай за сангвініками / холериками.

У циклічних та тривалих – флегматики / меланхоліки.

2. Особистісні якості

Вольові риси: наполегливість, рішучість, дисциплінованість.

Самостійність і відповідальність: здатність самостійно контролювати режим, дотримуватись рекомендацій.

Комунікативність: важливо для командних видів спорту.

Схильність до лідерства або командної взаємодії.

3. Мотивація до спорту

Стійка внутрішня мотивація до тренувань, прагнення до вдосконалення – ключ до успішності.

Переважаючий мотив (перемога, самореалізація, схвалення тощо).

Готовність до довготривалої праці без негайного результату.

4. Психоемоційна стійкість

Здатність адекватно реагувати на стрес, невдачі, тиск.

Важлива в змагальній діяльності, особливо на високому рівні.

5. Уважність і когнітивна витривалість

Уміння концентруватися, переключати увагу, тримати її довго.

Важливо для тактичних і швидкісних видів спорту.

6. Психофізіологічні показники

Швидкість реакції, сенсомоторна координація, точність рухів.

Вимірюються за допомогою психофізіологічних тестів (наприклад, «ручна динамометрія», «реакція на рухомий об'єкт»).

Методи психологічної оцінки під час відбору

Метод	Що дає	Приклад
Опитувальники	Виявлення рис характеру, мотивації, стилю поведінки	Опитувальник Айзенка, методика Кеттелла
Тести уваги / пам'яті	Аналіз когнітивних процесів	Тест Шульте, тест Мюнстерберга
Тести реакції	Швидкість реагування на зовнішній подразник	Реакція на світло/звук
Спостереження	Виявлення вольових якостей, емоційної реакції	Поведінка на тренуваннях або в мінізмаганні
Бесіда з психологом	Глибинне розуміння мотивації, поглядів, рівня самосвідомості	Психологічне інтерв'ю

Проблеми та помилки психологічного відбору

- Ігнорування вікових особливостей (наприклад, у підлітків мотивація змінюється дуже швидко).
- Упереджене ставлення тренера або психолога («він зі спортивної родини – точно талановитий»).
- Орієнтація лише на фізичні дані – без урахування психічної готовності.
- Використання неадаптованих тестів – які не валідовані для спортивної сфери.

Приклади з практики. *На секцію фехтування прийшли двоє хлопців. Один – швидкий, сильний, але легко зривається, не терпить поразок. Інший – менш атлетичний, зате вдумливий, спокійний, уважний.*

Психологічна діагностика показала: другий має вищий потенціал для розвитку у виді, де важливі терпіння, контроль і стратегія. Через 2 роки – він стає чемпіоном області.

Психологічні основи відбору в спорті дозволяють не лише побачити «зараз», а спрогнозувати «завтра». Психологічний портрет спортсмена показує:

- як він реагує на стрес,
- як довго він витримає навантаження,
- як розвиватиметься в команді або індивідуально.

Грамотний психологічний відбір – це інвестиція у майбутнього чемпіона, яка дозволяє уникнути розчарувань, затримок у розвитку і передчасного вигорання.

4. Основні фактори надійності у спорті

У спорті високих досягнень результат залежить не лише від рівня фізичної підготовки чи технічної майстерності, а й від здатності спортсмена діяти точно, стабільно та ефективно в умовах стресу, відповідальності й змінних ситуацій. Саме ця здатність визначається поняттям надійності.

Надійність у спорті – це психофізіологічна та особистісна здатність спортсмена демонструвати стабільні, прогнозовані, ефективні дії в різноманітних умовах змагальної або тренувальної діяльності.

Що таке «надійність» у спортивному контексті?

Надійність спортсмена – це його здатність діяти безвідмовно, зберігаючи високу якість виконання незалежно від:

- зовнішніх умов (шум, тиск, несподіванки),

- внутрішніх станів (тривога, втома, страх),
- відповідальності ситуації (фінал, олімпійський рівень тощо).

Основні фактори, що впливають на надійність у спорті

1. Психофізіологічна стійкість

Це здатність нервової системи спортсмена витримувати високе емоційне та фізичне навантаження, не знижуючи ефективності.

Включає:

- стійкість до втоми;
- толерантність до болю;
- відсутність збоїв у координації під час перевантажень;
- оперативність у складних ситуаціях (реакції, швидкість мислення).

2. Емоційна стабільність

Спортсмен повинен уміти:

- керувати тривогою (особливо передстартовою);
- не піддаватись паніці, розпачу, агресії;
- зберігати впевненість навіть після невдачі.

Особливо актуально для видів спорту, де момент помилки не можна виправити – стрибки у воду, стрільба, гімнастика, фігурне катання.

3. Концентрація уваги

Надійний спортсмен вміє:

- довго зберігати фокус на головному;
- не відволікатися на шум, глядачів, провокації суперника;
- переключатися між об'єктами у складній ситуації (ігрові види спорту).

Методи розвитку:

- вправи на переключення, тренінги стійкості уваги;
- робота з диханням, візуалізація.

4. Вольова регуляція

Надійність – це вміння:

- робити дію «через не хочу», у стані втоми, при невідному рахунку;
- зберігати темп і якість за будь-яких умов;
- не «здутись» під тиском, а діяти ще точніше.

Особливо проявляється:

- у видах спорту на витривалість;
- в іграх, де потрібна остання «спроба».

5. Мотиваційна цілісність

Спортсмен має:

- розуміти, навіщо він виступає;
- мати стабільну внутрішню мотивацію, а не діяти лише «за медаль»;
- вміти мобілізувати себе в умовах втрати зовнішньої підтримки.

6. Тренованість навичок

Чим більше автоматизована техніка, тим вищий рівень надійності.

Людина в критичній ситуації завжди спирається на звичне і відпрацьоване – якщо рух доведений до автоматизму, він відтвориться навіть у стресі.

7. Досвід участі у складних змаганнях

Змагання – це інша психологічна реальність, де діють:

- зовнішній тиск;
- відповідальність перед командою, країною, собою;
- непередбачувані зміни.

Чим більше досвіду стресових ситуацій, тим вища надійність.

Ознаки надійного спортсмена

Ознака	Як проявляється
Стабільність результатів	Немає великих провалів у змаганнях
Мінімум помилок під тиском	Навіть у фіналі виконує техніку якісно
Спокій і впевненість	Не піддається емоціям
Чіткість і логічність дій	Приймає рішення швидко й влучно
Стійкість до критики і невдач	Аналізує, а не «ламається»

Приклади з практики. Під час Чемпіонату світу бігун на 400 м у попередніх забігах показував найкращі результати. У фіналі – помилився на старті, не зміг зібратись, зійшов із дистанції. Причина – недостатня психоемоційна підготовка → нестача надійності.

Інший спортсмен, попри неідеальні умови (дощ, травмований палець), виконує свою програму чітко, без помилок. Це – високий рівень надійності.

Як розвивати надійність спортсмена?

Психотренінг (аутотренінг, візуалізація, медитація).

Ігрове моделювання стресу (імітація умов змагань на тренуваннях).

Підвищення психологічної гнучкості (вправи на креативність, переключення уваги).

Залучення спортивного психолога.

Ведення щоденника самоспостереження та аналізу реакцій.

Надійність у спорті – це здатність діяти ефективно не в ідеальних умовах, а в реальних: коли болить, коли страшно, коли багато хто чекає перемоги. Вона формується на перетині психофізіології, особистісної стійкості, досвіду, тренуваності та внутрішньої мотивації. Її розвиток – одне з головних завдань психологічної підготовки спортсмена до високих досягнень.

5. Система психологічного відбору спортсменів

Психологічний відбір спортсменів – це не разове тестування, а системний, багаторівневий процес, спрямований на виявлення осіб з високим потенціалом до занять спортом. Цей процес враховує не лише фізичні чи технічні параметри, а й індивідуальні психологічні якості, які визначають здатність до навчання, адаптації, стресостійкості та досягнення спортивних результатів у перспективі.

Сильний спортсмен – це гармонійне поєднання фізичних, технічних і психологічних характеристик. Саме система психологічного відбору дозволяє побачити «невидимі» ресурси майбутнього чемпіона.

Що таке система психологічного відбору?

Система психологічного відбору спортсменів – це комплекс психодіагностичних, аналітичних і прогностичних заходів, що проводяться для:

- оцінки індивідуальних особистісних особливостей;
- виявлення потенціалу до занять тим чи іншим видом спорту;
- визначення рівня психічної готовності до тренувань і змагань;
- формування команд за принципами психологічної сумісності.

Структура системи психологічного відбору

Система включає етапність, діагностичний інструментарій, критерії оцінювання та прогностичну оцінку.

1. Підготовчий етап

- мета: збір загальної інформації;
- визначення мети відбору (перший рівень, резерв, основний склад);
- ознайомлення з контекстом (вид спорту, вік, рівень підготовки).

Дії психолога:

- аналіз специфіки виду спорту (наприклад, фехтування $\neq$ веслування);
- підбір адекватних психодіагностичних методик;
- співпраця з тренером та медичним персоналом.

2. Діагностичний етап

Мета: вивчення індивідуально-психологічних особливостей кандидата.

Основні блоки обстеження наведені в таблиці.

Напрямок	Що досліджується	Приклади методик
Темперамент	Швидкість реакцій, емоційність, витривалість	Тест Айзенка, ОСТ
Вольові якості	Наполегливість, самоконтроль, сміливість	«Діагностика вольової саморегуляції»
Мотивація	Досягнення, уникнення, самореалізація	Тест мотивації до успіху (Гекгаузен)
Емоційна стійкість	Тривожність, адаптація до стресу	Шкала Спілбергера-Ханіна
Когнітивні процеси	Увага, пам'ять, швидкість мислення	Тест Шульте, коректурна проба
Соціальна взаємодія	Командність, лідерство, сумісність	Метод соціометрії, тест Сінека

3. Аналітико-оцінювальний етап

Мета: узагальнення результатів обстеження, формування психологічного портрета.

Форма подачі результатів:

- індивідуальні психологічні карти;
- порівняльна характеристика груп;
- прогностичний висновок: «високий потенціал», «перспективний за умови...», «низький рівень готовності».

4. Прогностичний етап

Мета:

- визначення прогнозу розвитку спортсмена на основі отриманих даних;
- розробка індивідуальних програм психопідготовки, у разі якщо психологічний потенціал є, але потрібна корекція.

Прогноз враховує:

- пластичність психіки;
- здатність до адаптації;
- вміння долати труднощі;
- готовність до довготривалої цілісної роботи.

5. Корекційно-супровідний етап (опціонально)

Мета:

- психологічна підтримка обраних спортсменів на період адаптації;
- корекція виявлених слабких зон (наприклад, тривожність, неорганізованість, нестача мотивації).

Методи:

- індивідуальне консультування;
- мотиваційні тренінги;
- вправи на емоційне розвантаження;
- розвиток вольових якостей.

Основні принципи системи психологічного відбору

Науковість і валідність методик.

Комплексність оцінки – не один тест, а система методів.

Індивідуальний підхід.

Етичність і конфіденційність.

Співпраця психолога з тренером.

Динамічність – повторна оцінка через певний час (відбір не є статичним).

Приклади з практики. У секцію боксу за 3 місяці прийшло 20 новачків. Після базової підготовки психолог провів опитування, тести на вольові якості, тривожність, мотивацію.

У підсумку:

6 осіб – «з високим потенціалом» (стійкі, мотивовані);

8 осіб – «потребують супроводу» (добре тренуються, але емоційно нестійкі);

6 осіб – «низька відповідність» (низька мотивація, швидко зниження інтересу).

Це дало змогу тренеру оптимізувати роботу, а психологу – надати індивідуальну підтримку тим, хто цього потребував.

Система психологічного відбору спортсменів – це не просто набір тестів, а стратегія оцінки, прогнозу і підтримки психологічної готовності до спорту. Вона дозволяє:

- побачити потенціал ще до появи результату;
- запобігати вигорянню, травматизацію чи конфлікти;
- сформувати ефективні команди та особисті траєкторії розвитку.

Це один із найважливіших інструментів професійного спортивного психолога, що працює на перспективу.

6. Етапи та принципи психологічного відбору

Психологічний відбір у спорті – це науково обґрунтований процес виявлення спортсменів, які мають оптимальні психічні, особистісні та емоційні якості для досягнення високих результатів у певному виді спорту. На відміну від разового оцінювання, відбір є етапним процесом, який здійснюється згідно з чіткими принципами.

Успішний психологічний відбір – це не просто виявити найкращих «тут і зараз», а зрозуміти, хто має найбільший потенціал для росту, адаптації та стійкого розвитку в спорті.

Основні етапи психологічного відбору

1. Підготовчий етап

Мета: збір інформації, планування структури відбору, вибір методик.

Завдання: вивчення специфіки виду спорту.

Ознайомлення з віковими та статевими особливостями кандидатів.

Формування цілей: для чого проводиться відбір (секція, команда, збірна).

Результат: психолог готує індивідуальну програму діагностики, узгоджену з тренером.

2. Діагностичний етап

Мета: вивчення психічних характеристик спортсмена.

Методи:

- тести на темперамент (Айзенк), вольові якості, тривожність (Спілбергер), мотивацію (Гекгаузен), увагу (таблиці Шульте) тощо;

- опитувальники, соціометрія;

- спостереження в умовах тренування або змагання;

- індивідуальна бесіда.

Завдання: скласти цілісний психологічний портрет спортсмена.

3. Аналітичний етап

Мета: обробка, аналіз та інтерпретація результатів.

Форми аналізу:

- індивідуальні психологічні характеристики;

- порівняльний аналіз груп;

- визначення відповідності певному виду спорту.

Результат. Висновок про ступінь психологічної готовності і потенціалу, наприклад: «високий рівень вольової регуляції, середня емоційна стабільність, схильність до командної взаємодії».

4. Прогностичний етап

Мета: визначення перспектив розвитку спортсмена з урахуванням отриманих даних.

Ключове завдання: надати тренеру і спортсмену чітке розуміння сильних і слабких сторін, які слід розвивати.

Важливо. Відбір – це не вирок, а точка старту індивідуальної траєкторії розвитку.

5. Корекційно-супровідний етап (за потреби)

Мета: психологічна підтримка, корекція виявлених труднощів:

- зниження тривожності;
- формування стійкої мотивації;
- розвиток саморегуляції.

Засоби: індивідуальна робота, групові тренінги, психотренінг.

Принципи психологічного відбору

1. Науковість

Усі методи мають бути обґрунтованими, перевіреними, валідними.

Відмова від «інтуїції» або «враження» як основного інструменту.

2. Комплексність

Оцінюється не одна характеристика, а ціла система:

- вольові риси;
- мотивація;
- темперамент;
- емоційна стабільність;
- соціальна адаптованість.

3. Об'єктивність

Висновки базуються на реальних даних, а не на особистих симпатіях чи очікуваннях тренера/психолога.

4. Індивідуальний підхід

Кожен спортсмен – унікальний, тому результати інтерпретуються з урахуванням віку, виду спорту, рівня розвитку.

5. Динамічність

Відбір не разовий акт, а процес, що вимагає повторної оцінки з часом – у зв'язку з ростом, змінами мотивації чи особистості.

6. Етичність

Дотримання принципів конфіденційності, поваги до особистості спортсмена.

Забезпечення добровільності участі.

Уникнення стигматизації (наприклад: «ти не пройшов тест – значить, не здатен»).

Приклади з практики. У спортивній школі відбір у секцію гандболу проводили без психолога – орієнтувались лише на фізичні дані. Протягом сезону з 15 відібраних дітей 6 залишили заняття через страх перед тренером, 3 – через відсутність інтересу.

Наступного року був запрошений психолог: діагностика включала оцінку мотивації, емоційної стабільності, командності. Через рік – втрата спортсменів скоротилася на 70 %, зросла згуртованість команди та ефективність тренувального процесу.

Психологічний відбір – це фундамент спортивної підготовки. Його ефективність залежить від того, наскільки послідовно дотримуються етапи обстеження та психологічні принципи, що забезпечують точність, глибину та гуманність оцінки. Такий підхід дозволяє не лише обрати кращих,

а й допомогти кожному спортсмену реалізувати свій потенціал повною мірою.

Основна література

1. Лаврінченко О. М. Психологія фізичного виховання і спорту : навч. посіб. Суми : СумДУ, 2011. 200 с.
2. Крючкова Т. Л. Психологія фізичної культури і спорту : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 232 с.
3. Король С. О. Психологія спорту : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 144 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Олімпійська література, 2003. 424 с.
5. Петрова А. А. Спортивна психологія : навч. посіб. Київ : Каравела, 2009. 228 с.

Додаткова література

1. Малікова І. Є. Психодіагностика в спорті : навч. посіб. Київ : ВЦ «Академія», 2014. 192 с.
2. Шевцов А. А. Основи спортивної психології : навч. посіб. Миколаїв : Іліон, 2010. 208 с.
3. Сахно І. М. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 240 с.

Зарубіжна література

(у транслітерації відповідно до ДСТУ)

1. Weinberg R. S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7th ed. Champaign: Human Kinetics, 2019. 664 p.
2. Cox R. H. Sport Psychology: Concepts and Applications. 7th ed. New York: McGraw-Hill, 2012. 480 p.
3. Bompa T., Carrera M. Periodization Training for Sports. 3rd ed. Champaign: Human Kinetics, 2015. 336 p.

ТЕМА 8. МОТИВАЦІЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

План

1. Мотивація спортивно-фізкультурної діяльності.
2. Мотивація спортивної діяльності. Мотиваційна специфіка видів спорту.
3. Динаміка розвитку мотивів, які спонукають до занять спортом.
4. Рекомендацій щодо побудови мотивації.

1. Мотивація спортивно-фізкультурної діяльності

Мотивація у спорті й фізичному вихованні – це ключовий психологічний чинник, що визначає залучення людини до занять, якість і тривалість активності, реакцію на труднощі та невдачі, а також готовність до саморозвитку та вдосконалення. Від того, яка саме мотивація переважає – внутрішня чи зовнішня, стійка чи ситуативна, особистісна чи соціальна – залежить не лише успішність, а й задоволення від процесу.

Мотивація – це серце спортивної діяльності. Без неї – немає тренувань, немає прогресу, немає результату.

Що таке мотивація?

Мотивація – це система внутрішніх і зовнішніх чинників, яка спонукає людину до дії, надає цій дії напрям, інтенсивність і цілеспрямованість.

У контексті спортивно-фізкультурної діяльності мотивація – це те, що змушує людину розпочати, продовжити або припинити фізичні вправи, тренування, участь у змаганнях.

Види мотивації у фізичній культурі та спорті

1. За джерелом: внутрішня та зовнішня

Тип мотивації	Приклади	Характеристика
Внутрішня	Інтерес до процесу, бажання розвитку	Найбільш стійка, глибока
Зовнішня	Похвала, медалі, грошова винагорода, очікування інших	Менш стабільна, залежна від обставин

Успішний довгостроковий розвиток спортсмена неможливий без внутрішньої мотивації.

2. За змістом: потреби, мотиви, цілі

Потреба – це стан напруги (наприклад, потреба в русі, самореалізації).

Мотив – те, що спонукає діяти (отримати визнання, покращити здоров'я).

Мета (ціль) – конкретний результат, до якого прагне спортсмен (потрапити в збірну, підвищити витривалість, скинути вагу).

3. За спрямованістю: досягнення / уникнення

Орієнтація	Приклад у спорті	Поведінка
Досягнення успіху	«Хочу виграти турнір», «Хочу стати кращим»	Активна, ініціативна, цілеспрямована
Уникнення невдачі	«Тільки б не облажатися», «Щоб мене не сварили»	Пасивна, обережна, занижена мотивація

Основні мотиви спортивно-фізкультурної діяльності

Оздоровчі мотиви – бажання зміцнити здоров'я, покращити фізичний стан, уникнути хвороб.

Соціальні мотиви – потреба в спілкуванні, підтримці, соціальному схваленні (особливо актуально в підлітковому віці).

Естетичні мотиви – прагнення до краси тіла, форми, грації, фігури.

Пізнавальні мотиви – інтерес до нових вправ, технік, правил, історії виду спорту.

Мотиви самореалізації – бажання перевершити себе, подолати обмеження, стати кращим.

Змагальні мотиви – потреба в суперництві, азарт, бажання виграти.

Професійні мотиви – пов'язані з кар'єрою, заробітком, статусом, самовираженням у професійному спорті.

Динаміка мотивації

Мотивація не є сталою. Вона може:

- зростати або падати під впливом досвіду, емоцій, успіхів і невдач;
- змінюватися з віком (у дитинстві – гра, у підлітковому віці – статус, у дорослому – самореалізація);
- перетворюватися: з зовнішньої в глибоку внутрішню або навпаки.

Приклади з практики. *Підліток почав відвідувати секцію футболу «тому, що тато сказав». Через місяць – хотів кинути. Психолог провів роботу з тренером: додали ігрові елементи, командну підтримку, інтерес до особистого прогресу. Через три місяці підліток уже сам ставив цілі – зовнішня мотивація змінилась на внутрішню.*

Як формувати та підтримувати мотивацію?

Для дітей і підлітків:

- ігрові форми занять;
- позитивна оцінка, підкріплення;
- підтримка з боку дорослих і тренера;
- чіткі короткострокові цілі.

Для молоді та дорослих:

- усвідомлення власних потреб і цілей;
- ведення тренувального щоденника;
- робота з психологом над самомотивацією;
- візуалізація цілей, технік, успіхів.

Мотивація у фізичній культурі й спорті – це не лише «хочу» чи «не хочу». Це складна психологічна структура, що включає потреби, інтереси, мету, цінності. Саме мотивація дає спортсмену енергію, напрямок і витривалість, щоб долати труднощі, продовжувати тренуватись і зростати як особистість.

Робота над мотивацією – це щоденна задача тренера, психолога і самого спортсмена.

2. Мотивація спортивної діяльності.

Мотиваційна специфіка видів спорту

Мотивація у спортивній діяльності – це провідний внутрішній чинник, що визначає наскільки спортсмен включається у тренування, як долає труднощі, реагує на поразки та чи здатен рухатись до результату впродовж тривалого часу. У спорті неможливо досягти успіху без стійкої, глибокої, внутрішньо вмотивованої діяльності. При цьому різні види спорту мають свою мотиваційну специфіку, що залежить від форми організації, характеру діяльності, командності чи індивідуальності.

Хороша фізична підготовка – це лише потенціал. А мотивація – це паливо, що його запускає.

Що таке мотивація у спортивній діяльності?

Мотивація у спорті – це система внутрішніх спонукань і зовнішніх умов, яка визначає напрямок, силу та сталість поведінки спортсмена, пов'язаної з підготовкою, тренуванням, участю у змаганнях і самореалізацією в спорті.

Основні види мотивації у спорті

Тип мотивації	Опис	Приклад
Внутрішня	Прагнення займатися спортом заради інтересу, задоволення, особистого розвитку	«Я хочу перевершити себе»
Зовнішня позитивна	Прагнення отримати нагороду, визнання, статус	«Хочу золоту медаль, славу»
Зовнішня негативна	Уникнення осуду, покарання, провалу	«Боюся розчарувати тренера»
Мотивація досягнення успіху	Спрямованість на перемогу, досягнення	«Я тренуюсь, щоб перемогти»
Мотивація уникнення невдачі	Домінуючий страх помилки, критики	«Головне – не програти»

Структура мотивації спортсмена

Потреба – фізична чи психологічна основа (рух, самоствердження, спілкування).

Мотив – осмислена причина дій (отримати результат, подолати себе).

Мета (ціль) – конкретний результат, якого хоче досягти спортсмен.

Емоційна підтримка – позитивні переживання, які закріплюють дію.

Регуляція зусиль – вольовий компонент, здатність підтримувати активність.

Фактори, що впливають на спортивну мотивацію

Фактор	Як впливає
Особистісні якості	Вольові риси, рівень тривожності, темперамент
Соціальне середовище	Підтримка батьків, авторитет тренера, конкуренція в команді

Продовження таблиці

Фактор	Як впливає
Вікові особливості	У дітей – гра і схвалення; у підлітків – статус; у дорослих – мета
Вид спорту	Індивідуальний чи командний, силовий чи технічний
Успішність попереднього досвіду	Позитивний досвід закріплює мотивацію

Мотиваційна специфіка різних видів спорту

1. Індивідуальні види спорту (легка атлетика, плавання, гімнастика):

- висока мотивація до самореалізації;
- потреба в самоконтролі, самодисципліні;
- схильність до внутрішньої мотивації.

Цілі часто особисті: «Я хочу побити власний рекорд».

Тут важливо підтримувати автономію, вміння працювати «наодинці з собою».

2. Командні види спорту (футбол, баскетбол, волейбол):

- домінують соціальні мотиви: згуртованість, підтримка, роль у команді;
- важлива мотивація приналежності, бажання бути частиною цілого;
- часто розвивається мотивація уникнення невдачі – страх підвести;
- мотиваційний клімат тут залежить від лідерів, тренера, атмосфери у колективі.

3. Естетично-координаційні види спорту (фігурне катання, художня гімнастика, бальні танці):

- сильні естетичні, престижні, статусні мотиви;
- високий рівень емоційної вразливості;
- часто – змішана мотивація (зовнішнє схвалення + внутрішня потреба в ідеалі);

– потрібна робота над стійкою самооцінкою та зняттям тривожності.

4. Єдиноборства (дзюдо, бокс, карате):

- мотивація до домінування, самоствердження;
- часто присутня мотивація до контролю і сили;
- потреба в вольовій саморегуляції, вмінні контролювати агресію;
- ефективно працює мотивація через виклик самому собі.

5. Циклічні види спорту (біг, велоспорт, лижі):

- вимагають високої витривалості, довготривалої роботи;
- домінує мотивація до подолання меж, психологічна стійкість;
- часто – глибока внутрішня мотивація, пов'язана із сенсом і стилем життя;
- у таких видах спорту важливо підтримувати мотивацію навіть при монотонності тренувань.

Приклади з практики. У секції плавання троє підлітків втрачали інтерес до занять. Психолог провів інтерв'ювання і виявив: один – хоче бути кращим серед друзів (мотивація до статусу), інший – соромиться свого тіла (естетична мотивація), третій – втомився від рутини.

Була адаптована програма: більше змагань, робота над тілесним сприйняттям, урізноманітнення занять. Усі троє повернулись до тренувального процесу з новою внутрішньою мотивацією.

Як підтримувати мотивацію у спортсменів?

- Індивідуальні цілі та плани;
- позитивна підтримка, а не лише критика;

- регулярний зворотний зв'язок;
- залучення до саморефлексії (щоденники, візуалізація цілей);
- мотиваційні бесіди, приклади, історії успіху;
- тренінги внутрішньої мотивації.

Мотивація у спорті – це джерело внутрішньої енергії, без якого неможлива довготривала праця, розвиток, досягнення результату. Різні види спорту вимагають різних мотиваційних стратегій, тому завдання тренера, психолога і самого спортсмена – розуміти мотиваційний профіль, підтримувати його розвиток, змінювати у разі потреби та стимулювати внутрішній вогонь.

3. Динаміка розвитку мотивів, які спонукають до занять спортом

Мотивація до занять спортом не є статичною. Вона розвивається, трансформується і змінює свою структуру з віком, досвідом, досягненнями, зміною особистісних цілей та середовища. Розуміння того, як змінюються мотиви впродовж життя спортсмена, дає можливість тренеру та психологу ефективно підтримувати інтерес, формувати довготривалу мотивацію, запобігати вигорянню та втраті сенсу в тренуваннях.

Динаміка мотивів – це те, як із віком змінюється відповідь спортсмена на запитання: «Навіщо я займаюся спортом?»

Що таке динаміка мотивів?

Динаміка мотивів – це процес зміни, розвитку, посилення або ослаблення психологічних спонукань до спортивної діяльності залежно від: віку; статі; рівня підготовки; типу особистості; соціального середовища; життєвого досвіду.

Етапи розвитку мотивації у спорті (віковий підхід)

1. Дошкільний та молодший шкільний вік (6–10 років)

Основні мотиви:

- ігрова активність;
- радість руху;
- позитивна оцінка дорослого (батьки, тренер);
- наслідування героям або старшим.

Особливості:

- мотивація нестабільна та зовнішня;
- заняття спортом сприймаються як гра, рухливе дозволя.

Завдання дорослих – створити емоційно позитивний досвід занять, щоб сформувати первинний інтерес.

2. Середній шкільний вік (11–14 років)

Основні мотиви:

- бажання досягти успіху;
- потреба у визнанні;
- соціальна приналежність до групи (команда);
- формування самооцінки через досягнення.

Особливості:

– мотивація стає більш усвідомленою, але ще залежить від оцінки оточення;

– посилюється конкурентність, часто з'являється потреба в змагальності.

3. Підлітковий вік (15–18 років)

Основні мотиви:

- самоствердження через результат;
- формування життєвої мети;
- пошук ідентичності («Я-спортсмен»);
- мотиви успіху, перемоги, розвитку майстерності.

Особливості:

– з'являється внутрішня мотивація, пов'язана з особистими амбіціями;

– посилюється емоційна значущість спорту як частини самооцінки.

4. Юність і молодість (18–25 років)

Основні мотиви:

- професійне самоствердження;
- досягнення високих результатів;
- матеріальна мотивація (контракти, призові, стипендії);
- соціальний статус, популярність.

Особливості:

- переважає внутрішньоособистісна мотивація;
- зростає відповідальність за результат;
- посилюється вплив зовнішніх умов (умови тренування, спонсори, стабільність).

5. Зрілість (після 25–30 років)

Основні мотиви:

- потреба підтримати досягнутий рівень;
- прагнення залишити слід, стати прикладом для інших;
- відчуття виконаної місії, передача досвіду (тренерство, наставництво);
- інколи – інерційна мотивація: звичка, стиль життя.

Особливості:

- мотивація змінюється з результативної на рефлексивну;
- можлива криза сенсу (особливо після завершення активної кар'єри);
- якісна динаміка мотивів.

**Мотиви не тільки змінюються з віком,
а ще й переходять з одного рівня на інший**

Тип зміни	Приклад
Зовнішня → внутрішня	Спортсмен починав «через медалі», але тепер займається «для себе»
Поверхнева → глибинна	Заняття заради схвалення → прагнення самореалізації
Ситуативна → стійка	Мотив «бути з другом» → самостійне прагнення вдосконалення

Ризики, пов'язані з порушенням динаміки мотивів

- Вигорання (втрата сенсу, рутина);
- втрата інтересу через одноманітність;
- дисонанс між особистими цілями та цілями тренера;
- конфлікти мотивацій (навчання, робота, особисте життя);
- кризові моменти після поразок.

Як підтримувати мотивацію на різних етапах

Вікова група	Що працює
Діти	Гра, схвалення, позитивні емоції
Підлітки	Особиста увага, командність, визнання
Молодь	Цілі, досягнення, програма розвитку, автономія
Дорослі	Рефлексія, підтримка цінностей, нові виклики, передача досвіду

Приклади з практики. Спортсменка 17 років почала втрачати мотивацію до занять легкою атлетикою. Раніше її мотивувала мрія потрапити до збірної, але травма перекреслила ці плани. Після психологічної підтримки та переорієнтації вона знайшла нову мотивацію – стати тренеркою для дітей, а спорт став для неї інструментом самореалізації, а не лише результатом.

Динаміка мотивів у спортивній діяльності – це природний і необхідний процес, який потребує постійної уваги з боку тренера, психолога та самого спортсмена. Успішна спортивна кар'єра – це не лише фізична витривалість, а й мотиваційна гнучкість, здатність змінювати цілі, зберігаючи енергію і сенс у своїй діяльності.

4. Рекомендацій щодо побудови мотивації

Мотивація – це те, що «вмикає» людину в дію, підтримує її зусилля та веде до мети. У контексті спорту та фізичного виховання ефективна побудова мотивації є фундаментальною умовою тривалого успіху, розвитку й задоволення від тренувального процесу. Особливо важливо враховувати вікові, особистісні та видоспецифічні особливості спортсменів.

Головне завдання тренера і спортивного психолога – не лише тренувати тіло, а й надихати серце. Правильно сформована мотивація – це паливо для довготривалого спортивного зростання.

Що таке побудова мотивації?

Побудова мотивації – це усвідомлений процес формування, підтримки й розвитку внутрішніх і зовнішніх спонукань, що ведуть до активної, цілеспрямованої участі в спортивно-фізкультурній діяльності.

Загальні принципи побудови ефективної мотивації

Принцип	Пояснення
Індивідуальний підхід	Враховувати вік, темперамент, досвід, потреби та особисті цілі спортсмена
Поступовість і досяжність цілей	Завищені очікування демотивують, реалістичні – формують впевненість
Позитивне підкріплення	Схвалення, нагороди, похвала зміцнюють мотиваційний фон
Залучення до постановки цілей	Спортсмен сам формулює проміжні завдання → відчуття контролю
Створення значущого середовища	Соціальна підтримка, командний дух, приклад лідера
Рефлексія і самоаналіз	Усвідомлення прогресу і причин невдач допомагає підтримувати мотивацію

Практичні рекомендації щодо формування мотивації

1. Формулюйте чіткі, конкретні і досяжні цілі

Розділіть велику мету на маленькі кроки, які можна відстежити.

Приклад. *Не «стати чемпіоном світу», а «покращити техніку подачі за 2 тижні».*

Модель SMART:

- Specific (конкретна);
- Measurable (вимірювана);
- Achievable (досяжна);
- Realistic (реалістична);
- Time-bound (обмежена у часі).

2. Використовуйте візуалізацію результатів

Таблиці прогресу, графіки, щоденники досягнень.

Порада: створити «дошку досягнень» або «спортивний щоденник».

3. Забезпечте зворотній зв'язок

Регулярно обговорюйте зі спортсменом:

- Що вийшло?
- Де був прогрес?
- Що стало викликом?

Важливо: позитивний зворотний зв'язок повинен переважати над критикою.

4. Мінімізуйте порівняння з іншими

Замість «ти гірший/кращий за когось» – акцент на власному прогресі:

- «Ти сьогодні зробив краще, ніж учора»;
- «Ти впорався з тим, що раніше не вдавалось».

5. Підтримуйте інтерес і різноманітність

Міняйте форму занять: тренінг → гра → змагання → релакс.

Додайте нові елементи (музика, квести, командні

вправи).

6. Розвивайте внутрішню мотивацію

Ставте акцент не лише на результаті, а й на:

- задоволенні від руху;
- відчутті контролю над тілом;
- дослідженні власних можливостей.

7. Покажіть приклади для наслідування

Розповідайте історії успішних спортсменів.

Використовуйте рольові моделі (старші спортсмени, капітани, тренери).

8. Створіть підтримувальне середовище

Співпраця замість тиску.

Повага замість покарання.

«Ми віримо в тебе» замість «ти знову не впорався».

9. Допоможіть спортсмену пов'язати спорт із цінностями

Знайдіть особистісний сенс: «Що дає мені спорт?»

Приклади. «Я стаю впевненішим». «Я маю енергію для життя». «Я можу захищати тих, хто слабший».

10. Працюйте з бар'єрами мотивації

Страх поразки → формуйте позитивне ставлення до помилок.

Втома → включіть відпочинок у план.

Невіра у себе → знайдіть маленький, але реальний успіх.

Приклади з практики. Спортсменка (16 років) втратила мотивацію до тренувань у гімнастиці.

Разом із психологом:

- розклали її мету на проміжні досяжні задачі;
- ввели щоденник «успіхів тижня»;
- тренер почав частіше хвалити за старання, а не лише за результат.

Через місяць спортсменка відновила бажання

займатись, почала показувати кращі результати, ніж раніше.

Мотивація не виникає випадково – вона формується, підтримується і змінюється щодня.

Завдання тренера, психолога і самого спортсмена – створити умови, в яких з'являється інтерес, формується мета і виникає бажання діяти.

Ефективна мотивація – це коли спортсмен не просто «виконує», а розуміє чому, бачить для чого і хоче робити краще.

Основна література

1. Король С. О. Психологія спорту : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 144 с.
2. Лавріненко О. М. Психологія фізичного виховання і спорту : навч. посіб. Суми : СумДУ, 2011. 200 с.
3. Крючкова Т. Л. Психологія фізичної культури і спорту : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 232 с.
4. Шевцов А. А. Основи спортивної психології : навч. посіб. Миколаїв : Іліон, 2010. 208 с.
5. Малікова І. Є. Психологія особистості у спорті : навч. посіб. Київ : Академія, 2008. 186 с.

Додаткова література

1. Петрова А. А. Спортивна психологія : навч. посіб. Київ : Каравела, 2009. 228 с.
2. Сахно І. М. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 240 с.

Зарубіжна література (у транслітерації згідно з ДСТУ)

1. Weinberg R. S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7th ed. Champaign: Human Kinetics, 2019. 664 p.
2. Cox R. H. Sport Psychology: Concepts and Applications. 7th ed. New York: McGraw-Hill, 2012. 480 p.
3. Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. New York: Plenum, 1985. 371 p.

ТЕМА 9. ОСНОВИ ПСИХОРЕГУЛЯЦІЇ В СПОРТІ

План

1. Класифікація методів психорегуляції.
2. Методи гетерорегуляції.
3. Методи ауторегуляції.
4. Втома, надлишкова нервово-психічна напруга, фрустрація.
5. Основи психогігієни в спорті.

1. Класифікація методів психорегуляції

У спортивній діяльності спортсмен стикається з високим фізичним і психоемоційним навантаженням, тиском змагань, очікуваннями, втомою, страхами та сумнівами. Уміння керувати власним психічним станом стає критично важливим фактором не лише результату, а й здоров'я, мотивації та психологічної стабільності.

Саме тому в спорті широко застосовуються методи психорегуляції – сукупність прийомів і технік, які допомагають регулювати емоції, знижувати тривогу, активізувати ресурси та досягати оптимального бойового стану.

Що таке психорегуляція?

Психорегуляція – це свідоме управління своїм психічним і фізичним станом, спрямоване на оптимізацію функціонування організму, стабілізацію емоційного стану, підвищення самоконтролю та ефективності дій у спорті.

Загальна класифікація методів психорегуляції

Методи психорегуляції класифікують за різними критеріями, зокрема:

1. За спрямованістю впливу:

Тип методу	Суть	Приклад
Психофізіологічні методи	Впливають на функціональний стан тіла через дихання, м'язи, релаксацію	Аутогенне тренування, дихальні вправи
Психологічні методи	Впливають на свідомість, мислення, емоційно-вольову сферу	Самонавіювання, візуалізація, афірмації
Поведінкові методи	Вчать змінювати реакції через вправлення, тренінг	Біозворотній зв'язок, моделювання ситуацій
Когнітивні методи	Спрямовані на зміну способу мислення, переосмислення ситуацій	Когнітивна перебудова, позитивна саморозмова

2. За функціональним завданням у спорті:

Завдання психорегуляції	Методи
Зняття передстартової тривожності	Релаксація, дихальні техніки, аутотренінг
Активізація перед виступом	Мобілізуюча самонавіювання, візуалізація
Відновлення після навантаження	Медитація, прогресивна м'язова релаксація
Керування емоціями та агресією	Аутогенне тренування, техніки гніву
Формування впевненості	Афірмації, техніка «я можу», рефреймінг

3. За рівнем активності спортсмена:

Тип	Опис	Приклади
Активна психорегуляція	Спортсмен свідомо діє, використовує мислення, концентрацію	Візуалізація, самонавіювання, афірмації
Пасивна психорегуляція	Спортсмен більше розслабляється, «відпускає контроль»	Дихальна релаксація, гіпноз, медитація

4. За змістом впливу:

Група методів	Основна мета	Методи
Релаксаційні методи	Зняття м'язового й психічного напруження	Метод Джейкобсона, Шульца
Активаційні методи	Підвищення тону, енергії, бойового стану	Мобілізаційне самонавіювання, «техніка пориву»
Регулятивні методи	Самоконтроль, відновлення внутрішньої рівноваги	Дихальні практики, медитація
Когнітивні методи	Робота з мисленням, переконаннями	Когнітивна реструктуризація, зміна «внутрішнього діалогу»
Образні методи	Створення в уяві бажаних станів або подій	Візуалізація, «фільм перемоги»

Короткий опис основних методів

Аутогенне тренування (АТ)

Метод саморозслаблення через самонавіювання тілесного стану («Моя рука важка», «Я спокійний»).

Знижує тривогу, стабілізує серцебиття, нормалізує дихання.

Прогресивна м'язова релаксація (Джейкобсон)

Послідовне напруження і розслаблення м'язів.

Допомагає спортсмену навчитися відчувати напруження і знімати його.

Дихальні техніки

Спокійне, глибоке дихання (наприклад, по квадрату: 4-4-4-4).

Зменшує активацію симпатичної нервової системи → розслаблення і фокус.

Візуалізація (ментальна репетиція)

Уявне відтворення вправ, рухів, змагання.

Допомагає «прокласти» нейронний шлях до успішної дії ще до її виконання.

Позитивне самонавіювання

Повторення фраз: «Я впевнений», «Я готовий», «Я справлюсь».

Формує самопідтримку, особливо перед відповідальними моментами.

Афірмації

Короткі позитивні формули, які зміцнюють образ себе: «Я цілеспрямований», «Моє тіло сильне», «Я гідний перемоги».

Медитація / майндфулнес

Практика усвідомленості: спостереження за диханням, думками, відчуттями.

Розвиває спокій, контроль уваги, зниження імпульсивності.

Метод «якоря»

Пов'язування певного стану (спокою, впевненості) з фізичною дією (жестом, словом).

У момент стресу – спортсмен виконує цю дію → включається «якір».

Приклади з практики. Боксер на передстартовому тренуванні мав підвищену тривожність та порушення сну. Психолог ввів аутогенне тренування вранці і візуалізацію перед сном. Через 10 днів:

– спортсмен спав глибше;

- *тривожність знизилась;*
- *у змаганні діяв впевнено, переміг із найкращим показником сезону.*

Методи психорегуляції – це інструменти самовпливу, які допомагають спортсмену залишатися зібраним, енергійним, стійким і впевненим. Вони повинні підбиратись індивідуально, тренуватись регулярно та інтегруватись у щоденну підготовку. Це – не додаток до тренувань, а невід’ємна частина професійного зростання.

2. Методи гетерорегуляції

У спорті надзвичайно важливо не лише вміти самостійно регулювати свій психоемоційний стан (психорегуляція), а й отримувати підтримку ззовні – від тренера, спортивного психолога, масажиста, музики, середовища. Саме це називається гетерорегуляцією – регуляцією стану за допомогою зовнішнього впливу.

Гетерорегуляція – це коли інша людина або зовнішній засіб допомагає спортсмену зосередитися, розслабитись, активізуватись або відновитися. Це важлива частина психологічного супроводу.

Що таке гетерорегуляція?

Гетерорегуляція (від грец. «heteros» – інший) – це процес управління психофізіологічним станом спортсмена за допомогою зовнішнього впливу, здійснюваного іншими людьми або зовнішніми засобами.

На відміну від аутопсихорегуляції, гетерорегуляція не вимагає активної участі самого спортсмена, а передбачає отримання впливу ззовні.

Класифікація методів гетерорегуляції

Методи гетерорегуляції можна умовно поділити на 5 основних груп:

1. Вербальна гетерорегуляція (словесний вплив)

Форми:

- Словесна підтримка – короткі фрази, звернення: «Ти готовий!», «Я вірю в тебе!», «Згадай, як ти працював!», «Ти вже це проходив!».
- Коучинг-монолог – цілеспрямована мотиваційна або заспокійлива промова тренера.
- Психологічне інтерв'ю – бесіда з психологом для зняття напруги, переосмислення подій.

Вплив:

- стабілізує емоційний фон;
- знижує тривожність;
- підвищує впевненість;
- формує бойовий настрій.

2. Тілесна (кінетична) гетерорегуляція

Форми:

- масаж (розслаблювальний, тонізувальний);
- пасивна розтяжка з допомогою тренера;
- дотик підтримки (долоня на плечі, обійми, поплескування).

Вплив:

- знижує м'язову напругу;
- активізує кровообіг;
- дає ефект тілесної безпеки та підтримки;
- може бути заспокійливим або активізуючим (залежно від форми).

3. Сенсорна гетерорегуляція

Форми:

- музикотерапія – музика для релаксації або підйому настрою (ритмічна, надихаюча, спокійна);

- ароматерапія – запахи (лаванда – розслаблення, цитрус – бадьорість);
- кольоротерапія – вплив кольору приміщення або екіпірування (синій – заспокоює, червоний – активізує);
- температурний вплив – теплові процедури (сауна, грілки) або холодкові (кріокамери).

Вплив:

- впливає на підкіркові структури мозку;
- викликає несвідоме розслаблення або активацію;
- створює «атмосферу» під потрібний стан.

4. Соціально-психологічна гетерорегуляція

Форми:

- підтримка команди (емоційна згуртованість, обійми, спільні гасла);
- наявність лідера або наставника, який транслює спокій;
- групова психотерапія або тренінг.

Вплив:

- знижує рівень емоційного тиску;
- підвищує відчуття приналежності та захищеності;
- формує «плече підтримки» перед відповідальним виступом.

5. Інструментальна гетерорегуляція

Форми:

- застосування біологічного зворотного зв'язку (БЗЗ) – використання апаратури, яка фіксує показники (ЧСС, напруження м'язів) і допомагає спортсмену бачити, як змінюється його стан.
- тренажери дихання, фокусування уваги.
- відеозаписи власних виступів – як метод корекції самооцінки та впевненості.

Вплив:

- сприяє самоконтролю за допомогою зовнішнього каналу;

- допомагає побачити прогрес;
- формує усвідомлення впливу на стан.

Порівняння автопсихорегуляції та гетерорегуляції

Критерій	Автопсихорегуляція	Гетерорегуляція
Хто впливає	Сам спортсмен	Зовнішній вплив (люди, середовище)
Приклади	Аутотренінг, візуалізація	Масаж, слова тренера, музика
Зусилля спортсмена	Активне, усвідомлене	Пасивне або мінімальне
Переваги	Доступна завжди, самостійність	Працює швидко, особливо у кризі

Приклади з практики. *Перед фінальним матчем спортсмен був надзвичайно напружений. Спортивний психолог використав гетерорегуляцію:*

- включив ритмічну музику для фокусування;
- провів 5-хвилинну словесну візуалізацію успіху;
- зробив легкий м'який масаж плечей;
- команда провела обійми та скандувала мотиваційне гасло.

У результаті – спортсмен увійшов у змагальний стан впевнено, знизив тривожність і показав стабільний результат.

Важливо пам'ятати. Методи гетерорегуляції повинні бути попередньо протестовані – у кожного спортсмена різна чутливість.

Деякі впливи можуть мати зворотний ефект, якщо використовуються неправильно (наприклад, занадто сильна активація перед виступом може викликати перевантаження).

Гетерорегуляція – це цінний ресурс у підготовці спортсмена, особливо коли потрібно швидко вплинути на стан,

зменшити стрес, мобілізувати енергію або створити відчуття підтримки. Вона повинна грамотно поєднуватись з методами аутопсихорегуляції, створюючи повноцінну систему психологічного супроводу.

3. Методи ауторегуляції

У спорті, де навантаження, відповідальність, емоційна напруга і тиск результату є постійними супутниками, здатність спортсмена самостійно керувати своїм психічним і фізичним станом набуває особливого значення. Цю здатність забезпечують методи ауторегуляції – внутрішні психологічні інструменти, які допомагають впливати на тривожність, увагу, активність, впевненість, контроль над тілом та емоціями.

Ауторегуляція – це вміння бути своїм власним тренером психіки. Вона відрізняє спортсмена-реактивного від спортсмена-усвідомленого.

Що таке ауторегуляція?

Ауторегуляція – це свідомий і цілеспрямований процес управління власними психофізіологічними станами (напруження, тривожність, сонливість, надмірна збудженість, апатія тощо) без зовнішнього впливу.

Це ключ до стабільності результатів, особливо в умовах стресу або непередбачуваних ситуацій.

Основні цілі ауторегуляції в спорті:

- зменшення передстартової тривожності;
- активація перед виступом (мобілізація);
- відновлення після змагань або тренування;
- керування емоціями (гнів, страх, розгубленість);
- концентрація уваги, фокус;
- підвищення впевненості та самоконтролю.

Класифікація методів ауторегуляції

Методи ауторегуляції поділяють за кількома критеріями:

1. За функціональним призначенням

Група методів	Мета застосування	Приклади
Релаксаційні	Зменшення напруги, заспокоєння	Аутотренінг, дихальна гімнастика
Активаційні	Підняття тону, енергії	Мобілізуюче самонавіювання
Регулятивні	Вирівнювання стану, зосередженість	Візуалізація, «якір»
Вольові	Керування поведінкою, посилення сили волі	Внутрішній діалог, афірмації

2. За рівнем впливу

Рівень	Суть	Методи
Фізіологічний	Вплив на дихання, м'язи, пульс	Прогресивна м'язова релаксація, дихання
Психічний	Вплив на думки, емоції, установки	Самонавіювання, візуалізація
Когнітивний	Усвідомлення і переосмислення стану	Рефреймінг, інтерналізація

Основні методи ауторегуляції

1. Аутогенне тренування (Шульц)

Метод самонавіювання тілесного спокою: «Моя рука важка», «Я дихаю спокійно», «Я абсолютно розслаблений».

Ефект: розслаблення, зниження пульсу, зменшення тривоги, стабілізація стану.

2. Прогресивна м'язова релаксація (Джейкобсон)

Послідовне напруження та розслаблення груп м'язів.

Ефект: поліпшення тілесної чутливості, контроль над напругою.

3. Дихальні вправи

Класичне «дихання по квадрату»: 4 секунди вдих – затримка – видих – затримка.

Або 5–7 глибоких повільних вдихів.

Ефект: швидке зниження симпатичної активації (тривоги, збудженості).

4. Візуалізація (ментальна репетиція)

Уявне «прокручування» техніки, виступу, результату.

Створення в уяві «переможного образу».

Ефект: формування впевненості, активація нейронних зв'язків, мотивація.

5. Позитивне самонавіювання / внутрішній діалог

Повторення мотиваційних, впевнюючих фраз: «Я готовий», «Я сильний», «Я зосереджений».

Ефект: посилення контролю, переконання у власних силах.

6. Афірмації

Короткі позитивні твердження для формування нового внутрішнього стану: «Мене не зламає ніщо», «Я справляюся», «Я знаю, хто я».

7. Якорі (техніка НЛП)

Пов'язування стану з певною дією (жестом, словом, образом).

Наприклад: торкання зап'ястя → «спокій»; стук кулаком – «активність».

Приклади з практики. Футболіст перед пенальті в кожному матчі панікував. Психолог допоміг йому створити «якір спокою»:

- глибокий вдих,
- дотик до манжета форми,
- установка: «Я знаю, що роблю».

Через тренування техніки перед кожною грою, спортсмен почав виконувати удари впевнено та стабільно.

Умови ефективного використання методів ауторегуляції

Регулярність тренувань – техніки потребують часу для формування навички.

Індивідуальність – не всім підходять однакові методи.

Віра в метод – без довіри до техніки вона не спрацює.

Поєднання з фізичною підготовкою – техніки не замінюють, а доповнюють тренування.

Ауторегуляція – це потужна внутрішня здатність спортсмена керувати собою, незалежно від зовнішніх обставин. Методи ауторегуляції допомагають підтримувати потрібний емоційний тонус, не втрачати контроль у критичних ситуаціях, виконувати техніку стабільно, і врешті – розвивати психологічну зрілість. Це – важливе уміння як для спорту, так і для життя.

4. Втома, надлишкова нервово-психічна напруга, фрустрація у спортивній діяльності

У сучасному спорті, особливо на високому рівні досягнень, психічне навантаження спортсмена є не меншим за фізичне. Тривалі тренування, емоційне напруження, очікування результатів, конкуренція, невдачі – усе це впливає на нервову систему, викликає втому, надмірну психічну напругу і в ряді випадків – фрустрацію, тобто психологічне «вигорання», розчарування та втрату мотивації.

Розуміння цих станів – це не лише турбота про психіку спортсмена, а й профілактика зниження результатів, травм і припинення кар'єри.

1. Втома у спорті: психологічний аспект

Що таке втома?

Втома – це зниження працездатності, викликане тривалим фізичним чи психічним навантаженням, яке супроводжується

відчуттям виснаженості, втратою енергії, зниженням концентрації, мотивації та емоційного тону.

Види втоми у спортсменів

Тип втоми	Прояви
Фізична	М'язова слабкість, зниження витривалості, болі у тілі
Психічна (нервова)	Дратівливість, забудькуватість, нестабільність уваги
Емоційна	Апатія, «нема бажання», байдужість, емоційне спустошення
Мотиваційна (психологічна)	Зниження інтересу до спорту, втрата цілей, сумніви, байдужість

Причини виникнення:

- перевантаження тренувальним обсягом без належного відновлення;
- нудні, монотонні тренування;
- нерегулярний сон, неправильне харчування;
- конфлікти в команді або з тренером;
- відсутність позитивного зворотного зв'язку або результату;
- невизначеність майбутнього (контрактів, виступів).

2. Надлишкова нервово-психічна напруга

Нервово-психічна напруга – це стан підвищеного емоційного збудження, тривожності, напруженості думок, фізичної скутості, що виникає у спортсмена перед або під час відповідної діяльності.

Ознаки надмірної напруги:

- тремтіння в руках, скута моторика;
- надмірне серцебиття, поверхнєве дихання;
- «порожнеча в голові» або, навпаки, нав'язливі думки;
- неможливість сконцентруватися;
- внутрішня тривога, страх не впоратись.

Наслідки:

- зниження точності рухів;
- збої в техніці;
- помилки в моменті прийняття рішень;
- різке зниження результатів у змаганнях.

3. Фрустрація

Фрустрація – це негативний психічний стан, який виникає у відповідь на перешкоду в досягненні значущої мети. Супроводжується розчаруванням, злістю, відчаєм, апатією або агресією.

Типові фрустраційні ситуації у спорті:

- часті поразки або неуспіхи, попри зусилля;
- травма перед важливим змаганням;
- несправедлива оцінка, суддівство;
- порівняння себе з іншими – «він слабший, але в нього краще виходить»;
- зміна тренера, відбір, конфлікти, що заважають реалізації.

Форми прояву фрустрації

Поведінка	Приклад у спорті
Агресія	Спалахи злості, агресивне ставлення до партнера
Регресія	Поведінка «жертви», дитячі капризи
Уникнення	Бажання піти зі спорту, «я не вийду на старт»
Апатія	Спортсмен перестає старатись, «йому все одно»
Раціоналізація	«Це не моя провина», «Просто мені не щастить»

Як відрізнити ці стани один від одного?

Стан	Основні ознаки
Втома	Зниження енергії, мотивації, концентрації
Надмірна напруга	Психомоторна скутість, тремор, тривожність
Фрустрація	Розчарування, емоційні зриви, відмова від зусиль

Методи профілактики та подолання

Психологічні:

- методи психорегуляції (аутотренінг, дихання, візуалізація);
- розвиток емоційного інтелекту – вміння усвідомлювати й регулювати свої емоції;
- психотерапевтична робота – з фрустраційними переживаннями, втратою сенсу;
- рефлексивні практики – щоденник станів, усвідомлення тригерів.

Організаційні:

- планування режиму навантаження/відновлення;
- змінність тренувального процесу (щоб уникнути монотонності);
- чітка система зворотного зв'язку між тренером і спортсменом;
- відкрита комунікація в команді, обговорення очікувань і емоцій.

Особисті стратегії:

- вміння просити допомоги, а не «терпіти до останнього»;
- навчання самоспостереженню: «що я зараз відчуваю?», «що стало причиною?»;
- пошук внутрішньої мотивації;
- відновлення життєвого балансу (сон, хобі, підтримка поза спортом).

Приклади з практики. 17-річний плавець після серії невдалих стартів почав ігнорувати тренування, відмовлявся від участі у змаганнях, говорив «мені все одно». Психолог провів діагностику: стан фрустрації, замаскованої під байдужість.

Застосовані стратегії:

- *робота над самоцінністю спортсмена;*
 - *відновлення короткострокових цілей;*
 - *введення успішних мікрозавдань (навіть поза спортом);*
 - *поступове повернення до тренувального процесу.*
- Через 2 місяці – повернення зацікавленості, включення у змагання, покращення результату.*

Втома, надмірна психічна напруга та фрустрація – це природні, але небезпечні супутники спортивної діяльності. Якщо їх вчасно не розпізнати і не врівноважити, вони можуть призвести до зниження результатів, психологічного виснаження або завершення кар'єри.

Професійний супровід спортсмена має включати не лише тренування, а й психологічну гігієну, що дозволяє розвиватися без емоційного вигорання.

5. Основи психогігієни в спорті

У спортивній діяльності, де поєднуються високі фізичні навантаження, інтенсивна конкуренція, емоційне напруження та публічний тиск, особливо важливою є психічна стабільність. Тому для забезпечення психологічного здоров'я, стійкості до стресів, збереження мотивації та уникнення професійного вигорання використовуються принципи психогігієни.

Психогігієна – це не «розкіш», а необхідна частина довготривалої спортивної ефективності та людського добробуту.

Що таке психогігієна?

Психогігієна – це галузь психологічної науки і практики, яка вивчає й реалізує засоби збереження і зміцнення психічного здоров'я, профілактики нервово-психічних розладів і створення оптимального психологічного середовища.

У спорті психогігієна охоплює:

- режим праці та відпочинку;
- взаємини в команді;
- емоційний клімат;
- профілактику вигорання;
- збереження внутрішнього ресурсу спортсмена.

Основні завдання психогігієни у спорті:

- запобігання психоемоційному виснаженню (втома, стрес, вигорання);
- формування емоційної стійкості до поразок і тиску;
- збереження мотивації на тривалому етапі підготовки;
- оптимізація комунікації в команді та з тренером;
- підвищення здатності до саморегуляції;
- підтримка психічного добробуту після травм чи невдач.

Основні принципи психогігієни в спорті

Принцип	Суть
Індивідуальність	Урахування психотипу, віку, особистісних особливостей кожного спортсмена
Регулярність	Психогігієнічна практика має бути системною, а не реакцією на кризу
Поєднання фізичного і психічного	Відновлення має стосуватись не лише тіла, а й психіки
Етичність	Повага до особистості спортсмена, конфіденційність, ненасильницька комунікація
Сприятливе середовище	Формування здорового психологічного клімату в колективі
Усвідомленість і самоаналіз	Навчання спортсмена виявляти і розуміти свій психічний стан

Основні засоби психогігієни в спорті

1. Раціональна організація режиму тренувань і відпочинку:

- чергування навантаження і відновлення;
- включення розвантажувальних днів;
- планування часу для сну, харчування, неформального спілкування;

- профілактика хронічної втоми.

2. Формування позитивного психологічного клімату:

- довіра між тренером і спортсменом;
- недопущення приниження, маніпуляцій, «жорстких методів мотивації»;

- командна підтримка, повага до особистих кордонів.

3. Психологічна освіта і самопізнання:

- проведення психоосвітніх занять (як долати тривогу, як влаштована мотивація, що таке стрес);
- ведення щоденника емоцій, досягнень, реакцій;
- обговорення «важких» тем (поразка, тиск батьків, страх майбутнього).

4. Засоби психоемоційного розвантаження:

- релаксація (дихання, музика, медитація);
- гумор, ігрові форми спілкування в команді;
- хобі поза спортом (творчість, музика, малювання);
- природа, прогулянки, зміна обстановки.

5. Робота з тренером та батьками:

- просвіта про значення емоційної підтримки;
- відмова від «перфекціоністських» установок: «тільки перемога має значення»;
- забезпечення конструктивного зворотного зв'язку – «ти зробив добре, і ми побачимо, що покращити».

6. Профілактика і корекція професійного вигорання:

- раннє виявлення симптомів: апатія, байдужість, зниження мотивації;

- зміна форм тренувань, нові виклики;
- психологічна підтримка і консультації;
- періоди психологічного «відпускання» спорту.

Ознаки порушення психогігієни у спорті:

- хронічна втома, зниження результатів;
- байдужість до занять, втрата інтересу;
- агресія, роздратованість;
- страх перед змаганнями, «перегораюча тривожність»;
- конфлікти в команді, ізоляція;
- соматичні симптоми (безсоння, головний біль, порушення апетиту).

Приклади з практики. *Команда з легкої атлетики показувала зниження результатів на фоні хорошої фізичної форми.*

Після психологічного обстеження з'ясовано: емоційне виснаження, тривожність, страх помилки.

Психолог ввів у підготовку:

- обов'язкові 5 хвилин релаксації після тренувань,
- зони тиші в роздягальні,
- щотижневу рефлексивну вправу «що мені вдалося?».

Через 3 тижні – відновлення внутрішньої енергії, зниження конфліктності, повернення мотивації.

Психогігієна у спорті – це не лише профілактика психічних розладів, а й інструмент збереження особистості спортсмена, його внутрішньої рівноваги та професійного довголіття. Там, де є психогігієнічна культура – є результат, задоволення і бажання розвиватися далі.

Основна література

1. Король С. О. Психологія спорту : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 144 с.
2. Крючкова Т. Л. Психологія фізичної культури і спорту : навч. посіб. Київ : Центр учбової літ-ри, 2012. 232 с.
3. Лавріненко О. М. Психологія фізичного виховання і спорту : навч. посіб. Суми : СумДУ, 2011. 200 с.
4. Шевцов А. А. Основи спортивної психології : навч. посіб. Миколаїв : Іліон, 2010. 208 с.

Додаткова література

1. Малікова І. Є. Психорегуляція у спорті : навч. посіб. Київ : Академія, 2013. 168 с.
2. Петрова А. А. Спортивна психологія : навч. посіб. Київ : Каравела, 2009. 228 с.
3. Сахно І. М. Психодіагностика та психокорекція у спорті : навч. посіб. Київ : Центр учбової літ-ри, 2020. 256 с.

Зарубіжна література

(у транслітерації згідно з ДСТУ 8302:2015)

1. Weinberg R. S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7th ed. Champaign: Human Kinetics, 2019. 664 p.
2. Orlick T. In Pursuit of Excellence: How to Win in Sport and Life Through Mental Training. 5th ed. Champaign: Human Kinetics, 2016. 384 p.
3. Williams J. M. (Ed.) Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. 7th ed. New York: McGraw-Hill Education, 2014. 632 p.

Навчальне видання

КОРЕНЄВА Юлія Петрівна
НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

з курсу «Психологія спорту» (лекції)

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності А7 Фізична культура і спорт

Комп'ютерне верстання *Н. М. Ковальчук*
Коректор *О. Є. Вакула*

Формат 60×84/16. Ум. друк. арк. 9,53. Вид. № 9. Зам. № 0302-03.
Видавець і виготівник Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
просп. Героїв України, 9, м. Миколаїв, 54007
E-mail : publishing@nuos.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6402 від 19.09.2018 р.