

ГРИНЬ О.Р.

**ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА СУПРОВІД ПІДГОТОВКИ
КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ**

Навчальний посібник

Київ – 2014

ГРИНЬ О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: Навч. посібник.—К.:Олімпійська література, 2014. - с.

Навчальний посібник розрахований на студентів, магістрів, аспірантів галузі фізичного виховання і спорту, може бути корисним для слухачів курсів підвищення кваліфікації, перепідготовки, тренерів, фахівців.

Навчальний посібник містить матеріали, в яких розглянуто теоретичні та практичні засади психологічного забезпечення та супроводу спортивної діяльності. Визначено сутність, зміст та напрями реалізації різних форм психологічного забезпечення та супроводу підготовки спортсменів. Висвітлено форми роботи та заходи з психологічного забезпечення та супроводу, найбільш затребувані серед тренерів, фахівців зі спортивної психології, спеціалістів, що задіяні в системі підготовки та вдосконалення спортсменів та спортивних команд та сприяють високому рівню спортивних досягнень.

Розглянуто основні напрямки психологічної допомоги спортсменам, шляхи вирішення завдань психологічної підготовки до змагань, наведено заходи з корекції та відновлення працездатності в психологічному супроводі підготовки спортсменів. Для самостійного опрацювання запропоновано варіанти тренінгів саморегуляції, психологічні вправи та рекомендації, що застосовуються для вирішення завдань психологічної підготовки в спорті.

Для студентів, магістрантів, аспірантів ВНЗ галузі фізичної культури та спорту, факультетів фізичного виховання, курсів підвищення кваліфікації галузі, тренерів-практиків.

Рецензенти:

Ю.М. Шкробтій, д-р фіз. виховання і спорту, професор, завідувач кафедри водних видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України;

д-р ----- наук, професор,

д-р ----- наук, професор,

Гриф надано Міністерством освіти та науки України №

ЗМІСТ

Передмова

Розділ I. Теоретико-методичні основи психологічного забезпечення та супроводу підготовки спортсменів

Глава 1. Проблема психологічного забезпечення та супроводу спортивної діяльності.

1.1. Розробка концепції психологічного забезпечення різних видів професійної діяльності

1.2. Формування уявлення про психологічне забезпечення та супровід в системі підготовки спортсменів як проблема психології спорту

1.3. Зміст та напрямки діяльності з психологічного забезпечення та супроводу підготовки кваліфікованих спортсменів

Глава 2. Спрямування професійної діяльності тренера та практичного психолога з психологічного супроводу підготовки спортсменів

2.1. Тренер та проблеми його діяльності з психологічного супроводу підготовки спортсменів

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

2.3. Психологічні аспекти побудови спортивної команди і діяльність тренера.

2.4. Підготовка, зміст та напрямки професійної діяльності практичного психолога у спорті.

2.5. Формування психологічного клімату та згуртованості спортсменів в психологічному супроводі підготовки спортивної команди.

Глава 3. Основні напрямки психологічної допомоги та підтримки особистості спортсмена

3.1. Просвітницька і профілактична робота в психологічному супроводі підготовки спортсменів

3.2. Психодіагностика в психологічному супроводі спортивної діяльності

3.3. Психологічне консультування

3.4. Психологічна корекція та психотерапія як види психологічної допомоги спортсменам

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

3.6. Теоретичні основи впровадження психологічного тренінгу

Глава 4. Заходи з корекції та відновлення працездатності в психологічному супроводі підготовки спортсменів

4.1. Застосування методів психорегуляції при відновленні працездатності спортсменів

4.2. Використання засобів психологічного впливу в процесі підготовки та участі спортсменів у змаганнях.

4.3. Методи ментального тренінгу в психологічному супроводі підготовки спортсменів

Розділ II .Практикум з психологічного забезпечення та супроводу підготовки спортсменів (тренінги, психологічні вправи, рекомендації)

1.Тренінг саморегуляції

2.Психологічні вправи для вирішення завдань психологічної підготовки спортсменів та рекомендації до їх застосування

3. Психологічні тренінги: вправи для вдосконалення психологічних установок та когнітивних навичок спортсменів (на прикладі футболу)

Передмова

За останній час все більш чітко виявляється тенденція до підсилення практичної спрямованості психологічної науки в спорті. Ускладнення та насиченість психологічного змісту спортивної діяльності не залишає сумнівів у суттєвій ролі та необхідності знань з психології спорту для вирішення різноманітних проблем вдосконалення спортсменів. Активне включення психологічної науки в розробку проблеми пошуку та реалізації психічних можливостей особистості у спорті відображає актуальну значущість впровадження психологічних технологій у процес професійної підготовки фахівців різних сфер діяльності галузі фізичного виховання і спорту.

Сучасний стан психології спорту свідчить, що її характерною рисою є те, що вона стала не тільки пізнавальною дисципліною в рамках теорії і методики спортивної підготовки. Пріоритетні завдання психології в спорті передбачають визначення шляхів інтеграції і впровадження її досягнень у практику підготовки спортсменів, що є вкрай важливим. Слід врахувати, що професіоналізація сучасного спорту сприяла не тільки удосконаленню традиційної системи управління і підготовки спортсменів, але й зумовила суттєві зміни в уявленні про необхідність такого професійного компоненту в загальній системі підготовки спортсменів як психологічне забезпечення та супровід спортивної діяльності.

Слід зазначити, що система підготовки кваліфікованих спортсменів до змагань складалася роками, проте її рівень не може повністю задовольняти. Багато в чому вона поступово вичерпує свої можливості, що базуються на загальних закономірностях адаптації організму до навантажень. Стає все більш очевидним, що поряд з відповідним організаційним, матеріальним, медичним забезпеченням, більш суттєву увагу необхідно приділити також заходам з психологічного забезпечення та супроводу підготовки спортсменів. Мова йде про психологічно обгрунтовану організацію всього процесу багаторічної підготовки спортсменів. Як організований процес науково-методичного забезпечення, психологічний супровід підготовки спортсменів має бути орієнтований не на ліквідацію несприятливих проявів психіки, а на мобілізацію психічних резервів підвищення ефективності тренувального процесу, надійності і результативності змагальної діяльності.

Основним завданням психологічного забезпечення та супроводу є створення для цього ефективних програм психологічного впливу, втручання протягом усіх етапів багаторічної підготовки спортсменів. При цьому, як підкреслюють фахівці, спортивні психологи і тренери повинні проводити відповідну роботу не лише з висококваліфікованими спортсменами, а й з тими, хто тільки починає своє життя в

спорті, оскільки основи високих досягнень формуються з самого початку кар'єри спортсмена.

Системний характер реалізації форм психологічного супроводу на різних етапах багаторічного вдосконалення спортсменів дозволяє відкрити нові можливості підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, задіяти психологічний потенціал спортсменів. В той же час, проблеми, що були окреслені як найважливіші для психологічного забезпечення підготовки спортсменів ще наприкінці минулого сторіччя, ще й досі не вирішені. І це є однією з головних причин необхідності нового погляду на проблему психологічного забезпечення та супроводу спорту всіх рівнів. Як спортсмен, так і тренер однаково мають потребу в постійній професійній психологічній підтримці й допомозі.

Змістовний аналіз спортивної діяльності дозволяє виділити ряд вузлових проблем, що виникають перед спортсменом і тренером, і які, в свою чергу, вимагають психологічного рішення. Ці проблеми виникають у зв'язку з оволодінням, розвитком, вдосконаленням та реалізацією спортивної діяльності. Одні проблеми концентруються на стороні спортсмена, інші - на стороні тренера, треті фокусуються в системі взаємовідносин "спортсмен - тренер". Можна констатувати, що спортивна діяльність є джерелом породження не тільки специфічних проблем спортсмена і тренера, але і психічних новоутворень їх особистості.

Особливої гостроти проблема психологічного забезпечення та супроводу набуває в ході підготовки спортсменів та спортивних команд до виступів на змаганнях. Сучасне уявлення, що спортсмен як суб'єкт спортивної діяльності має бути повноправним учасником процесу підготовки, передбачає його відповідальність і активну роль у всіх заходах, які спрямовані на вдосконалення спортивної майстерності. Саме тому такий підхід створив підґрунтя для появи нового рівня взаємовідносин в системі "спортсмен-тренер" і, відповідно, зумовив перетворення змістовних форм і напрямків роботи в комплексі заходів з "психологічного забезпечення" на "психологічний супровід" підготовки спортсменів та спортивної кар'єри в цілому.

Такому погляду передувало те, що поступово уявлення про психологічну підготовку в спорті, як і сама практична робота психологів, постійно збагачувалися і розвивалися. Як наслідок, по-перше, намітилася тенденція зміни орієнтирів в роботі психологів та її вихід на новий рівень розуміння ролі та завдань психологічної підготовки; по-друге, новим узагальненням стало поняття про психологічне забезпечення, а надалі – психологічний супровід спортивної діяльності; по-третє, постало актуальне питання про створення психологічної служби як системи науково-психологічного забезпечення та супроводу практики підготовки спортсменів. Мова йде не тільки про епізодичну участь психологів у дослідженні психологічних проблем, участь у діагностичних, консультативних та інших заходах, а про безпосередню практичну роботу психолога з організації та здійснення комплексу заходів з психологічного забезпечення та супроводу в системі підготовки спортсменів.

На рівні спорту вищих досягнень вже сьогодні необхідність психологічного супроводу підготовки спортсменів та спортивних команд не викликає сумнівів і ця складова роботи поступово впроваджується, але частіше цей досвід сьогодні є фрагментарним і не повною мірою систематизованим, що можна пояснити не тільки браком фахівців у цій галузі, а й багатьма іншими чинниками.

Безсумнівно, що введення в практику підготовки спортсменів фахівців, що мають відповідний рівень знань з прикладної психології спорту, значно збагатить арсенал засобів діяльності тренера, розширить потенціал спортсмена, змістовно поглибить і гуманізує світогляд спортивних практиків, що сприятиме підвищенню їх професійної майстерності.

У навчальному посібнику висвітлено напрямки роботи та заходи з психологічного забезпечення та супроводу, найбільш затребувані серед тренерів, фахівців зі спортивної психології, спеціалістів, що задіяні в системі підготовки та вдосконалення спортсменів та спортивних команд та сприяють високому рівню спортивних досягнень.

Здійснено аналіз фактичного матеріалу, що розкриває основні напрямки розвитку практичної психології в спорті та розробку актуальних проблем, спрямованих на формування системи знань, що всебічно відображають зміст, форми та заходи в системі психологічного супроводу спортивної діяльності в цілому та процесі підготовки кваліфікованих спортсменів – сферах практичного застосування знань, що отримують студенти під час навчання у вузі. З огляду на це, навчальний посібник дає можливість забезпечити необхідними дидактичними матеріалами програму навчальної дисципліни «Психологічний супровід спортивної діяльності», складену відповідно до освітньо-професійних вимог підготовки магістрів спеціальності «Спорт (олімпійський спорт)». Тематика викладеного в посібнику матеріалу також містить суттєві доповнення до програми підготовки магістрів спеціальності «Спорт (психологія спорту)».

У першому розділі посібника висвітлюються теоретико-методичні основи розробки концепції психологічного забезпечення різних видів професійної діяльності, етапи формування та зміни в уявленні про психологічне забезпечення та супровід в системі підготовки спортсменів. Розкривається спрямування діяльності тренера та практичного психолога з психологічного супроводу підготовки спортсменів. Аналізуються психологічні особливості та чинники, що зумовлюють успішність тренерської діяльності, психологічні аспекти побудови спортивної команди. Особливу увагу приділено розгляду нових форм соціально-психологічних відносин у системі "спортсмен-тренер», де вони повноправні і активні діячі планування та реалізації програми підготовки. Звідси вимога до спільної роботи - співпраця тренера, спортсмена і психолога, їх взаєморозуміння, засноване на досить глибоких знаннях тренера в області психології, на готовності психолога зрозуміти проблеми тренера і спортсмена та надати необхідну психологічну допомогу та підтримку в процесі сумісної діяльності.

Характеризуються сучасні погляди на проблему формування психологічного клімату та згуртованості в спортивній команді, що сприяє ефективності взаємодії в процесі сумісної діяльності спортсменів.

Суттєве місце відведено основним напрямкам психологічної допомоги та підтримки особистості спортсмена, зокрема, просвітницькій та профілактичній роботі, психологічній діагностиці та консультативній роботі, психокорекції, психотерапії в психологічному супроводі спортивної діяльності. Наведені важливі аспекти психологічної підготовки, пов'язані з вирішенням завдань тренування важливих для спортсмена психологічних умінь, навиків, установок. Оскільки існує необхідність опанування навиками саморегуляції наведено теоретичні основи впровадження в роботу зі спортсменами психологічного тренінгу. Окремо розглядаються різноманітні заходи з корекції та відновлення працездатності в психологічному супроводі підготовки спортсменів до змагань.

Другий розділ навчального посібника містить практикум з психологічного забезпечення та супроводу підготовки спортсменів і дозволяє ознайомитись та самостійно опрацювати програми тренінгів саморегуляції, психологічні вправи для вирішення завдань психологічної підготовки та рекомендації до їх застосування, а також вправи для вдосконалення психологічних установок та когнітивних навичок, необхідних для підвищення ефективності змагальної діяльності спортсменів.

Представлені матеріали є узагальненням сучасних теоретичних підходів та практичних досягнень, що з'явилися в науково-методичних джерелах протягом останнього часу і висвітлюють різні аспекти психологічного супроводу спортивної діяльності, а також сприяють формуванню фахових знань та умінь студентів. Наводяться результати власних досліджень та багаторічного досвіду роботи автора як спортивного психолога і консультанта з психологічного супроводу підготовки юнацьких збірних команд України з футболу.

Навчальний посібник розрахований на студентів, магістрів, аспірантів галузі фізичного виховання і спорту, може бути корисним для слухачів курсів підвищення кваліфікації, перепідготовки, тренерів, фахівців.

Розділ І. Теоретико-методичні основи психологічного забезпечення та супроводу підготовки спортсменів

Глава 1. Проблема психологічного забезпечення та супроводу спортивної діяльності.

1.1. Розробка концепції психологічного забезпечення різних видів професійної діяльності

Ідея психологічного забезпечення, обслуговування різних видів діяльності сходить до робіт " психотехніків ". На початку ХХ століття для позначення будь-якої практики впливу на людську психіку і управління нею був введений в науковий обіг термін " психотехніки " [У. Штерн , Г. Мюнстерберг]. Вперше в цей час у психологічній науці ставиться питання про характер використання знання як для вирішення психологічних проблем власне психологічної науки , так і для вирішення інших, прикладних завдань. Для цього розробляються способи психологічного впливу на людей з метою підвищення ефективності їх функціонування, підкреслюється необхідність ретельного відбору контингенту для участі в тій чи іншій діяльності. Особливо важливим є виділення форм впливу на людей: прямого та опосередкованого [25 , С. 23-24] . Прямий вплив націлено на виробництво безпосередніх змін в об'єкті впливу, а опосередкований - на здійснення таких змін соціального і природного середовища , які суттєво змінюють параметри функціонування проявів індивідуальної та групової діяльності. Доводилося, що сама присутність інших людей при здійсненні людиною діяльності в тій чи іншій мірі змінює її перебіг. Крім того, на якість діяльності в ще більшому ступені впливає почуття спільності, що виникає у процесі соціальної взаємодії.

На жаль, негативне ставлення до психологічної науки практично до 50 -х років призвело до того, що наукові дослідження з використанням рекомендацій психології при організації різних видів людської діяльності були практично згорнуті. В той же час, у різних галузях психології загострилося розуміння необхідності всебічного та комплексного застосування її висновків та рекомендацій у різних сферах діяльності людини.

Аналіз наукових джерел з проблеми психологічного забезпечення різних видів діяльності показує, що не менш інтенсивно впроваджуються дані психологічної науки в трудову професійну діяльність. Роль, сутність, функції, завдання та методи практичної психології у професійній діяльності визначені в цілому ряді робіт [21 ; 22 ; 27 ; 31 ; 42]. Формулюються, насамперед, завдання психологічного забезпечення психологічної служби професійної діяльності (Ю. М. Забродін), які полягають у тому, щоб використовуючи досягнення психологічної науки , враховуючи закономірності формування та функціонування психології людей, особливості поведінки та психологічної регуляції діяльності людини , забезпечити умови праці, прискорити процес придбання загальних і спеціальних знань і умінь, сприяти найкращому

розвитку кожного члена суспільства, максимально підвищити ефективність свідомої діяльності людини.

Функції практичної психології поділяються на дві групи. До першої групи належать консультативна, експериментальна, проектувальна та нормативно-стандартизуюча функції, пов'язані з організацією та правовим становищем практичного психолога. Друга група функцій визначається способами використання психологічних знань і включає психодіагностику, психопрогностику і психологічне управління.

Пізніше, обгрутовуючи необхідність психологічного забезпечення професійної діяльності, Нікіфоров Г. С. зазначає, що спочатку психологія як би вчилася вирішувати кожне зі своїх практичних завдань окремо, осмислюючи теоретичні підходи та фактичний матеріал, створюючи необхідну методичну базу. Потім в області практичної психології " все більш відчувається необхідність в сполученні цих знань в рамках концепції психологічного забезпечення професійної діяльності " [53 , С. 3].

Розглядаючи психологічне забезпечення стосовно до професійної діяльності, вважається, що воно має здійснюватися в рамках «взаємопов'язаних, розподілених за часом психологічних і педагогічних проблем, що послідовно змінюють одна одну, таких як професійне самовизначення (" вхід " в професію), професійна підготовка, професійна адаптація, підвищення професійної кваліфікації, " вихід" з професії, адаптація до нових умов життєдіяльності ». Тут мова йде про психологічне забезпечення, що пронизує всю професійну діяльність від " входу " до " виходу".

Розкриваючи сутність психологічного забезпечення трудової діяльності, А. А. Крилов зазначає, що головне в ньому це найбільш повний і комплексний облік людського фактора. Для цього необхідне дотримання принаймні двох умов. По-перше, проведення психологічних досліджень і використання їх результатів стосовно до підготовки, організації та виконання діяльності. По-друге, практичне використання результатів цих досліджень не тільки психологами, але і управлінцями, педагогами, вихователями та іншими фахівцями. При цьому, основними складовими психологічного забезпечення трудової діяльності виступають: вивчення колективного та індивідуального діяльності та її психологічне проектування з урахуванням соціально-психологічних рекомендацій; вивчення людини як суб'єкта трудової діяльності і формування психологічної системи для цілей профорієнтації, профвідбору, профадаптації, контролю успішності діяльності і психологічних станів; вивчення суб'єкта пізнання і спілкування і розробка методів і принципів вдосконалення професійної підготовки.

Поступово розробляються проблеми психологічного забезпечення та інших видів діяльності. Зокрема, досліджується проблема психологічного забезпечення організаційного розвитку, як процесу (С. А. Ліпатов [29 , С. 171-182]). Визначені дві основні складові цієї діяльності: психологічний опис об'єкта і вплив на нього з

метою зміни та оптимізації. Психологічне забезпечення вимагає системного підходу в організації діяльності психологів на різних організаційних рівнях: окремої особистості, первинного колективу, міжгрупової взаємодії всієї організації в цілому.

Теоретичні узагальнення і аналіз численних підходів до розуміння практичного застосування психологічної науки в різних сферах і видах діяльності, дозволив виділити основні положення та елементи, необхідні для розробки та обґрунтування єдиної концепції психологічного забезпечення спортивної діяльності як фактора формування та підвищення психічної готовності та надійності спортсмена в змаганнях. Серед них слід визначити наступні основні наукові напрямки (табл. 1.1.) .

Таблиця 1.1.			
Наукові напрямки розкриття психологічного забезпечення та супроводу різних видів діяльності в психології			
Область застосування	Наукові напрямки	Автори	Прим.
Освітня діяльність	Виявлення функцій, завдань , напрямів підготовки , статусу, форм роботи практичного психолога	І.В. Дубровіна, Ю.К.Бабанскій	Створена психологічна служба в системі освіти
	Виділення двох стратегій психологічного забезпечення: психологічне консультування та психологічне проектування	Е.М. Дубовська О.А.Тіхомандріцка	
	Виявлення і практичне використання психолого-педагогічних чинників у вихованні та навчанні	М.В. Гомезо	
	Визначення завдань,	Н.Ф. Тализіна	

	що вирішуються психологом		
	Розкриття завдань психологічної служби	І.В. Дубровіна А.М. Прихожан	
Навчально-виховна діяльність	Обґрунтування сутності та змісту психологічного забезпечення навчально - виховного процесу	М.М. Обухова А.М. Копеїна	
	Психологічна підтримка як умова саморозвитку особистості	А.В.Брушлінській Л.А. Петровська	
	Розкриття психологічних аспектів процесу підготовки кадрів	А.І. Крупнов	
	Виділення технічного боку оснащення практичного психолога	В.І. Дружинін	
Професійна виробнича діяльність	Ідея створення психологічної служби в різних галузях і сферах діяльності людини	В.В. Давидов Ю.М. Забродін Б.Ф. Ломов К.К. Платонов	Відсутність єдиного підходу у визначенні завдань психологічної служби на виробництві
	Психологічний аналіз виробничої організації і здійснення взаємодії людського фактора і матеріально-технічної складової виробництва	Ю.М. Забродін Т.І. Саксакум Е.В. Таранов	
	Пронизливий характер психологічного забезпечення всіх	Г.С. Нікіфоров А.А. Крилов	

	сфер професійної діяльності		
	Виявлення важливих психологічних властивостей людини, що впливають на продуктивність діяльності	А.І. Нафтульєв Н.М. Лебедєв В.С. Тимощук	
	Облік людської психіки при розробці, створенні, впровадженні та експлуатації нової техніки і технології	Г.В. Суходольській	
	Методологічні аспекти системного підходу в психологічному забезпеченні підготовки спортсменів	А.В. Григорова	
Спортивна діяльність	Практичне застосування заходів психологічного забезпечення в системі підготовки спортсменів	Г.Д.Горбунов	Розкрито деякі елементи психологічної служби спорту
	Розробка моделі психологічної підготовленості спортсмена	В.Ф. Сопов	
	Виділення психічної складової спорту. Застосування психотренінгу для вирішення психодіагностичних та психокорекційних завдань	Н.В. Цзен Ю.В. Пахомова	
	Формування	Н.Б. Стамбулова	

	спортивно важливих психологічних якостей спортсмена		
Організаційний розвиток	Розкриття складових психологічного забезпечення організаційного розвитку.	С.А. Ліпатов	Обґрунтування рівнів здійснення психологічного забезпечення

Як система науково- психологічного забезпечення практики психологічна служба представляє три ієрархічних рівня:

- вищий : уточнення завдань психологічного забезпечення та супроводу, їх документальне оформлення, розробка та затвердження методів;
- середній: оперативне вирішення новопосталих питань;
- нижній або основний: психологічно грамотне рішення повсякденних завдань.

Вирішення питань перших двох рівнів має бути прерогативою професійних висококваліфікованих психологів, а на третьому рівні діють практики, які отримали спеціальні психологічні знання [41 , 12]. Такі фахівці повинні мати необхідний рівень професійної підготовки для роботи в практиці спортивної діяльності, що має свої суттєві особливості та відмінності.

Головною ланкою, котра пов'язує всі напрямки досліджень та проблеми, якими опікується психологія спорту, є людина – суб'єкт спортивної діяльності (спортсмен, тренер), тому на думку А.В. Родіонова [], основним змістом сучасної психології спорту є не тільки визначення структури особистості спортсмена, збагачення її конкретним експериментальним змістом, але й пошук шляхів вдосконалення психологічного забезпечення та супроводу діяльності в спорті та наповнення його практичним спрямуванням.

1.2.Формування уявлення про психологічне забезпечення та супровід в системі підготовки спортсменів як проблема психології спорту

Проблема застосування психологічної науки до вирішення конкретних завдань вдосконалення системи підготовки кваліфікованих спортсменів виникла у зв'язку із

запитом спортивної практики і залишається основною для практичної психології в спорті.

Психологічне забезпечення діяльності людини в спорті було підготовлено становленням та всім ходом розвитку психології спорту. За останній час особливо яскраво проявилась тенденція до підсилення практичної спрямованості психологічної науки. Чим більш суттєвими знаннями про людину та засобами їх отримання користувалась психологія спорту, тим більш виявлялась потреба в поєднанні добутих знань, їх логічної організації у відповідності до специфіки вирішення практичних завдань психологічної підготовки в спорті.

Психологічна підготовка як складова в комплексному педагогічному процесі підвищення майстерності була введена для корекції окремих елементів психічної сфери особистості спортсменів, зокрема "виховання волі" в рамках морально-вольової підготовки і поступово розширила коло дослідження суміжних психологічних проблем. Акцент змістився на вивчення проблем, пов'язаних з дослідженням особистості спортсмена - спрямованості особистості, мотивації, характеру, темпераменту, інтересів, рівня домагань в спорті; максимальних можливостей спортсмена, спеціальних здібностей та різних психічних якостей, які безпосереднім чином впливають на ефективність спортивної діяльності [].

З розвитком соціальної психології в полі інтересів спортивних психологів з'явилися питання, пов'язані з соціально-психологічними особливостями особистості та спортивної команди (психологічний клімат, згуртованість, сумісність в спортивній команді; формування міжособистісних відносин, конфліктність, лідерство у спортивному середовищі тощо []). Спектр досліджень передбачав оцінку актуальних психічних станів спортсмена і їх регуляцію, а також розробку засобів досягнення максимальної або оптимальної психічної працездатності []. У зв'язку з постійним збільшенням фізичних та психічних напружень ведеться робота з обґрунтування психологічних засобів реабілітації спортсменів після граничних тренувальних навантажень, екстремальних умов змагальної діяльності, напруженого спортивного сезону.

Поступово визначалася роль і поле діяльності психологів у спортивних командах. Стало зрозуміло, що сучасний спорт досяг такого рівня розвитку, де фізична, технічна і тактична підготовленість найсильніших спортсменів знаходиться приблизно на одному рівні. Тому результат спортивних змагань визначається значною мірою психологічними факторами, можливостями і резервами психіки спортсмена. Чим відповідальніше змагання та напруженіше ведеться спортивна боротьба, тим більшого значення набуває психічний стан і особливості особистості спортсмена. Високий емоційний підйом, бажання перемогти, психологічний настрій зазвичай призводять до перемоги над більш сильним спортсменом, який недооцінив супротивника і вступив у боротьбу за відсутністю психологічної мобілізованості.

У науково-методичній літературі (Н.А.Худадов, А.А.Лалаян, А.В.Родіонов, Г.Д.Горбунов, В.М.Мельников, І.М.Волков, О.В.Дашкевич, А.В.Алексєєв, Ю.А.Коломейцев, Н.Б.Стамбулова, Г.Б.Горська, Б.Дж.Кретті, Р. Найдиффер, Г.В.Ложкін, В.І.Воронова та ін.) були проаналізовані питання, що зачіпають діяльність практичного психолога працюючого в області спорту і відображають зміст психологічної підготовки. Під психологічною підготовкою стали розуміти процес практичного застосування чітко визначених засобів і методів, спрямованих на створення психологічної готовності спортсмена []. (Медведев В.В., 1989).

Узагальнюючи численні роботи В.В.Медведев вносить у зміст психологічної підготовленості такі компоненти :

- властивості особистості, тобто мотивація, домагання, риси характеру, темпераменту, що забезпечують високий рівень працездатності і стабільні виступи на змаганнях;
- психічні процеси і функції, що сприяють оволодінню прийомами техніки і тактики;
- стабільні (позитивні) психічні стани, що виявляються у важких умовах тренування і змагань.

Розширення уявлень про психологічну підготовку в спорті визначило і новий підхід в розробці цієї проблематики - "психологічне забезпечення" спортивної діяльності, як найбільш загальне і цілісне бачення практичної роботи психолога у спорті. Фахівцями аналізуються можливості та втілення в практику роботи зі спортсменами та спортивними командами психологічного забезпечення спортивної діяльності (Г.Д.Горбунов, В.М.Мельников, В.Н.Непопалов, 1985; В.В.Медведев, 1989; Г.Б.Горская, 1995). Незважаючи на те, що сучасний спорт якісно, змістовно і функціонально змінився, переважна більшість спортивних фахівців зберігала традиційне розуміння та уявлення в категоріях "психологічної підготовки спортсменів". Тому й новий термін, в силу усталеного способу мислення був віднесений безпосередньо до процесу підготовки. Іншими словами, мова йшла про психологічний забезпечення підготовки спортсмена, а не нової реальності, що відкривається перспективами розвитку психологічної науки у сфері практики спорту. Навіть така фіксація нового напрямку і пов'язана з цим поява поняття "психологічне забезпечення підготовки спортсменів" відображає зміну підходу до психологічних аспектів роботи зі спортсменами, наслідком якого є змістовні зміни до процесу їх підготовки в цілому.

Методологічні аспекти системного підходу в психологічному забезпеченні підготовки висококваліфікованих спортсменів використовує А. В. Грігорова [13 , С. 10-11]. Психологічне забезпечення підготовки спортсмена розглядається як система організаційних, дослідницьких, науково- методичних заходів і психолого- педагогічних

засобів впливу, спрямованих на спеціальне розвиток, вдосконалення та оптимізацію системи психологічного регулювання функцій організму і поведінки спортсмена з урахуванням завдань тренування і змагання [Сопов, Горбунов 64 , С. 5-1] .

Вводиться "модель психологічної підготовленості", яка включає в себе модельні характеристики психічних станів, особистісних властивостей, мотивації, психічної саморегуляції, психічного здоров'я []. Ця модель , з одного боку, задає систему комплексного психологічного впливу, що включає мотиваційно - орієнтовану психорегуляцію, особистісно - орієнтовану психорегуляцію , міжособистісно-орієнтовану психорегуляцію , ідеомоторні і рольові тренінги рухових програм , відновлення і психопрофілактику, психотехнічну корекцію психічних процесів. З іншого боку, модель виступає одночасно і в якості мети підготовки спортсмена, і у вигляді нормативного еталону при діагностиці рівня підготовленості , і як показник напрямку і характеру корекційних заходів . Не розкриваючи всієї сутності та змісту психологічного забезпечення спортивної діяльності , автор головним результатом вважає розвиток людської психіки , мобілізації та підтримки в заданих межах усіх психічних можливостей спортсмена внаслідок підготовки його до конкретної спортивної діяльності.

Робляться спроби розгляду психологічного забезпечення спортивної діяльності з використанням комплексного підходу у вигляді системи взаємопов'язаних заходів, що відображають весь комплекс завдань психологічної підготовки , психологічного супроводу тренувального та змагального процесу, зняття постзмагальних симптомів [55 , С. 3-7] . Виділяються наступні складові змісту психологічного забезпечення: психологічне навчання і просвітництво фахівців і тренерів , що беруть участь у навчально -тренувальному процесі ; психологічна підготовка спортсменів , формування мотивації спортивної діяльності ; психодіагностика станів і якостей спортсменів ; психотренінг і психорегуляція станів ; обґрунтування організації оптимального режиму діяльності , інтенсивності тренувань.

Горбунова!!!!

Перспективним є підхід Н.В.Цзен і Ю.В.Пахомова, які виділили внутрішню, психічну сторону спорту, що знаходиться "за межами тривимірної схеми (фізична, технічна, тактична підготовка) і утворює своєрідний четвертий вимір" [70]. На їх думку, практична психологія може бути успішно застосована в цілях розвитку у спортсменів "психічних функцій" (відчуття, сприйняття, уваги, пам'яті, волі тощо) відповідно до вимог конкретного виду спортивної діяльності, емоційного настрою окремого спортсмена і спортивної команди на повну реалізацію всіх наявних можливостей, оптимізації процесу спілкування і взаємодії спортсменів, зняття надмірної або неактуальної напруги і втоми. Окреслено деякі шляхи і засоби активного перетворення і управління психічною стороною спортивної діяльності. Для вирішення психодіагностичних та психокорекційних завдань (шляхи) застосовується спеціально розроблений психологічний засіб–психотренінг.

Інший спортивний психолог Н.Б.Стамбулова в якості базового напрямку психологічного забезпечення спортивної діяльності визначає "тривалу і копітку роботу з формування спортивно важливих психологічних якостей спортсмена"[65,С.20-29] .

Необхідною умовою ефективності психологічного забезпечення підготовки спортсменів є його планування, в основу якого покладені вимоги конкретного виду спорту до психічної організації особистості спортсменів. Важливою умовою також є зміна і формування нових форм соціально - психологічних відносин у системі "спортсмен- тренер", де вони повноправні і активні діячі планування та реалізації програми підготовки. Звідси вимога до спільної роботи - зацікавлена співпраця тренера, спортсмена, психолога та інших фахівців, їх взаєморозуміння, засноване на досить глибоких знаннях тренера в області психології, на готовності психолога зрозуміти проблеми тренера і спортсмена, на відкритості до точки зору спортсмена як партнера по спільній роботі. Суттєвим моментом є той факт, що спортсмен перетворюється з пасивного, на активного учасника процесу підготовки, і вже не є тільки об'єктом різноманітних тренувальних впливів. Кожен спортсмен стає повноправним учасником процесу підготовки, тобто суб'єктом спортивної діяльності, має брати на себе відповідальність та відігравати активну роль у всіх заходах, які спрямовані на вдосконалення спортивної майстерності. Саме тому такий підхід створив підґрунтя для появи нового рівня взаємовідносин в системі "спортсмен-тренер" і, відповідно, зумовив перетворення змістовних форм і напрямків роботи в комплексі заходів з "психологічного забезпечення" на "психологічний супровід" підготовки спортсменів та спортивної кар'єри в цілому.

Психологічний супровід спортивної кар'єри — це система загальних та конкретних технологій психологічної допомоги спортсмену й особливостей їх застосування на кожному новому етапі професійного становлення, починаючи від вибору спортивної спеціалізації і закінчуючи виходом зі спорту та переходом на інший вид професійної діяльності [] (рис.).

Цілі

- допомогти спортсмену в самореалізації, тобто досягненні максимальних для нього спортивних результатів при оптимальній "ціні" кар'єри;
- допомогти спортсмену успішно долати кризи спортивної кар'єри, використовуючи їх задля розвитку в спорті;
- допомогти спортсмену знайти оптимальний взаємозв'язок спорту та інших сфер життя, максимально використовуючи спортивну кар'єру та її ефекти для життєвої кар'єри в цілому
- специфічні завдання на кожному з етапів СК

Основні напрями психологічної допомоги

- у тренувальному процесі;
- у змаганнях;
- у вирішенні проблем спортивної кар'єри в цілому;

- у вирішенні життєвих проблем

* специфічні особливості реалізації на кожному з етапів СК

Засоби

Способи

навчання;

виховання;
психологічна освіта

психологічне консультування;

психодіагностика

психопрофілактика

психокорекція;

психологічна освіта;

психологічний тренінг; психологічна підготовка

Умови

врахування виду спорту;

врахування особливостей спортивної групи
врахування віку, статі й індивідуально-

психологічних особливостей спортсмена

врахування етапу спортивної кар'єри

Ефекти

на рівні динаміки спортивних результатів;

на рівні загального розвитку спортсмена

проміжні ефекти на кожному з етапів СК

Рис. . Загальна модель системи психологічного супроводу спортивної кар'єри (за Н.Б. Стамбуловою) []

Аналіз теоретичних і практичних робіт у галузі психології спорту [] дозволяє визначити психологічне забезпечення та супровід підготовки спортсменів як систему заходів, спрямованих на мобілізацію резервів психіки спортсменів, що забезпечують високу ефективність навчально-тренувального процесу, високу надійність і результативність змагальної діяльності .

До основних складових психологічного забезпечення підготовки спортсменів слід віднести:

- аналіз вимог, що пред'являються видом спорту, в якому воно здійснюється, до психіки спортсменів;
- планування підготовки спортсменів з урахуванням психологічних чинників;

- навчальні та розвиваючі програми, спрямовані на формування необхідних спортсменам психотехнічних навичок,
- розвиток професійно важливих властивостей психіки;
- корекційні та реабілітаційні програми, пов'язані з наданням допомоги спортсменам і тренерам у вирішенні виникаючих у них психологічних проблем;
- програм забезпечення виступів у відповідальних змаганнях;
- програми психологічного контролю за рівнем психологічної підготовленості та готовності спортсменів до змагань.

ОСТАВИТЬ текст ИЛИ...рис..(Горская)..

Зміст психологічного забезпечення становлять наступні компоненти (рис. 2.2).

На підставі аналізу численних заходів, що впроваджувались протягом терміну підготовки спортсменів до змагань, визначено декілька основних етапів, що характеризуються власним психологічним змістом та утворюють своєрідну змістову структуру, яка подана в табл. []. Таблица .

Структурні компоненти психологічного супроводу спортивної підготовки до змагань.

Етап супроводу	Основна спрямованість (мета) етапу
Інформаційна підтримка психологічної підготовки	Створити необхідну інформаційну основу (образ) для формування психологічної готовності до підготовчого процесу
Аналіз функціонування доміантних регуляторних систем психіки	Виявити найбільш значущі властивості особистості спортсмена, регулятивний вплив яких визначає досягнення максимального спортивного результату
Підтримка мотиваційної стабільності	Постійно оцінювати та стимулювати активність мотиваційної сфери, визначаючи доміантні мотиви та цінності особистості спортсмена
Актуалізація вербальних регуляторів	Фіксувати позитивний та значущий досвід всіх етапів для своєчасного створення максимально продуктивного образу готовності
Розробка стратегії поведінки в змагальних умовах	Створити ментальну репрезентацію (образ) змагальної поведінки, яка є основою формування оптимального стану для

	виступів
Формування мобілізаційної готовності та її реалізація	Інтегрувати конструктивні результати всіх етапів підготовки, створивши активний психічний стан

Послідовність наведених етапів тісно пов'язана з педагогічними характеристиками підготовчого процесу та ґрунтується на них. Тривалість реалізації завдань підготовки на різних етапах психологічного супроводу та їх співвідношення з основними характеристиками тренувальних навантажень заключного етапу підготовки до змагань, може бути істотно доповнена і потребує подальшої розробки.

Основним завданням психологічного забезпечення та супроводу є створення для цього ефективних програм психологічного втручання протягом усіх етапів багаторічної підготовки спортсменів. При цьому, як підкреслює Г.Б. Горська [48, 123], спортивні психологи повинні проводити відповідну роботу не лише з висококваліфікованими спортсменами, а й з тими, хто тільки починає своє життя в спорті, оскільки основи високих спортивних досягнень формуються на початковій стадії підготовки, і усуненням будь-яких психологічних проблем потрібно займатися саме тоді, коли вони з'являються.

Ось чому для успішного психологічного забезпечення та супроводу підготовки спортсменів необхідно дотримуватись таких положень [48]:

- психологічні проблеми підготовки спортсменів будуть успішно вирішені, якщо психологічний супровід здійснюватиметься систематично, а не буде епізодичним "аварійним заходом" для усунення негативних проявів психіки;
- оскільки кожний етап підготовки формує підґрунтя для успішного переходу спортсменів на наступні етапи, тому він має бути "випереджаючим", тобто орієнтованим на вимоги та зміст цих етапів підготовки;
- кожний етап багаторічної підготовки спортсменів має свої специфічні особливості, які формують конкретні його завдання та зміст психологічного забезпечення та супроводу [127, 128].

Завдання психологічного забезпечення та супроводу підготовки спортсменів, надання психологічної допомоги у відповідності до змісту етапів багаторічної підготовки подано в табл. .

Таблиця

Завдання психологічного забезпечення та супроводу на етапах багаторічної підготовки спортсменів

Етап багаторічної підготовки і його психологічні особливості	Зміст підготовки (по В. Н. Платонову)	Завдання психологічного забезпечення та супроводу підготовки спортсменів
Початкової		
<ul style="list-style-type: none"> - несформованість психологічної структури спортивної діяльності; - несформованість мотивацій занять; - поява причин припинення занять 	<ul style="list-style-type: none"> - зміцнення здоров'я тих, хто займається спортом (виявлення задатків і здатностей; навчання основам техніки конкретного виду спорту; виховання стійкого інтересу й любові до занять спортом); - ріностороння фізична підготовка; - усунення недоліків у рівні фізичного розвитку; - вивчення техніки обраного виду спорту й різних спеціально-підготовчих вправ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формування мотивації до занять, обраним видом спорту. 2. розвиток психомоторики як основи загальної рухової культури. 3. Розвиток інтелектуальних здатностей і навчальних дій. 4. Ознайомлення тих хто займається, із змагальною сутністю спорту. 5. Відбір перспективних юних спортсменів для подальшого спортивного вдосконалювання.
Базової (попередньої й спеціалізованої)		
<ul style="list-style-type: none"> - необхідність формування й удосконалювання психологічних механізмів регуляції спортивної діяльності: мотивації, ціленаправленості, навичок аналізу значимих умов діяльності, її контрольних оцінних компонентів, навичок самоконтролю й саморегуляції дій і психічних станів. 	<ul style="list-style-type: none"> - підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості (забезпечення оволодіння основами техніки й тактики; забезпечення вдосконалювання в обраній спортивній спеціалізації; розвиток уміння самостійно працювати й змагатися); - удосконалювання техніки; - підвищення функціонального потенціалу організму спортсмена і т.д. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формування психологічних механізмів регуляції діяльності (мотивації, ціленаправлення, планування своїх дій підсумкового самоконтролю, що тече й, дій і емоційних станів, раціональних причин пояснення успіхів і невдач); 2. Формування професійне важливих якостей психіки; 3. розвиток психологічних передумов змагальної надійності; 4. Профілактика дисгармоній

		особистісного розвитку.
Максимальної реалізації індивідуальних можливостей		
<ul style="list-style-type: none"> - визнання спортсмена як високого професіонала; - визнання здатності відстоювати честь клубу, країни; - нетривалість виступів у великому спорті; - виступ на змаганнях при великій кількості глядачів; - своєрідність соціально-психологічних умов діяльності, коли підготовку здійснює група фахівців; - нагромадження психічної втоми із за постійних перевантажень. 	<ul style="list-style-type: none"> - доведення технічної й тактичної майстерності до рівня конкурентоспроможності на міжнародному рівні; - пошуки індивідуальних резервів росту спортивної майстерності; - підтримка високої результативності змагальної діяльності; - забезпечення реалізації потенціалу спортсменів; - максимальне використання засобів, здатних викликати інтенсивний хід адаптаційних процесів. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Облік психологічних факторів на етапі планування підготовки; 2. Профілактика психічної напруги. 3. Розробка й впровадження програм психічної реабілітації спортсменів і тренерів. 4. Розробка й впровадження програм психологічного забезпечення виступів у відповідальних змаганнях. 5. Удосконалювання комунікативної компетентності спортсменів.
Збереження досягнень		
<ul style="list-style-type: none"> - підтримка іміджу спортсмена як професіонала на високому рівні; - наявність резервів на рівні Національної збірні України; - погроза заміни молодшим і більш "свіжим" у всіх відносинах спортсменом; - необхідність підтримки психологічного стану на високому рівні; Постійне відчуття страху перед травмою, яка змусить остаточно покинути спорт; - тягар віку, який неухильно росте; - думки про неминуче наближення майбутнього життя без тренувань і змагань, страх перед майбутніми змінам у житті. 	<ul style="list-style-type: none"> - індивідуальний підхід до підготовки спортсменів; - визначення індивідуальних резервів росту майстерності, спрямованих на нейтралізацію зазначених негативних факторів; - підтримка раніше досягнутого рівня функціональних можливостей основних систем організму при стабільному обсязі тренувальної роботи; - удосконалювання технічної майстерності, підвищення психічного готовності, усунення окремих недоліків у рівні фізичної підготовленості; - закріплення тактичної зрілості, що безпосередньо залежить від змагального досвіду. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Облік психологічних факторів, які впливають на зміну підготовленості спортсмена (індивідуальних, особистих, соціальних, і т.д.) 2. Впровадження програм і технологій, спрямованих на підтримку необхідного рівня психологічного стану спортсмена. 3. Забезпечення адекватної психологічної атмосфери, у якій проходить життєдіяльність спортсмена. 4. Удосконалювання відносин і зв'язків між молодими членами спортивної команди і її ветеранами. 5. Забезпечення ґрунту для безболісного переходу зі спортивної діяльності на іншу послугу відходу зі спорту.

Таким чином, психологічне забезпечення та супровід в спорті — це комплекс заходів, спрямованих на спеціальний розвиток, удосконалення й оптимізацію систем психічного регулювання функцій організму і поведінки спортсмена з урахуванням завдань тренування і змагання, мобілізацію резервів психіки спортсменів, що

забезпечило б значну продуктивність діяльності та ефективність кінцевого результату [48].

Можна зробити висновок, що поступово уявлення про психологічну підготовку в спорті, як і сама практична робота психологів, постійно збагачувалися і розвивалися. Наслідком цього стало те що, по-перше, намітилася тенденція зміни орієнтирів в роботі психологів та її вихід на новий рівень розуміння ролі та завдань психологічної підготовки; по-друге, новим узагальненням стало поняття про психологічне забезпечення, а надалі – психологічний супровід підготовки спортсменів; по-третє, постало актуальне питання про створення психологічної служби як системи науково-психологічного забезпечення практики підготовки спортсменів. Мова йде не тільки про епізодичну участь психологів у дослідженні психологічних проблем і про участь у діагностично-консультативних заходах, а про безпосередню практичну роботу психолога з організації та здійсненні заходів з психологічного забезпечення та супроводу в системі підготовки спортсменів.

1.3. Зміст, завдання та напрямки діяльності з психологічного забезпечення та супроводу підготовки кваліфікованих спортсменів

Термін "психологічне забезпечення та супровід" розкриває прикладну сторону сучасної психології спорту, яка широко застосовує різноманітні розробки, запропоновані психологією професійної діяльності, оскільки їхні завдання схожі на знання теорії і практики спорту [19].

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

проблем пов'язаних з різними аспектами підготовки спортсменів (рис.1.1).



Як і інші галузі професійної діяльності, спортивна діяльність є ефективною тільки за наявності відповідного організаційного, матеріально-технічного, медико-біологічного, а також психологічного забезпечення та супроводу. Дані свідчать, що спортивний результат можна представити як ефективне поєднання підготовки органів, що виконують рух, тренуваності функціональних систем організму спортсмена та досконалості нервово-психічних механізмів регуляції рухів, переживань, поведінки. Розвиток і удосконалення нервово-психічних механізмів регуляції і становить суть психологічного забезпечення діяльності в спорті [48, 143, 145, 146, 158].

В цьому сенсі, психологічне забезпечення та супровід підготовки у спорті — це комплекс спеціальних заходів, спрямованих на розвиток, удосконалення й оптимізацію систем психічного регулювання функцій організму і поведінки спортсмена з урахуванням завдань тренувальної та змагальної діяльності, а також мобілізації резервів психіки спортсменів, що забезпечило б значну продуктивність діяльності та ефективність кінцевого результату [48].

Психологічне забезпечення та супровід спортивної діяльності у широкому розумінні передбачає вирішення завдань психологічної служби в спорті, зокрема тих завдань, котрі виникають в сумісній діяльності тренера та спортсмена або тренера та команди. У вузькому розумінні психологічне забезпечення та супровід підготовки спортсменів – це цілеспрямована діяльність спортивного психолога (або відповідна діяльність тренера) зорієнтована на вирішення завдань психологічної підготовки, психологічної реабілітації, а також управління поведінкою та психологічним станом спортсменів в різних умовах тренувальної та змагальної діяльності.

В сучасній системі підготовки спортсменів знайшли широке застосування наступні загальні форми психологічного забезпечення та супроводу спортивної діяльності. [44, 46, 145]:

Психологічне навчання та освіта (просвітницька робота). Необхідність в опануванні психологічних знань має бути нагальною пізнавальною потребою як у тренерів, так й у спортсменів. Це стосується насамперед, тих знань, які безпосередньо пов'язані з вирішенням завдань підготовки спортсменів задля успішності змагальної діяльності. Причому ці знання повинні бути практично орієнтованими, конкретними, а не загальними, оскільки напружений тренувальний процес змушує концентрувати увагу і сили на головному — факторах, які обумовлюють успішність відбору, тренувань і змагань. Ступінь потреби в отриманні психологічних знань в процесі постійного навчання, їх відновленні в ході підвищення фахової кваліфікації, самостійній просвітницькій діяльності є показником розвитку особистості спортсмена і тренера, що зникає разом із відсутністю потреби в самовдосконаленні.

Психологічна діагностика — це форма психологічного забезпечення підготовки спортсменів, суть якої — спеціальна орієнтація та використання засобів психологічного дослідження для оцінки тих явищ, властивостей, проявів особистості спортсмена або особливостей функціонування спортивних груп, команд, від яких залежить успішне оволодіння необхідними для конкретного виду спорту фізичними, технічними та тактичними вміннями та навичками та подальше вдосконалення спортивної майстерності [].

Психодіагностика має за мету вивчення спортсмена і його можливостей у специфічних умовах тренувальної й змагальної діяльності та в процесі здійснення первинного відбору, чи відбору до основного складу або в збірні команди [46]. Розрізняють декілька основних напрямки застосування психодіагностичних методик. (Марищук , 1982 , с. 8-9). Зокрема, психодіагностика в спорті передбачає оцінку:

- властивостей та професійно важливих психічних якостей особистості спортсмена;
- особливостей прояву та розвитку психічних процесів, які обумовлюють ефективність спортивної діяльності;
- психічних станів (актуальних і домінуючих) спортсмена;
- соціально-психологічних особливостей діяльності спортивного колективу (команди).

Широкий спектр різноманітних методик для такої психодіагностичної роботи можна знайти в спеціальних посібниках [] (Марищук , Блудов , Плахтієнко , Серова , 1990)

Оскільки психологічні впливи на спортсмена та відповідні реакції на них відбуваються вже під час психологічної діагностики, необхідно скористатися цим для інформування спортсмена про завдання діагностики, напями використання даних тощо, щоб у спортсмена не виникло викривлене уявлення про мету появи спортивного психолога в команді і, як наслідок, негативне ставлення до обстеження, небажання працювати, що може призвести до отримання недостовірних даних.

Психодіагностика може здійснюватися як з метою спортивного відбору, так і в тренувальному процесі та під час змагань. Проводиться вона для того, щоб у подальшому сформулювати психолого-педагогічні та психогігієнічні рекомендації, спланувати і більш ефективно здійснити систему впливу на спортсмена, здійснити конкретні заходи з психологічного супроводу підготовки спортсменів чи спортивної команди до змагань.

Психологічна консультація. У процесі тренувань і змагань у спортсменів і тренерів виникає безліч запитань з приводу методів і засобів підготовки спортсменів, їхніх психічних станів, рівня розвитку актуальних сторін психіки тощо, які вимагають кваліфікованого психологічного пояснення. Психологічну консультацію проводить спортивний психолог, але можуть проводити тренер або лікар (за умови наявності в них достатніх знань в галузі психології і досвіду проведення консультування, надання психологічної допомоги). Консультація може мати як індивідуальний, так і груповий характер і проводиться у формі бесіди, запитання і відповіді, в офіційній чи неформальній обстановці, тобто діапазон засобів і методів психологічної консультації дуже широкий.

Основна умова для довірчих і щирих відносин між спортсменами і тренерами — глибокі професійні знання, дотримання правил етики психологічних обстежень і завоювання поваги, цілковитої довіри та визнання [].

Психологічна підготовка є комплексом спеціально організованих довготривалих заходів, спрямованих на створення психологічної готовності до діяльності в спорті:

- тренера як головної особи, що здійснює навчально-тренувальні заходи та забезпечує зростання рівня підготовки спортсменів;
- спортсмена:
- до довготривалого виконання вимог, пов'язаних із тренувальним процесом;
- до виконання вимог, що формують підготовленість до змагань загалом, як складової спортивної діяльності;
- до конкретного змагання;
- на заключних етапах підготовки до змагань.

Спрямування різних видів психологічної підготовки в спорті має свою мету, конкретні завдання та відповідний зміст в загальній системі підготовки спортсменів чи спортивної команди.

Психотренінг. Наразі ця форма психологічного забезпечення здійснюється без спеціального виділення її в самостійний розділ роботи зі спортсменами. Дуже широко застосовуються відомі методи ідеомоторного тренінгу при навчанні чи вдосконаленні техніки рухів або для адаптації психіки спортсменів до умов майбутніх змагань (імаготренінг), чи тренінги для підвищення якості проявів поведінки тощо [38, 69, 121].

Найпоширенішою та перспективною формою психотренінгу є застосування комплексів психотехнічних ігор, що дозволяють, ненав'язливо вводячи їх у тренувальний процес, розвивати й удосконалювати потрібні на даному етапі спортивного вдосконалення психічні процеси, властивості й стани, а також навчати методів психологічної регуляції [151, 194].

Психологічна регуляція. Психорегуляція в підготовці спортсменів використовується як комплекс спеціальних заходів, методів, прийомів, що дозволяють керувати поведінкою і здійснювати корекцію психоемоційного стану спортсмена для найбільш повної реалізації його потенційних можливостей відповідно до завдань спортивної діяльності.

Психорегуляція спортсмена відбувається в тому випадку, коли виявляються недоліки в психологічній підготовці спортсмена і потрібні термінові заходи, мета яких — вплив на перебіг актуального психічного стану спортсмена, корегування рівня його стривоженості тощо.

Особливе місце в регуляції психічних станів спортсменів займають засоби саморегуляції. Саморегуляція припускає вплив людини на самого себе за допомогою слів, уявних вистав та їх поєднання. За допомогою засобів саморегуляції можна управляти процесами, які у звичайних умовах діяльності регуляції не піддаються. Як приклад - загальновідомі досягнення йогів у регуляції обміну речовин, роботи серця, температури тіла. На даний час накопичені численні відомості про важливість засвоєння спортсменами навиків саморегуляції та її можливості для підвищення ефективності спортивної діяльності [].

У спорті найчастіше використовуються такі різновиди психічної саморегуляції як аутогенне тренування, психорегуляційне тренування, психом'язове тренування й ідеомоторне тренування.

Психогігієна, психопрофілактика і психотерапія. Дані форми психологічного забезпечення тісно пов'язані і взаємодоповнюють одна одну [53, 80, 106, 187, 206, 207, 208]. Зокрема, психогігієна спорту - одна з гілок медичної психології, яка вивчає

умови та передумови забезпечення психічного здоров'я спортсменів. Чітко вираженими є зв'язки психогігієни спорту з психопрофілактикою, психологією особистості, психотерапією, психофармакологією. Психогігієна спорту розглядає створення необхідних умов у спортивному середовищі та застосування комплексу заходів, які спрямовані на зміцнення та збереження психічного здоров'я спортсменів.

У сучасному спорті навантаження на психічну сферу спортсменів є дуже суттєвим. Змагаючись у багатьох випадках на межі людських можливостей, у спорті рівних перемагають ті, у кого міцніші нерви, краща емоційно-вольова підготовка, хто здатний більш якісно відновлювати свою психічну працездатність, усувати надмірну нервову напругу. З підвищенням результатів змагальної діяльності зростають і вимоги до психічної сфери, заставляючи людину діяти іноді на межі можливостей. Перемогу одержують ті, хто зможе проявити потрібну швидкість реакції, витримку, волю, хто навчиться долати стресові стани, контролювати та використовувати свої емоції, ті чи інші психічні процеси, хто вміє швидко відновлювати духовні та фізичні сили.

У відповідь на екстремальні впливи (інформаційне перевантаження, дефіцит часу, небезпеку, загрозу, несправедливість, високий темп роботи, велику відповідальність тощо) у спортсменів виникає діапазон різноманітних станів, що відображають граничні рівні нервово-психічного напруження. До цього слід додати, що спортсмени, побоюючись можливості не потрапити до складу команди, пропустити змагання, виявити свою невідповідність, часто приховують від тренера свої переживання та несприятливі для спорту стани і тим самим утруднюють перебудову психіки, її адаптацію до тренувального процесу та участі в змаганнях.

У зв'язку з цим основними завданнями психогігієни спорту є: відновлення психічної працездатності, формування сприятливого психологічного клімату, управління психічними станами, психічна десенсибілізація та активізація, використання психофармакологічних засобів. Кожне з цих завдань вирішується специфічним комплексом засобів та методів за умови забезпечення відповідної психодіагностики.

Інтенсивність навантажень у спорті постійно зростає. Змусити організм адаптуватися за таких умов можна лише за допомогою психологічних заходів, оскільки тільки так можна захистити організм від будь-яких патологічних впливів навантажень, перенапружень, травм, втоми тощо. Саме така форма психологічного забезпечення внаслідок своєї охоронної функції і виконує цю роботу. Тому такі важливі знання і навчання спортсменів, тренерів і лікарів правил психогігієни за різних режимів тренувальних і змагальних навантажень [178, 185]. Так, найдоступнішим прийомом психогігієни є психопауза на тренуванні, що, на жаль, не завжди використовується тренерами, адже їм мало що відомо про регулюючі можливості слова й образу та наявні технології для оптимізації психічного стану, зняття відчуття втоми, активізації потрібних психічних процесів та ін. Значення

володіння визначеною формою забезпечення підтверджується й тим, що в стані перетренованості, передзмагального чи змагального стресу у спортсменів часто виникають різні негативні психічні реакції, походження і форми прояву яких дуже різноманітні й індивідуальні [].

Особливої значущості набуває психогігієна в процесі підготовки дітей, підлітків та юнацтва [51], коли постає нагальна потреба врахування особливостей функціонального розвитку, недостатньої спеціалізованості власного "Я" спортсмена, вразливості його психіки. Така ситуація вимагає необхідних знань зі спортивної психогігієни, вміти застосовувати які повинні не тільки психологи й лікарі, а й тренери,

Як зазначає Григор'янц І.О. [51], спортивна психогігієна — це система певних соціальних і професійних заходів, що забезпечують здорову та повноцінну життєдіяльність спортсмена в сучасному спорті вищих досягнень. Стани, що їх переживають спортсмени в процесі тренувань та змагань під впливом фізичних та психологічних навантажень, можуть негативно впливати на них, іноді навіть спричиняти порушення психіки або захворювання. Тому заходи спортивної гігієни завжди супроводжуються необхідними заходами спортивної психопрофілактики [134, 80, 145, 156, 161], в якій виділяють чотири напрями [51]:

- оптимізація соціально-психологічних умов підготовки спортсмена;
- індивідуалізація процесу тренування;
- індивідуалізація підготовки до змагань;
- навчання прийомів саморегуляції.

Впроваджуючи в практику підготовки спортсменів різні форми психологічного забезпечення та супроводу важливо враховувати, що їх ефективність має переважно потенційний характер. Реальну ж ефективність можна врахувати за числених умов: виду спорту, різновидів спортивних амплуа, вправ та дій у них, особливостей спортивної команди, групи — вікових та тендерних, рівня підготовленості спортсменів, етапу їхньої спортивної кар'єри та індивідуально-психологічних особливостей [182].

Різнманітні форми та заходи в системі психологічного забезпечення та супроводу є необхідною умовою професійної діяльності спортивного психолога по наданню психологічної допомоги на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів.

Контрольні запитання та завдання

1. Які завдання прикладної психології обумовили розробку концепції психологічного забезпечення різних видів професійної діяльності?
2. Визначте наукові напрямки розкриття психологічного забезпечення та супроводу різних видів діяльності в психології.
3. Розкрийте практичне значення психологічного забезпечення та супроводу в системі підготовки спортсменів.
4. Яким чином розширення уявлень про психологічну підготовку в спорті визначило новий підхід в розробці цієї проблематики - "психологічне забезпечення" спортивної діяльності?
5. Які заходи та напрямки роботи зі спортсменами передбачає психологічне забезпечення та супровід спортивної діяльності?
6. Охарактеризуйте компоненти, що становлять зміст психологічного забезпечення та супроводу підготовки спортсменів.
7. Яких положень необхідно дотримуватися для успішного психологічного забезпечення та супроводу підготовки спортсменів?
8. Охарактеризуйте завдання, що їх випішує спортивний психолог під час здійснення заходів психологічного забезпечення та супроводу в системі підготовки спортсменів.
9. Розкрийте зміст психологічного забезпечення та супроводу на основних етапах багаторічної підготовки спортсменів.
10. В чому полягає психологічний супровід спортивної кар'єри, його основні напрями та засоби?
11. Дайте характеристику основним формам психологічного забезпечення та супроводу спортивної діяльності.

Глава 2. Спрямування професійної діяльності тренера та практичного психолога з психологічного супроводу підготовки спортсменів

2.1.Тренер та проблеми його діяльності з психологічного супроводу підготовки спортсменів

Переважає більшість тренерів та фахівців, що задіяні та забезпечують різні напрями підготовки спортсменів до змагань, не мають сумнівів в значенні психологічних факторів, що впливають на ефективність діяльності та досягнуті спортсменами результати. Але, лише незначна кількість з них вважає за необхідне приділяти постійно увагу і втілювати в практиці тренувань та підготовки спортсменів та спортивних команд знання теорії і практики психології спорту та ефективні технології психологічного впливу, що сприяють успішності атлетів. Можна констатувати, що лише окремі тренери та фахівці наполягають на обов'язковій постійній присутності психолога в команді в періоди підготовки або під час проведення змагань. На жаль, значна кількість тренерів все ще не приділяє достатньої уваги системній роботі з психологічного супроводу підготовки спортсменів, що свідчить про певне нерозуміння важливості такої роботи та недоліки в професійній освіченості. Таке відношення та помилкова точка зору з'явилися, частково, внаслідок негативного досвіду спілкування таких тренерів зі спортивними психологами.

Серед причин, що призвели до появи зазначеного негативу, називають ті, що дуже часто мають місце в практиці взаємодії та спілкування між тренером і спортивним психологом або спортсменом і спортивним психологом. Здебільшого це залежить від особистості як спортивного психолога, так і тренера [95, 168, 169, 170].

По-перше, це відбувається, коли тренер ставить перед спортивним психологом завдання змінити ті чи інші ситуації в житті спортсмена або ліквідувати його особистісні вади, що заважають прояву максимальної готовності, в дуже стислі часові терміни, бажаючи підмінити, заздалегідь сплановану, багаторічну психологічну підготовку спортсмена ситуативним налаштуванням його на виступ.

По друге, це розбіжності в установках та бажаннях тренера і спортсмена, коли тренер ставить перед спортивним психологом необхідні завдання стосовно конкретної підготовки даного спортсмена, але в той самий час не бажає співпрацювати з психологом і виконує його поради та рекомендації формально або навіть активно протидіє такій роботі.

По третє, психолог має бути не лише фахівцем з психології, він повинен дуже добре знати (бажано б на власному спортивному досвіді) специфічні особливості як самої спортивної діяльності, що значно відрізняється від інших професій, так і зміст та психологічні особливості кожного конкретного виду спорту.

Вживаються певні заходи, спрямовані на отримання тренерами відповідних психологічних знань. Це свідчить про визнання значущості врахування психологічних факторів та психологічної підготовки для успішної спортивної діяльності. Зокрема,

створені відповідні центри підготовки [167]: Згідно з вищезазначеним до переліку обов'язкових включено відповідну тематику, що розкриває сутність психологічних проблем спортивної діяльності.

Оцінка різних аспектів і спрямованості діяльності будь-якого тренера дозволяє визначити чимало ситуацій, коли тренер, попри його багаторічний досвід, не може самостійно вирішити проблеми спортсмена та допомогти йому в психологічному сенсі [9, 168, 169, 170].

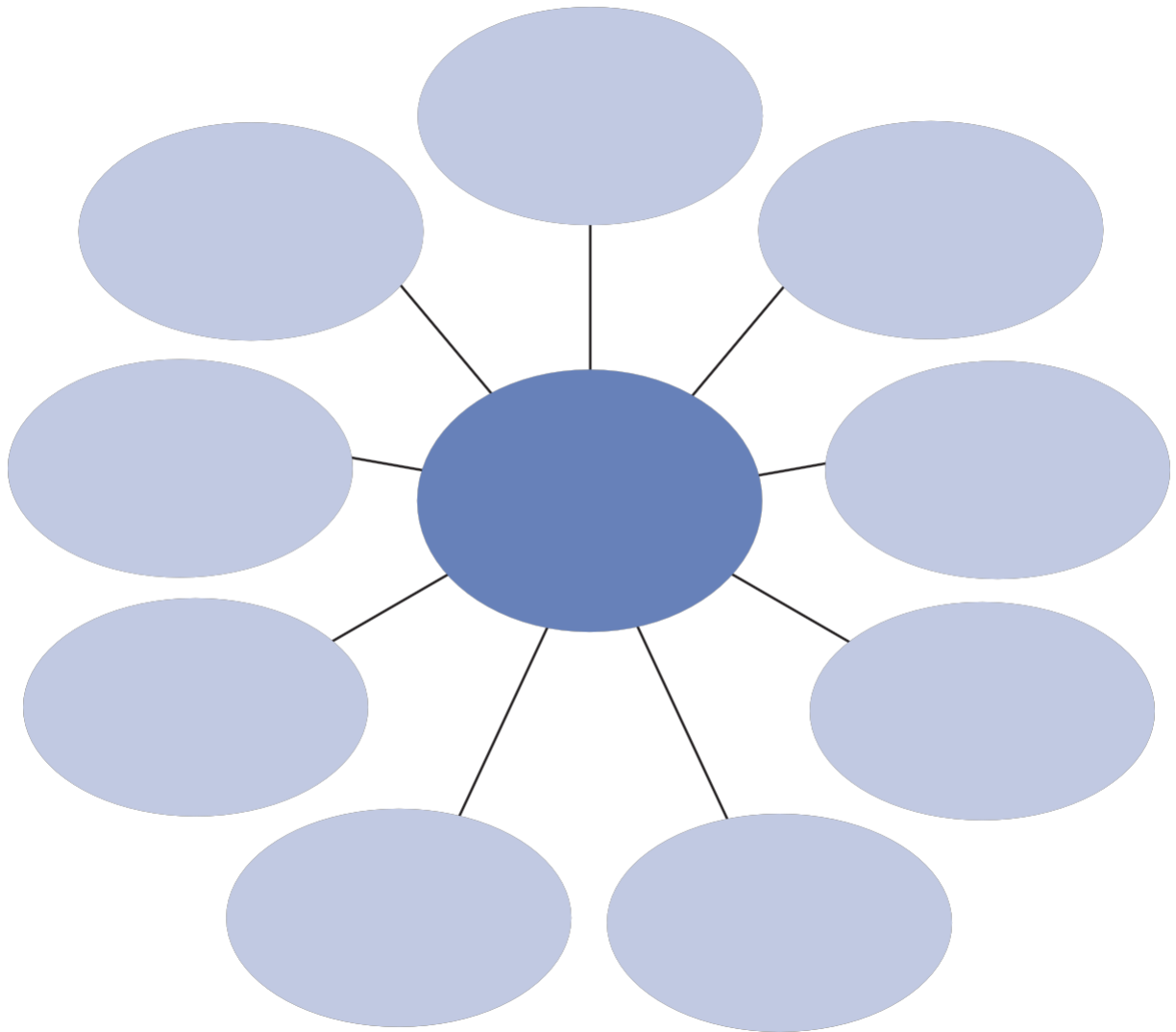
Перш за все це, так звані кризові ситуації в житті спортсмена (непоновлення контракту, відсутність порозуміння з тренером, перехід до іншого клубу, команди, хвороба близьких, довготривала відірваність від сім'ї та рідних, відсутність мовного та менталітетного комфорту у випадках легіонерів, обставини сімейні та особистого життя тощо) та його діяльності, обумовлені дією різноманітних чинників.

Як свідчить практичний досвід, в більшості випадків тренер просто не знає про можливі негаразди вищеназваних причин у житті спортсмена, втім може спостерігати їх наслідки — зниження рівня технічних чи фізичних кондицій, відсутність стану готовності або покращання результатів. Спортивний психолог може досить швидко розібратися в подібних ситуаціях і знайти оптимальний вихід з них, що заспокоїло б спортсмена і влаштувало тренера.

Різноманітність професійних обов'язків тренера та існування низки допоміжних функцій (педагога, адміністратора, менеджера, вихователя тощо) робить неможливим глибоке розуміння проблем та особистих негараздів спортсменів, кожен з яких — неповторна, специфічна особистість. У цьому й полягає майстерність спортивного психолога, здатного, як людина зацікавлена, але така, що не бере участі в спортивній боротьбі, створити атмосферу довіри та взаєморозуміння, встановивши при цьому довірчі відносини зі спортсменом, що розкриють його індивідуальні проблеми та дозволять ефективно вплинути на його стан.

Безумовно, досвідчений тренер — дуже важлива особа в житті спортсмена, але навіть сучасні тренери не завжди мають тих необхідних спеціальних знань психології, що відрізняють спеціаліста, і практично не вміють застосовувати такі знання в життєдіяльності спортсмена. [168, 169, 170].

Особливість діяльності тренера полягає в наявності «професійного ризику»: тренер змушений чекати високого результату своїх учнів довгі роки (при цьому без гарантії, що він буде), а це вимагає не тільки терпіння, а й моральної відповідальності за здоров'я і розвиток таланту своїх учнів. Не секрет, що деякі тренери заради якнайшвидшого досягнення результату форсують тренувальні навантаження, що є для юних спортсменів поза межними, і тим самим гублять талановитих на майбутнє.



На власному досвіді тренер усвідомлює необхідність здійснення роботи саме психологічної спрямованості в спільній діяльності зі спортсменами. Втім, на жаль, відсутність спортивного психолога навіть у збірних командах стала негативною традицією. Це відбувається внаслідок ряду причин [95]. А саме:

- Недостатнього для роботи в спортивній діяльності рівня компетентності багатьох психологів, серед яких трапляються люди, які не мають необхідних спеціальних психологічних знань, не знають специфіки спорту, його видів, що, крім очевидної шкоди, нічого не привносять у взаємодію тренер - спортивний психолог.
- Недостатнього рівня професіоналізму та кваліфікації деяких тренерів, які вважають себе самі знавцями психології.
- Неготовності тренера до співпраці зі спортивним психологом, коли відсутнє розуміння психологічних закономірностей тренувальної та змагальної діяльності, технологій та засобів впливу на особистість спортсмена тощо.

До того ж, більшість тренерів має стереотипне уявлення та дотримується усталеної хибної думки про те, що знання психології спорту можна замінити набутим спортивним досвідом, наявним рівнем професійних знань та навичок або педагогічною

майстерністю [115]. Окреслені проблеми створюють певні перешкоди на шляху здійснення необхідних практичних заходів з психологічного забезпечення та супроводу підготовки спортсменів.

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

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

Тренер повинен не тільки навчати спортсменів техніці і тактиці спортивної діяльності, а й бути вихователем, формувати спеціалізовані когнітивні, вольові, моральні якості тощо. Виховна роль тренера повинна базуватись на його авторитеті, особистісних та професійних якостях. В той же час, тренер повинен усвідомлювати, що виховна функція здійснюється підчас стихійно, в силу наслідування учнями якостей та поведінки свого вчителя. Спортсмени, особливо в юнацькому віці, намагаються ідентифікуватися себе з тренером. Вони легко і з готовністю сприймають його установки, цінності, відносини, звачки та особливості поведінки, копіюючи їх. У зв'язку з цим важливо, щоб тренер мав соціально-позитивні риси особистості, і в цьому сенсі був прикладом для спортсменів.

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

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

У процесі такого пізнання тренеру доцільно дотримуватися таких правил:

- вивчати спортсменів треба в природніх умовах тренувального та змагального процесу. Однак при цьому треба не тільки вивчати особистість спортсмена, а й виховувати, вивчаючи;
- слід передусім знаходити головні риси спортсмена - «основні осі і пружини»;
- окремі особливості особистості спортсмена потрібно розглядати на фоні всієї особистості в цілому. Наприклад, не можна оцінювати його наполегливість у відриві від спрямованості його особистості тому, що наполегливість може проявлятися і заради досягнення негативної мети;
- важливо виявити позитивні риси спортсмена, на які треба спиратися при його вихованні, навчанні та тренуванні;
- не треба поспішати з оцінкою спортсмена, допускаючи упередженість і суб'єктивізм в інтерпретації даних спостереження за ним. Потрібно пам'ятати, що інтуїція - поганий порадижник, коли йдеться про винесення судження про особистість спортсмена;
- важливо розкривати причину прояву негативних рис особистості (наприклад, чому він проявляє впертість як протест проти грубого з ним поводження);
- необхідно спостерігати за тенденцією у розвитку тієї чи іншої риси особистості - прогресує вона або ні;
- вивчати спортсмена потрібно в спортивному середовищі, колективі: тут його поведінка може відрізнятись від того, яке він її демонструє наодинці з собою. Крім того, потрібно встановити тих, хто здійснює на даного спортсмена найбільший вплив;
- для повноцінного вивчення особистості спортсмена треба спостерігати його в різних ситуаціях, планомірно і систематично. Це дає ще можливість бачити ефективність застосованих до нього впливів;
- необхідно зрозуміти мотиви дій і вчинків, тому, що зовні різні вчинки та поведінки можуть відбуватися за різними мотивами;
- потрібно пам'ятати, що кожен обдарований спортсмен має свою «родзинку». Завдання тренера – знайти та зрозуміти цю індивідуальність, а не прагнути всіх зробити однаковими.

Розуміння тренером спортсменів передбачає вміння тренера проникнути у внутрішній світ спортсменів, знайти потрібну форму спілкування до ними. Взаєморозуміння тренерів з учнями обумовлює їх соціально- психологічну сумісність. Нерозуміння тренером учнів веде до загостреним негативним взаєминам між ними. Невипадково опитування 150 тренерів ДЮСШ свідчить, що багато хто з них (56 %)

найбільшою складністю у своїй діяльності вважають налагодження взаємин з вихованцями [].

В дослідженні Хендрі визначались особистісні якості та риси, необхідні ідеальному тренеру. Порівняння результатів опитування тренерів та спортсменів свідчить наступне: тренер повинен бути відкритим, дружнім, емоційно стійким, здатним управляти спортсменом, особливо в екстремальних змагальних ситуаціях. У нього повинні бути досить високий інтелект, впевненість у собі, практичність. Він має бути новатором, організованим, рішучим і самостійним.

Про те, вивчення оцінок психологічних особливостей самих тренерів показало, що їх уявлення про ідеального тренера значно розходиться з тим, що вони уявляють собою в дійсності. Збіг мав місце тільки по двох характеристиках - схильності до домінування (управління іншими) і готовності прийняти нове. Очевидно, бажане розійшлося з дійсністю.

Вивчення психологічних особливостей успішних і неуспішних тренерів теж не дало суттєвих відмінностей. Проте, тренери повинні мати твердий характер, стійкість до психічного напруження, незалежність, твердість і реалістичність поглядів, авторитарність, що дозволяє керувати спортсменами, ґрунтуючись на своєму особистому професійному досвіді. Однак очевидно, що ці особливості притаманні не всім видатним тренерам. У зв'язку з невизначеністю отриманих результатів Б. Дж. Кретті робить висновок, що успіх у тренерській роботі значною мірою залежить від знань, якими володіє тренер, від того, як він будує свої відносини зі спортсменами [].

В одному з досліджень оцінювалися знання, вміння, ставлення тренерів до різних сторін підготовки спортсменів тощо (вирішальним критерієм було їх ставлення до різних сторін підготовки). Найбільшу увагу психологічній підготовці приділяють більш досвідчені та професійно підготовлені тренери, найменшу - ті, що не мають достатнього досвіду та менш кваліфіковані. Узагальнюючи досвід спілкування з тренерами, можна стверджувати, що високих професійних результатів досягають ті з них, хто вже спочатку роботи не ставить психологію та індивідуальність спортсмена на останнє місце.

В результаті вивчення ефективних і неефективних тренерів визначено, що у перших краще сформовані всі види професійних умінь, в їх роботі спостерігається системність, позитивне ставлення, почуття обов'язку. З особистих якостей ефективні тренери перевершують неефективних по креативності, захопленості, старанності, наполегливості, працьовитості, енергійності, схильності до новаторства. Таким чином, основні розбіжності між ефективними і неефективними тренерами виявляються в мотиваційній та вольовій сферах [].

З точки зору спортсменів для тренувального процесу важливі такі якості тренера, як вимогливість, уважність і дбайливість, працелюбність. В умовах змагань, як вважають спортсмени, бажані такі якості тренера, як холонокровність, співпереживання спортсмену (емпатія), вміння налаштувати на перемогу. Поза спорту спортсмени відзначають товариські стосунки []. Втім, спортсменам, які роблять перші кроки у своїй спортивній кар'єрі, важко судити про те, наскільки їх тренер професійно грамотний. Вони, в першу чергу, дають оцінку тренеру як особистості: добрий він чи ні, може він пожартувати або завжди суворий, яке відношення тренера до інших оточуючих, володіє він відповідною культурою спілкування, поведінки чи ні. Характерно, що ставлення до першого тренера не змінюється у спортсменів протягом багатьох наступних років [].

Тренер, що ставить перед собою завдання домогтися успіху, повинен очікувати тимчасової непопулярності в період напружених тренувань заради серйозних і тривалих успіхів у майбутньому. Якщо виявиться, що тренер, який прагне до досягнення успіху, працює з командою, члени якої орієнтовані, головним чином, на встановлення дружніх взаємовідносин, йому слід бути готовим до можливих проблем і необхідності заміни низки спортсменів з вираженою міжособистісною орієнтацією, на гравців, чії установки більш відповідають його власним. Якщо ж у гравців значна потреба в досягненні успіху, а тренер прагне, перш за все, встановити тісні міжособистісні відносини, то йому доведеться бути готовим до появи критики з боку спортсменів.

Аналіз залежності зростання спортивних результатів від міжособистісних відносин «тренер-спортсмен», проведений Ю.А.Коломеїцевим [] показав, є позитивний зв'язок між ставленням спортсменів до тренера і такими якостями спортсменів, як дисциплінованість, наполегливість, старанність. Опитування тренерів, з ким із їхніх учнів вони працюють із задоволенням, хто розуміє їх з «півслова» і з ким їм працювати важко, дозволило визначити наступне: при збігу типологічних особливостей у тренерів та спортсменів останні досягали значних результатів, ніж за відсутності такого збігу. Тренерам можна рекомендувати не тільки не уникати, а навпаки, прагнути отримати кваліфіковану професійну думку (поданням інтерв'ю та тестуванням) про свої психологічні особливості. Така інформація допоможе тренеру в роботі, і він зможе виявити тих спортсменів у своїй команді, з якими йому простіше чи важко працювати та встановити взаєморозуміння. Спортсмени з групи, з якими тренеру працювати легше, відрізняються практичністю і реалістичністю, більше покладаються на себе. Очевидно, що ці особливості не можуть не імпонувати тренеру і викликають його позитивне ставлення до спортсменів.

З іншого боку, між спортсменами другої групи (з якими тренеру працювати важко) та їх тренером за особистісними характеристиками виявилось багато схожості. Але це були властивості, які не сприяють успішній взаємодії - незалежність,

упертість, агресивність, бажання керуватися власними правилами поведінки. У цих випадках спортсмени часто шукають на можливість переходу до інших тренерів.

Однак не тільки несумісність може бути причиною відходу спортсмена до іншого тренера. Причини можуть бути різними, не тільки суб'єктивними, а й об'єктивними, викликаними необхідністю подальшого зростання спортсмена. Багато тренерів самі передають своїх учнів більш досвідченим майстрам, розуміючи, що їх власний професійний рівень не забезпечить успіху.

Особливо важливе значення має спілкування тренера з командою в ігрових видах спорту. Воно має бути безперервним, звертатися потрібно по можливості до кожного гравця, оскільки в іншому випадку одні спортсмени будуть вважати, що тренер їх ігнорує («Чому він не говорить мені нічого?"), а інші - що він до них чіпляється («Чому він робить зауваження тільки мені одному?"). Порушення внутрішньогрупового спілкування призводить, як правило, до порушення ігрової взаємодії, а часом і до конфліктів між гравцями.

Спілкування тренера з командою може відбуватися у формі підказок у ході гри, вказівок при замінах гравців, роз'яснень та переконань під час пауз, тайм-аутів. Однак при цьому важливо правильно вибрати момент для тієї чи іншої форми свого втручання.

Тренер повинен не тільки сам вміти спілкуватися зі спортсменами, а й вимагати під час гри внутрішньогрупового спілкування від своїх спортсменів. Якщо в процесі гри спортсмени не спонукають, не підтримують один одного, необхідно вказати на цей недолік і спробувати усунути його в процесі тренувальних занять. При цьому особлива роль повинна відводитися лідерам команди, яких слід персонально проінструктувати про необхідність підбадьорювання спортсменів, особливо чутливих до зауважень партнерів.

Фактори, що зумовлюють ефективність спілкування тренера зі спортсменами

Ефективність спілкування визначається багатьма факторами. Частина з них керовані і тому можуть спеціально організовуватися для того, щоб мета спілкування була досягнута з найбільшою ймовірністю. Інші фактори, в певній мірі, некеровані в момент спілкування, і тому повинні лише враховуватися тренером при побудові стратегії і тактики спілкування.

Ефективність спілкування тренера зі спортсменами багато в чому залежить від поведінки самого тренера, від його манери триматися. Він не повинен показувати, що чимось засмучений, зтурбований, навпаки, потрібно демонструвати зосередженість, впевненість, цілеспрямованість. Зацікавленість тренера передається учням, змушує їх

серйозніше ставитися до почутого. І навпаки, байдужий або повчальний тон, мовні штампи, заявлені фрази викликають байдужість спортсменів до слів тренера.

До зовнішніх факторів спілкування відносяться: ситуація, в якій проходить спілкування, обстановка спілкування, особистість спортсмена і соціально-психологічні особливості спортивного колективу, ставлення спортсменів до тренера.

Ситуація спілкування багато в чому визначає і характер, і ефективність спілкування. Одна справа спілкуватися в спокійній ситуації, інша справа - в напруженій змагальній або конфліктній ситуації. В останньому випадку менше можливостей реалізувати мету спілкування, тому що тренер стикається з внутрішнім опором спортсмена. У конфліктній ситуації посилюється роль психологічних установок, упередженості думок, логічні доводи сприймаються погано. З іншого боку, у напруженій ситуації за відсутності інформації для досягнення значущої мети, спілкування тренера зі спортсменами може бути полегшено, оскільки останні чекають допомоги ззовні, щоб вийти з «глухого кута» [].

Ефективність спілкування залежить від того, в якій обстановці воно проходить. При цьому залежно від цілей спілкування тренера зі спортсменами обстановка повинна змінюватися. Розмова «по душам» передбачає деяку інтимність обстановки. Для проведення ділових нарад, обговорення поведінки, ефективності дій команди тощо необхідна строго офіційна обстановка.

Особливості спортивної команди теж впливають на ефективність спілкування. Якщо команда є зрілою в соціальному відношенні, то впливові дії тренера виявляються ефективнішими.

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

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

- соціальний статус у спортивній команді;
- психологічні установки спортсмена;
- вікові та гендерні особливості;
- моральні якості, переконання, світогляд, ідеали;
- рівень інтелектуального розвитку;

- потреби, інтереси, схильності, мотивація досягнень;
- ступінь навіюваності;
- комунікабельність - легкість встановлення контактів з іншими людьми.

Спрямованість і інтенсивність звернень тренера до гравців юнацьких команд багато в чому залежать від статусу гравця в команді. За даними А.Н. Максакова, на тренувальних заняттях і під час змагань інтенсивність звернень до лідера є найбільш високою, нижче - до гравців з середнім статусом і дуже низькою - до аутсайдерів. Під час змагань інтенсивність звернень до лідерів підвищується.

Звернення та вплив на гравців підвищеним тоном мовлення використовується рідше по відношенню до лідерів, частіше - до аутсайдерів. При цьому на тренувальних заняттях кількість таких впливів зростає, причому знову-таки більшою мірою на лідерів. У спілкуванні тренера з лідерами переважає контролююча форма спілкування, з гравцями середнього статусу - стимулююча, а з аутсайдерами - стимулююча, контролююча і організуюча форми. З урахуванням усіх категорій звернень їх найменша кількість дістається аутсайдерам, а найбільше - гравцям із середнім статусом [].

Таким чином, основну увагу тренери приділяють лідерам і гравцям з середнім статусом. Найменш сприятливе спілкування спортсменів з тренером - у аутсайдерів.

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

Стійкі психологічні характеристики темпераменту і характеру спортсменів, емоційна збудливість, товариськість або замкнутість, конформність, також впливають на ефективність спілкування. Висока емоційна збудливість або недостатня розвиненість деяких вольових якостей у спортсменів можуть перешкоджати спілкуванню з ним тренера.

Легкість чи труднощі здійснення впливу на спортсменів залежить від конформності останніх. Конформність - це властивість людини легко міняти свою точку зору, установку на щось під впливом групової думки. Легка зміна своєї точки зору

характеризує високу конформність, що полегшує виникнення психологічного контакту при спілкуванні. Коли ж, незважаючи на груповий тиск або тиск авторитету тренера, спортсмен залишається при своїй думці, говорять про його низьку конформність, і це часто ускладнює спілкування. Від конформності слід відрізнити конформізм, коли спортсмен лише на словах поділяє думку тренера або команди, а насправді залишається при своїй і керується нею у вчинках, по суті, веде подвійну гру, визнаючи на словах норми поведінки і життя даного колективу лише для того, щоб не відрізнитись від інших.

Існують рекомендації щодо індивіалізації психолого-педагогічного впливу на спортсменів []. Регулюючі дії тренера на спортсменів можуть бути різноманітними. Різні і реакції на них спортсменів, одні з яких більше схильні до навіювань (це найчастіше спортсмени зі слабкою нервовою системою і високою тривожністю), тому легше піддаються регулюючим впливам ззовні, а інші менш схильні до навіювань (в основному, це спортсмени з сильною нервовою системою) і важче піддаються впливам ззовні, але більш ефективно використовують прийоми саморегуляції, наприклад займаючись психорегулюючим тренуванням.

Тому вибір того чи іншого засобу впливу вимагає від тренера урахування психологічних особливостей спортсменів. Люди з низькою самоповагою чутливі до всього, що зачіпає їх самооцінку, вони сильніше реагують на критику, осуд, ніж ті, хто має високий рівень самоповаги. Спортсменів такого психічного складу треба частіше заохочувати, помічаючи навіть незначні їхні успіхи. Осуду ж слід висказувати в обережній формі і в відсутності сторонніх.

Втім, на незалежного спортсмена краще діють навіювання і переконання, ніж прості вказівки. Такий спортсмен негативно реагує на розпорядження чи накази тренера. Доцільно пояснювати й аргументувати необхідність тих чи інших дій, чому доцільно давати певні тренувальні навантаження. По можливості йому слід створювати умови для прояву незалежності, свободи творчості, зберігаючи тим самим у нього високий рівень самооцінки. Занадто різкі переходи і зміни стилю взаємин з таким спортсменом можуть мати небажані наслідки (Б. Дж. Кретті).

Контакт тренера зі спортсменами в процесі змагань має велике значення. Не кожен спортсмен може правильно оцінити особливості змагальної обстановки, намітити шляхи досягнення високого результату. У спортсмена можуть виникнути значна тривожність, панічний стан, невпевненість у своїх можливостях. Спортсмен чекає від тренера підтримки, допомоги радою. Важлива в цьому випадку, очевидно, не стільки словесна стимуляція, скільки сама присутність тренера. Саме тому тривожність у спортсменів при секундуванні їх тренером менше, ніж за відсутності його або заміні.

Секундування зазвичай здійснюється у двох формах: рад - настанов, що даються перед початком змагання, і порад-підказок, що даються в ході змагань []. Поради-

настанови мають мету сформувати у спортсмена позитивне ставлення до майбутнього змагання, зміцнити його впевненість у своїх силах, мобілізувати його. Проте користуватися настановами тренера треба дуже продумано, не перетворюючи їх в «накачування». В іншому випадку настанови можуть викликати або зайве збудження спортсмена, або гальмування як реакцію на надсильний подразник, тобто викликати або передстартову лихоманку або апатію. При секундірованні тренер не повинен виявляти перед спортсменом свій емоційний стан, наявні сумніви, невпевненість в кінець спортивного змагання. Слід мати на увазі, що емоції передаються від тренера до спортсмена. Іноді сам тренер трансформує свій емоційний стан і свою невпевненість спортсмену, навіть не усвідомлюючи про це.

Ось чому важливим є і розуміння тренером спортсменів. Воно передбачає вміння тренера проникнути у внутрішній світ спортсменів, знайти потрібну форму звернення до кожного, встановити психологічний контакт, що буде гарною основою ефективної взаємодії надалі.

В той же час, за напружених обставин спортивної діяльності можуть виникати різні протиріччя та конфліктні взаємовідносини як між спортсменами, так і між тренером і спортсменами.

Всякий міжособистісний конфлікт починається з того, що з'являється спортсмен, чимось незадоволений. Якщо спортсмен виступає з незгодою, з претензіями, він очікує, що інша сторона прислухається до нього і змінить свою поведінку. Тренеру слід виробити у себе установку, що спортсмен завжди має якісь підстави для невдоволення і висловлює його не заради задоволення, а задля того, що його щось обтяжує, змушує переживати, засмучує. Тому тренерові не слід відразу ж відмахуватися від висловлюваних спортсменами претензій, тим більше дорікати і лаяти скаржників - їх потрібно спокійно і уважно вислухати і спробувати зрозуміти.

В таких випадках тренеру необхідно проявляти емоційну витримку. Категоричність, безапеляційність висловлювань, підвищений тон, нерозбірливість у виборі висловів створюють напружену емоційну атмосферу спілкування. Тренер повинен стримувати свої емоції і тим більше не переводити конфлікт на особистісний рівень, не зачіпати почуття власної гідності спортсмена. Необхідно знайти позитивний вихід з конфліктної ситуації. У разі пред'явлення спортсменам претензій і виникнення на цьому ґрунті конфліктної ситуації тренер повинен запропонувати спосіб її вирішення, усунення причини розбіжності, що може бути зроблено у формі поступки, пом'якшення вимог тощо.

В якості суб'єктивних передумов конфлікту може мати значення розбіжність особливостей темпераменту тренера і спортсмена. Якщо тренер рухливий і рішучий, то його дратує ґрунтовний і повільний учень, і навпаки, якщо тренер сам ґрунтовний і неквапливий, то його дратує поспішність і квапливість.

Конфліктність як риса особистості теж має значення для ймовірності виникнення конфліктів. Вона базується на більш приватних особливості особистості - уразливості, запальності, безкомпромісності, підозрливості. Кожна з цих властивостей може певним чином виявлятися в конфліктності людини, у зв'язку з чим існують різні типи конфліктних особистостей, що також важливо враховувати тренеру в процесі індивідуальної роботи з конкретними спортсменами.

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

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

- смисловий бар'єр, що виникає у зв'язку з тим, що спортсмен інакше дивиться на деякі події, або тому, що вимога тренера здається учневі причіпкою, виражається в грубій формі;
- вимога тренера здається непосильною або що для її виконання немає умов;
- неправильна думка спортсмена про негативне ставлення до нього тренера, пов'язане з декількома необгрунтованими зауваженнями останнього. Це визначає відповідну негативну реакцію і установку на те, що говорить тренер (навіть справедливе зауваження сприймається спортсменом як незрозуміла вимога);
- наявність у спортсменів завищеної самооцінки при низьких оцінках тренерами їх можливостей і особистісних властивостей теж призводить до невдоволення і конфліктній поведінки.

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

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

- Перша психологічно характеризується прагненням завищити свої можливості і знизити можливості опонента, самозатвердитись за його рахунок. Вона пов'язана також з необґрунтованістю критичних зауважень, з зневажливими репліками, поглядами, жестами в бік опонента. Ці реакції сприймаються останнім як особиста образа і викликають протидію у відповідь - конфліктну поведінку. Якщо тренер не змінює свою тактику взаємин з спортсменом, то такі зіткнення стають систематичними, постійними і виникає хронічний конфлікт, що переходить у другу стадію деструктивної фази.
- Друга стадія характеризується підвищенням активності опонентів при суттєвому ослабленні самоконтролю, порушенням сприйняття реакцій партнера аж до повного спотворення сенсу його висловів, вимог, відходом від предмета спору та переходом на особистісний рівень та образи. На цій стадії конфліктуючі сторони вже не можуть самотійно повернутися до конструктивного обговорення проблеми. Процес стає некерованим і незворотнім, конфлікт вирішити стає неможливо. Ця стадія неприпустима у взаєминах тренера з спортсменом.

В ситуації конфліктних взаємовідносин тренер повинен дотримуватися таких правил:

- чітко визначити і не розширювати предмет протиріч, сварки, причину невдоволення;
- дотримуватися «правила скорочення числа претензій за один раз». Одночасне висловлювання багатьох претензій може створювати уявлення винності у всьому, що відбувається навколо спортсмена, і він почне виправдовуватися навіть у тому, в чому його не звинувачують;
- неупереджено ставитися до ініціатора конфлікту, прагнути зрозуміти його вимоги та інтереси.

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

2.3. Психологічні аспекти побудови спортивної команди і діяльність тренера.

Побудова та ефективна підготовка спортивної команди є доволі складним та тривалим процесом, який здійснюється за безпосередньою участю і під керівництвом тренера. Як вважає Р. Міхелс - один з авторитетних спеціалістів, що успішно працював з командами в футболі - більшість тренерів думає про побудову спортивної команди на внутрішньому (психологічному) рівні. Зокрема, про менталітет гравців, про дух команди, що дуже важно и позитивно впливає на готовність колективно працювати для досягнення загальної мети. [46]. Тому тренеру важливо мати на увазі психологічні аспекти побудови, формування та комплектування спортивної команди як суб'єкта спільної діяльності. Наголошується, що не можна значно поліпшити гру окремого спортсмена, хорошого гравця, але можна поліпшити ефективність його дій в команді [].

Для підвищення рівня гри, особливо це відноситься до спортсменів в різних видах спортивних ігор, необхідно поетапно і систематично вдосконалювати роботу команди, покращувати групову і командну взаємодію спортсменів в залежності від обраної схеми техніко-тактичних дій. Надалі, на високому рівні майстерності гравців, цілісність команди стає все більш і більш значущою (Р. Міхелс , 2007,с. 46).

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

Приймаючи нову команду, навіть авторитетний тренер може потрапити у складне становище, якщо він не врахує ряд моментів та обставин. Потрапляючи в уже сформований колектив, тренер може зштовхнутися з існуючими традиціями, різними звичками, спогадами про колишніх керівників, нарешті, безліччю інших об'єктивних обставин. Все це за найменшої помилки тренера може привести до напруження у взаємодії зі спортсменами та бути підґрунтям до виникнення конфліктів.

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

З метою попередження конфліктних стосунків і ворожості тренер з самого початку повинен здійснювати керівництво командою за певною програмою. В залежності від того як спортсмени сприймають запропоновану програму і адаптуються до неї, деякі правила, встановлені тренером, можуть бути скасовані. Якщо дотримуватися цієї лінії керівництва, то незабаром спортсмени почнуть усвідомлювати свою роль у прийнятті рішень і напруженість у команді зменшиться. Наприклад, це може стосуватись призначення капітана команди. Крім того, підвищуються активність та ініціативність спортсменів. При досить тривалій і успішній взаємодії тренеру доцільно передати частину своїх повноважень активу або лідерам спортивної команди.

Існують деякі психологічні особливості комплектування клубних команд, котрі повинен враховувати тренер. Зазвичай, такі команди відрізняються спортивними традиціями, специфікою організації гри, спортивними домаганнями, тривалістю спільної діяльності в умовах навчально-тренувального процесу та змагань. В таких командах досвідчені гравці відчують себе достатньо впевнено. Однак новачки відчують ряд психологічних труднощів, які повинні враховуватися і вирішуватися тренерами.

Входження спортсмена в новий колектив завжди пов'язане з періодом адаптації яка має різну тривалість. Успішність входження новачка в команду залежить від багатьох факторів, зокрема, від властивостей його особистості. Одним з них є конформність - схильність до добровільного зміни очікуваних оригінальних реакцій в бік реакції оточуючих. Значення конформності полягає в тому, що полегшується здійснення єдності дій і поведінки всієї групи.

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

- індивідуально-психологічні відмінності спортсменів;
- статус спортсмена в групі: чим вище статус, тим меншою мірою проявляється конформність;

- труднощі розв'язуваної задачі: чим завдання важче, тим більшою мірою спортсмен підпорядковується групі; чим більш неясним є завдання і чим неоднозначніше прийняті рішення, тим конформність вище;
- характер групової приналежності та привабливість команди для індивіда: команді, яка є для спортсмена референтною, він підпорядковується легше;
- характер змагання: якщо команда змагається з іншою командою, конформність збільшується, якщо змагаються між собою члени групи, конформність зменшується;
- ступінь соціальної зрілості групи: вплив команди з низьким рівнем організації на спортсмена виявляється більшою мірою, ніж вплив групи з високим рівнем організації. Це пояснюється тим, що в незнайомій або неорганізованій групі в умовах нестачі інформації про її членів підвищується сугестивність (навіюваність).

Легкість встановлення міжособистісних контактів новачка з групою залежить і від такої особистісної характеристики, як комунікативність. Для замкнутих осіб необхідність встановлювати контакти з іншими людьми може виступати як фактор напруженості. Однак головні труднощі входження новачка в команду пов'язані з відсутністю у нього високого авторитету в спортивному оточенні. У цих умовах важливо, щоб команда прийняла новачка і надавала йому психологічну підтримку. Особливо важливу роль відіграє така підтримка з боку як досвідчених, авторитетних спортсменів, так і тренера.

Відсутність високого соціального статусу може призвести до виникнення у молодих спортсменів несприятливих психологічних рис: відсутності прагнення до лідерства та утвердження власного «я», напруженості, тривожності, більш позначеною стає залежність, нерішучість, невпевненість. Це залежить від ряду оціночних факторів, зокрема, самооцінки спортсмена, очікуваної оцінки від команди і оцінки самим спортсменом команди. Чим нижче самооцінка, гірше оцінка з боку команди і вище оцінка команди самим спортсменом, тим більше шансів на те, що у спортсмена виникне тривожність, невпевненість. У зв'язку з цим необхідно використовувати ряд педагогічних заходів, що знижують негативні психологічні прояви у спортсменів. Насамперед, тренер повинен сформувати доброзичливе ставлення команди до новачків, створити таку психологічну атмосферу, щоб такі спортсмени відчували, що їх діяльність значима для колективу, щоб успіхи і невдачі були успіхами і невдачами всієї команди. При проведенні такої роботи тренеру слід постійно створювати умови, котрі б спонукали спортсмена підвищувати рівень майстерності та надавали можливість розкрити свій потенціал задля успішності діяльності команди.

Що стосується комплектування збірних команд, то в їх склад збирають найсильніших гравців, які у себе в командах є формальними і неформальними лідерами. Спроби об'єднати цих гравців для спільної гри часто не приносять бажаного результату, навпаки, порушують вже налагоджені групові дії. Крім того, тренери

збірних мають, як правило, обмежений час для формування бажаної спрямованості установок спортсменів, їх спільного тактичного мислення, міжособистісних відносин між членами команди тощо. Тому перед тренерами збірних стоїть багато завдань, пов'язаних з необхідністю вирішення у відносно стислі терміни як індивідуальних, так і соціально-психологічних проблем командної роботи.

Саме тому обговорюється питання про те, за яким принципом повинні комплектуватися збірні команди - на базі клубних команд або з найсильніших гравців, що входять до складу різних команд. Обидва способи мають переваги і недоліки. Перевага першого способу полягає в тому, що тренер збірної, будучи одночасно і тренером базової команди, може спиратися на «своїх» спортсменів при проведенні своєї лінії в команді. Недолік же полягає в тому, що гравці базової команди можуть відокремлюватися в окрему групу, підтримувати один одного в ряді конфліктних ситуацій, упереджено ставитися до спортсменів з інших команд. У подібній ситуації багато залежить від тренера і він повинен однаково вимогливо ставитися до всіх гравців і навіть трохи суворіше - до гравців своєї команди.

Іншим складним питанням, що не повинно бути поза увагою тренера, є взаємини між основними і запасними гравцями в команді. Багато тренерів вважають, що у збірних командах не повинно бути поділу гравців на основних і запасних. Ця позиція сприяє підвищенню рівня згуртованості колективу, усунення напруженості у взаєминах між спортсменами і створює відповідну психологічну атмосферу. В той же час практика свідчить, що відсутність лідера команди або певної групи спортсменів, може суттєво позначатися на ефективності ігрової взаємодії та погіршити командну діяльність.

Таким чином, першим завданням керівництва команди є точне визначення ділового соціального статусу кожного гравця в команді. При комплектуванні команди з гравців різного рівня майстерності такий розподіл є неминучим і важливо, щоб він не призводив до поділу команди на дві групи, що виступають по відношенню одна до одної як антагоністичні. Незважаючи на це, спортивна команда повинна жити спільними цілями і турботами.

Досвід практичної роботи та результати соціометричних обстежень спортивних команд, наведені в дослідженнях [] свідчать, що згуртованість серед запасних гравців значно нижче, ніж серед гравців основного складу. Характерно, що оцінки запасних гравцями основного складу і оцінки запасними осіб своєї групи досить низькі як за діловими якостями, так і за емоційними. У той же час, гравці основного складу мають високий статус і за діловими, і за емоційними якостями, причому як за оцінками запасних, так і основних гравців. Очевидно, тут має місце деяка ідеалізація особистості спортсмена на підставі його ігрових якостей. В той же час, недостатньо висока спортивна майстерність запасних гравців призводить до того, що вони не дуже високо оцінюються іншими і як особистості. Така обставина, якщо і не ділить команду

на два угруповання (лідерів і всіх інших), то суттєво диференціює на «бажаних» і «небажаних». Очевидним фактом є те, що останнім важко в таких умовах показувати хорошу гру і співпрацювати в команді колективно. Тривалий час вони можуть перебувати на других ролях, чекаючи свого часу, і не кожен з них, особливо з високим рівнем домагань, може це довго витримувати, поступово формуючи у себе так званий комплекс «неповноцінності». Тільки уважна робота тренера, його психологічна підтримка та підтримка колективу дозволяють згладити або мінімізувати ці неприємні в соціально-психологічному відношенні моменти життєдіяльності спортивної команди.

2.4. Підготовка, зміст та напрямки професійної діяльності практичного психолога у спорті.

Фахівці, що здійснюють професійну діяльність у галузі психології спорту займаються, головним чином, викладацькою діяльністю, навчанням та просвітницькою роботою, проведенням досліджень, консультуванням і, при наявності відповідних умов, – безпосередньою активною практичною роботою з психологічної допомоги та підтримки тренерів, спортсменів та спортивних команд.

Багато фахівців у галузі психології спорту читають курси лекцій з прикладної спортивної психології, з психології фізичної культури, соціальної психології спорту для студентів університетів. Крім того, вони можуть, якщо працюють на кафедрах психології, читати лекції з психології особистості або психології розвитку; курси лекцій з опанування та контролю психічних станів, рухових, сенсорних, ментальних навичок або соціально-психологічних проблем спорту. Вони можуть, наприклад, вивчати мотивацію до занять спортом, вплив різних методів психологічного втручання (наприклад, аутогенного або ідеомоторного тренування) на якість виконання спортивних дій, ефективність ігрової діяльності, на рівень тривожності спортсменів. Більшість фахівців у галузі психології спорту і фізичної культури, які працюють в університетах та інших закладах освіти, здійснюють дослідницьку діяльність та беруть участь у програмах науково-дослідної роботи. Одержані результати обговорюються з колегами та іншими фахівцями, оголошуються на наукових конференціях, публікуються в наукових виданнях тощо.

Фахівці у галузі психології спорту шукають шляхів практичної допомоги спортсменам високого класу у вирішенні завдань психологічної підготовки, в досягненні піку психічної готовності напередодні відповідальних змагань спортивного сезону, особистого задоволення від довготривалих і напружених занять у спорті вищих досягнень.

З того часу як у 1965 році було засновано Міжнародне товариство спортивної психології (МТСП), його діяльність спрямовувалась на популяризацію спортивної

психології, яка здобула визнання у всьому світі та розвивається далі. Зокрема, Олімпійський комітет США, а також деякі найбільші університети мають у своїх штатах консультантів зі спортивної психології. Послугами спортивних психологів користуються сотні команд і окремих спортсменів. Багато фахівців спортивної психології консультують тренерів під час проведення спеціальних семінарів.

Чимало фахівців із психології спорту і підготовки спортсменів та спортивних команд працюють в практиці спорту, створюючи програми занять, що забезпечують не лише необхідні умови удосконалення спортсменів, їх психічне та фізичне здоров'я, але і успішність змагальної діяльності. Часом вони надають психологічну допомогу спортсменам, які зазнають травм.

Підготовка фахівців з психології спорту і фізичної культури здійснюється неоднаково, і має певну специфіку і особливості з урахуванням потреб практики і вимог професійної діяльності.

Асоціація сприяння розвитку прикладної психології спорту (США), проводячи атестацію психологів спорту, видає їм спеціальні ліцензії, що дають право працювати з висококваліфікованими спортсменами в таких напрямках [182]:

- ✓ психологи-клініцисти (консультація спортсменів з особистих та емоційних проблем);
- ✓ психологи-викладачі (психологі-педагогі) - проводять навчання спортсменів та тренерів психологічних навичок та вмінням раціонально організувати тренування, підготовку та участь у змаганнях);
- ✓ психологи-дослідники (психодіагностика та забезпечення накопичення наукових фактів стосовно психології спорту).

Спортивні психологи-клініцисти мають достатню підготовку в спеціальних галузях психології, аби виявляти й лікувати людей з емоційними розладами (значна депресія, психоемоційні розлади, фобії тощо). Потреба в цих фахівцях зумовлена тим, що значні емоційні розлади, котрі потребують спеціального лікування, трапляються у деяких спортсменів [] (Неутап, 1987). Превалюють два аспекти, що потребують втручання спортивних психологів-клініцистів, — розлади харчування та зловживання лікарськими препаратами.

Спортивні психологи-викладачі повинні мати ґрунтовну підготовку як в галузі психології, так і науки про спорт і фізичні навантаження, фізичне виховання, кінезіологію, а також бути добре обізнані з психологією рухової діяльності, особливо з огляду вимог спорту. У спортивному психологові-викладачеві можна вбачати "тренера з розумової підготовки", який, проводячи групові та індивідуальні заняття, знайомить спортсменів з психологічними навичками та їх розвитком. Усунення тривожного стану, розвиток упевненості, підвищення комунікабельності — основні

аспекти (але далеко не всі), на які звертають свою увагу спортивні психологи-педагоги. Стикаючись зі спортсменом, ураженим емоційним розладом, вони, якщо самі не взіозі, спрямовують його до психолога-клініциста. Таким чином, спортивні психологи-викладачі виконують роль тренерів з психологічної підготовки та здатні вирішувати завдання та здійснювати заходи з психологічного забезпечення та супроводу підготовки спортсменів, якщо здатні оволодіти важливими для професійної діяльності уміннями та навичками роботи.

Зацікавлені психологи доповнюють базову освіту роками самостійної роботи та самоосвіти, освоюють, апробують і удосконалюють методи впливу в своїй практичній діяльності. Якщо психолог не переходить від методів дослідження до методів впливу, він навряд чи отримає втішну оцінку від спортсмена і тренера[].

Спортивні психологи-клініцисти, психологи-дослідники та психологи-педагоги повинні мати ґрунтовні знання в галузі психології спорту і фізичної культури, а також у теорії та методиці підготовки спортсменів. Тому сприяє започаткована з 1990-х років у США офіційна програма консультацій фахівців, які мають ґрунтовну підготовку з психології та спортивних наук. По закінченні курсу консультацій їм видають належні посвідчення. Головна мета цієї програми — убезпечити спортсменів від некваліфікованих фахівців, що видають себе за спортивних психологів.

Не має сумнівів, що спортивна діяльність вимагає участі не тільки тренерів, але й професійних психологів у вирішенні багатьох проблем психологічного забезпечення та супроводу підготовки спортсменів та команд. До спортивного психолога пред'являються високі професійні вимоги в галузі практичної психології. У той же час, дуже корисний особистий досвід психолога в певному виді спортивної діяльності. Як зазначає фахівець, який має великий досвід професійної діяльності у якості спортивного психолога Г.Д. Горбунов [], "найкраще, якщо психолог сам займався цим видом спорту, пожив життям цього виду і досяг певних успіхів у ньому, коли він цей вид спорту не просто знає, але глибоко відчуває". Аж до того, що його навіювання та бесіди включають специфічні для цього виду спорту звороти мови (Горбунов , 1995 / 2002 , с. 260).

Зміст роботи та заходи з психологічного забезпечення та супроводу підготовки спортсменів передбачає широке коло науково-дослідних, науково-практичних, організаційних та інших питань, де переплітаються завдання психології, педагогіки і суміжних дисциплін. На думку Г.Д. Горбунова, психолог у спорті повинен бути не тільки фахівцем з діагностики, а й педагогом-психологом. Сучасні поняття про професіоналізм психолога вимагають від нього не лише глибини теоретичних знань та володіння методами вивчення людини, а й уміння тактовно і вчасно видавати як спортсмену, так і тренеру корисну інформацію, яка ефективно впливає на їх діяльність. Для цього психолог-практик зобов'язаний володіти методами впливу так само якісно, як він володіє методами дослідження.

Спортивній практиці потрібен психолог, який може, тривало перебуваючи на навчально- тренувальних зборах, зжитися зі спортсменами, організувати колектив і настрій в ньому. Він повинен виховувати значущі для спорту властивості особистості, створювати потрібні психічні стани, знімати наслідки монотонії; проводити сеанси гіпнозу, викликаного відпочинку, гетеротренінга, групового психотренінгу тощо. Він може навчати спортсменів прийомам саморегуляції; ненав'язливо проводити зі спортсменами бесіди про тренування і змагання, а також про різні теми повсякденного життя. Він повинен бути здатний залагоджувати конфлікти, секундувати у змаганнях, організовувати відпочинок спортсменів, створювати і підтримувати традиції колективу і робити багато інших, здавалося би, дивних для психолога справ, але цілком природніх для педагога і будь-якого іншої людини, яка хоче допомогти спортсменові в його важкому спортивному житті (Горбунов , 1986 , с. 17-18) .

Корисність і продуктивність діяльності психолога спорту визначається системою окремих ланок його професійної підготовки:

- базовою теоретичною, психолого- педагогічною освітою;
- володінням методами психологічного дослідження і грамотною інтерпретацією одержуваних даних;
- застосуванням методів психолого-педагогічного впливу.

Практична психологія спорту, на думку Г.Д.Горбунова, цілком може бути названа спортивно-педагогічною психологією або спортивно-психологічною педагогікою, але найкраще для сприйняття і точніше по суті - психопедагогіка спорту. В її основі лежить психологія вивчення та впливу, а головне її головне завдання – психологічне забезпечення підготовки спортсмена.

Головний критерій діяльності практичного психолога спорту - бути корисним спортсмену і тренеру, своєю безпосередньою участю сприяти зростанню спортивних результатів і вдосконаленню особистості та майстерності спортсмена. Якщо спортсмени продовжують добровільно спілкуватися з психологом , ходять на його сеанси, запрошують на збори, загалом, як експерти оцінюють: подобається - значить потрібен! Це і є, відповідь на питання про критерії корисності практичного психолога у спорті (Горбунов , 1995 / 2002 , с. 268).

Успішна робота практичного психолога у спорті обумовлена дотриманням деяких корисних правил []. Зокрема, психолог:

- бере участь у тренувальному процесі підготовки спортсменів і в змаганнях, але не претендує на відзнаки у випадку успіху. Скромність і місце в тіні - його доля;
- все робить тільки за згодою тренера;
- вивчає спортсменів далеко не тільки за допомогою їх самооцінок і спеціального

інструментарію , але в першу чергу спостерігаючи їх в тренувальних заняттях і в змаганнях , в роботі і на відпочинку – всюди, де можна побачити психологічні особливості без спеціального тестування;

- веде політику неприєднання в конфліктних ситуаціях в тренерському середовищі, в той же час беручи участь у вирішенні суперечливих ситуацій;
- є «буфером» в напружених ситуаціях між тренером і спортсменом;
- проявляє граничну коректність, видаючи тренеру психологічну характеристику спортсмена. Висловлює свою думку, проте не наполягає і остаточний висновок про можливість спортсмена віддає на відкуп тренеру;
- ніколи не поширює довірену йому інформацію і не замикає різні думки між собою;
- маючи в своєму розпорядженні інформацію, ніколи не висловлює своєї думки про колег тренера;
- досвідчених тренерів не повчає і не просвічує, а ненав'язливо інформує в питаннях психології спорту [] (Горбунов , 1995 / 2002 , с. 264) .

Важливішим компонентом успішності практичної професійної діяльності психолога є вміння налагоджувати контакти з людьми. Спілкування становить основну форму роботи психолога у спортивному середовищі. Вступаючи в контакт зі спортсменами, він повинен так змінювати їх стан і впливати на свідомість, щоб це сприяло результативності їх діяльності. І якщо психолог здатен встановити ділові контакти, перш за все, з тренерами і всіма спеціалістами, які вирішують завдання підготовки кваліфікованих спортсменів (лікарем, масажистом та іншими), а також із самими спортсменами, він створює необхідні умови і має своєрідний простір для позитивного впливу. Без сумніву, якщо психолог встановлює контакт з тренером і спортсменами, його професійна діяльність буде успішною. В іншому випадку робити йому в команді нічого. Уміння визначити і реалізувати на практиці соціальну дистанцію, оптимальну для спілкування з кожним є важливою професійною якістю практичного психолога.

Психолог, як правило, знаходиться в складній ситуації в команді, коли його особистість і спосіб життя мають бути прикладом того, чому він вчить спортсменів. У новій команді йому потрібно завоювати авторитет, домогтися певної довіри до себе.

Робота спортивного психолога полягає в психологічному забезпеченні та супроводі підготовки спортсмена до спортивної діяльності. Ця робота включає в себе:

- проведення психодіагностичних обстежень на різних етапах підготовки спортсменів з метою контролю рівня психологічної підготовленості;
- надання допомоги у вигляді консультацій, психолого-педагогічних та психогігієнічних рекомендацій тренерам і спортсменам;
- планування і вирішення актуальних завдань психологічної підготовки спортсменів у відповідності до вимог етапів багаторічної підготовки;

- управління та корекцію психічних станів і поведінки спортсменів з використанням дієвих технологій психологічного впливу та втручання.

Безумовно, це далеко не повний перелік напрямків діяльності та завдань, що має вирішувати психолог, що співпрацює з тренером та спортсменами. У рамках системи психологічного забезпечення та супроводу практичний психолог отримує можливість найбільш продуктивно будувати свою діяльність, виділяючи в ній основні напрямки та проблеми. До основних проблем слід віднести розробку та подальшу роботу з дослідження особистості спортсмена і тренера; психологічне забезпечення організації систем "спортсмен-тренер", "спортсмен-спортсмен", "спортсмен- команда", "спортсмен - кар'єра", а також психологічний супровід підготовки спортсменів до змагань і організацію такого супроводу в процесі самої змагальної діяльності.

До напрямів професійної діяльності можна віднести: організаційно-методичну, дослідницько-аналітичну, психотерапевтичну та консультаційну роботу, а також вдосконалення професійної компетентності та умов освоєння та вдосконалення спортивної діяльності. У сукупності вони охоплюють питання психодіагностики, розвитку та психокорекції, психологічної реабілітації, психогієни, психопрофілактики, психологічного супроводу суб'єктів спортивної діяльності, психологічного консультування та просвіти тощо.

Вивчення проблем спортивної діяльності, практичний досвід роботи спортивних психологів, змісту і завдань навчально-тренувального процесу, процесу підготовки до змагань дозволило сформулювати основні вимоги до підготовки практичного психолога. Методи, форми і зміст навчання повинні визначатися практичними завданнями, що виникають у спорті, і визначатися тими функціональними компонентами (вміннями, здібностями), якими повинен володіти психолог-практик для ефективного забезпечення спортивної діяльності.

Саме тому до особистості спортивного психолога висуваються відповідні вимоги [45, 133]:

- уміння планувати власну діяльність;
- здатність планувати діяльність команди;
- любов до спорту та власної спеціальності, що забезпечує професійність та зацікавлення роботою;
- вміння знаходити спільну мову з тренерами, спортсменами та людьми, які їх оточують у процесі діяльності;
- наявність власної гідності як основи для вміння визначати та втілювати на практиці оптимальну для повсякденного спілкування соціальну дистанцію;

- уміння дозувати спілкування зі спортсменами;
- на власному прикладі підтверджувати та дотримуватися в житті тих принципів і всього того, чого спортивний психолог навчає спортсменів;
- наявність глибоких теоретичних знань про спорт і психологію, навичок володіння методами психологічного дослідження та їх інтерпретації;
- уміння своєчасно та професійно підготувати для тренера та спортсмена корисну, ефективну і практичну інформацію;
- володіння методами психологічних впливів, опанування технологіями психологічних тренінгів;
- уміння організовувати спортивний колектив та створювати в ньому позитивні настрої та атмосферу;
- уміння виховувати важливі для спорту якості особистості та створювати у спортсмена необхідні психічні стани;
- володіння методами психорегуляції та вміння навчати спортсменів;
- уміння ненав'язливого проведення зі спортсменами психологічних бесід та консультацій (про тренування та змагання, особисте життя спортсмена, його потреби, негаразди, взаємовідносини тощо);
- уміння залагоджувати конфлікти, усувати наслідки мо-нотонії, травм, влаштовувати відпочинок спортсмена.

Підводячи підсумок вищевикладеного психологу, який починає працювати у спортивній команді, можна дати наступні рекомендації та поради:

- Приступаючи до роботи з командою, психологу доцільно зібрати попередню інформацію про вид спорту, успіхи та невдачі команди з тим, щоб хоча б приблизно уявити собі особливості психологічної ситуації в команді і найбільш важливі проблеми, котрі можуть стояти перед спортсменами і тренерським складом. Така попередня робота і заочне знайомство зі спортсменами, історією, традиціями команди допоможе швидше встановити потрібний діловий і особистий контакт.
- Перший контакт психолога починається зі старшого тренера. В стислому вигляді йому надається план-програма передбачуваної роботи, основні напрямки діяльності та заходи з психологічного супроводу підготовки спортивної команди в подальшому обговоренням основних питань, які могли би сприяти успішній співпраці.

- Доцільно підкреслити прикладну спрямованість психодіагностичних досліджень і з'ясувати наявність у тренера складнощів і труднощів, не обов'язково пов'язаних з психологічною підготовкою команди, а взагалі з його роботою і контактами зі спортсменами, колегами.
- Досвід показує, що визначення актуальних проблем і постановка конкретних психологічних завдань в роботі з окремими спортсменами та командою - обов'язок психолога, а не тренера, від якого нерідко чекають формулювання того, чим займатися психологу в команді. Саме психолог, професійно готовий надати консультативну та методичну допомогу спортсменам і тренеру, повинен після першого контакту з тренером намітити проблему, яка в даній команді і на даному етапі є центральною. Це буває можливо, якщо психолог готовий до тривалої, системної і комплексної роботи з командою, незалежно від своїх уподобань, спеціалізації, проблематики, над якою він особисто працює, і своїх наукових інтересів.
- Після офіційного представлення психолога команді він повинен ознайомити та стисло і в самому загальному плані повідомити про передбачувані напрямки своєї діяльності, підкреслити прикладний характер своєї роботи і те, що всі заходи будуть використані для поліпшення діяльності кожного спортсмена і всієї команди.
- Починати роботу психологу доцільно не з психодіагностичних обстежень, а з спостережень за спортсменами в навчально-тренувальній та змагальній діяльності; поведінкою, спілкуванням в різних умовах спортивної діяльності, побуті тощо. Необхідно відразу дізнатися і запам'ятати імена спортсменів. Вивчення доцільно починати з недостатньо відомих тренеру спортсменів і лідерів команди. Бажано попередні характеристики від тренера і від сторонніх людей не отримувати, щоб не було упереджень і неправильних установок. При спостереженні звертається увага на ставлення спортсменів до справи, їх активність, сумлінність, емоційність, схильність до спілкування з партнерами, звичні способи реагування в конфліктних ситуаціях, реакції на зауваження та пояснення тренерів тощо. Прискоренню знайомства з командою сприяє поточний контроль за фоновими станами спортсменів на тренуваннях, напередодні змагань.
- Відносини з спортсменами необхідно встановлювати доброзичливими, ненав'язливими й поважними. Опитування, тестування та інші психодіагностичні обстеження ведуться за згодою спортсменів і бажано у зручний для них час. Починати бажано з найменш досвідчених, авторитетних спортсменів, з тих, хто більше потребують допомоги психолога. Перевага такої послідовності - це поступова підготовка інших членів команди, провідних спортсменів і лідерів. Менш авторитетні не можуть суттєво завадити або вплинути на подальшу

роботу психолога, і з ними легше встановити первинний контакт, тому що вони не користувались достатньою увагою, і схильні в силу своєї незадоволеності розповідати про свої проблеми і ті, що мають місце в команді. На перших порах роботи з командою контакти психолога повинні бути ближче і тісніше з гравцями, ніж з тренером. У цьому випадку він може бути застрахований від перенесення можливого несприятливого відношення окремих спортсменів до тренера, на себе.

- При проведенні психологічних обстежень, тестувань (переважно індивідуально), загальний зміст результатів обов'язково пояснюється спортсменам з акцентом на їх сильних сторонах. При обговоренні слабких сторін спортсменів підкреслюється можливість їх виправлення і компенсації при цілеспрямованій роботі на тренуваннях.
- Всі дані, одержані при проведенні обстежень, психолог узагальнює та подає у вигляді короткого резюме. При цьому важливим є збереження професійної таємниці. В іншому випадку контакт з спортсменом буде порушений, а без довіри і поважних відносин продуктивна робота психолога в команді неможлива. Інформація для тренера у вигляді узагальнень п конкретних рекомендацій не повинна шкодити спортсмен. Надаються рекомендації, пропозиції та прогнози щодо окремих спортсменів з обґрунтуванням характеру найбільш доцільних впливів по відношенню до них, особливо в напружених, стресових ситуаціях змагальної боротьби.
- Відносини психолога з тренером повинні бути діловими, дружніми, але «на дистанції», тоді як контакт зі спортсменами більш тісний, щоб при виникненні конфліктних ситуацій психолог міг бути посередником між тренером і будь-яким спортсменом. З досвіду практичної роботи встановлено, що дистанція з тренером може змінюватися пропорційно його дистанції з гравцями. Психолог обов'язково має підтримувати близький контакт з спортсменами, у яких порушені відносини з тренером, і може тимчасово «віддалитися» від тих, з якими у тренера повне взаєморозуміння.
- Ставлення психолога з лікарем, масажистом, адміністратором і обслуговуючим персоналом команди також повинно бути доброзичливим, тому що вони, зазвичай, добре знають спортсменів, бачать їх в різних ситуаціях і можуть бути джерелом додаткової, часто несподіваної і значущої інформації. З іншого боку, хороший контакт з лікарем і масажистом дозволяє ефективніше проводити спільну роботу, наприклад, підключаючи масажиста або лікаря до регуляції стану конкретних гравців або здійснення опосередкованих психотерапевтичних впливів. Спілкуючись з спортсменами, психолог може допомогти лікарю і масажисту в корекції негативних відносин і установок до різних видів

медикаментозного лікування, профілактичних та відновлювальних заходів і процедур.

Практична робота психолога в команді, отже, зводиться до:

- а) вивчення колективу, спортсменів і тренерів, і надання необхідної психологічної допомоги та підтримки в системі психологічного супроводу спортивної діяльності;
- б) складання програми та планування психологічних заходів для управління спортивною командою у навчально-тренувальній та змагальній діяльності;
- в) безпосередній участі в психокорекційній роботі з командою (контроль і корекція ефективності здійснюваних тренером заходів з урахуванням поточних подій в команді, її настрою, психологічного клімату, установок, займаного місця тощо).

Безсумнівно, що введення в спортивну практику спортивних психологів значно збагатить арсенал засобів діяльності тренера, розширить свідомість і кругозір спортсмена, змістовно поглибить і гуманізує світогляд спортивних практиків, а в цілому сприятиме підвищенню культури і вдосконаленню психологічної складової процесу спортивної підготовки.

2.5.Формування психологічного клімату та згуртованості спортсменів в психологічному супроводі підготовки спортивної команди.

Поряд з іншими важливими питаннями в психологічному супроводі підготовки спортивної команди, процес її психологічного побудови передбачає формування психологічного клімату та згуртованості спортсменів в команді. що є достатньо складним і залежить від різноманітних факторів. Тому необхідно розуміти не тільки як діє механізм побудови команди, які чинники його зумовлюють, але і як на нього можна впливати.

Безумовно, питання групової диференціації, що виявляються в різному статусі спортсменів, розмаїтті виконуваних в команді ролей, необхідно приділяти увагу і протилежній тенденції – груповій інтеграції, що дозволяє розглядати команду як єдине ціле.

Цілісність, рівень організованості команди, її емоційний стан, позитивні або негативні міжособистісні відносини спортсменів, відсутність або наявність у команді конфліктів об'єднуються в таке поняття, як *психологічний клімат*. Він складається з настрою кожного спортсмена і обумовлюється спільними емоційними станами спортсменів в команді. Це одна сторона психологічного клімату. Інша, не менш важлива - моральні норми, цінності, установки, цілі, сформовані в команді. Тому дотримання в команді норм, правил, що визначають поведінку спортсменів, є одним з головних завдань формування позитивного психологічного клімату.

Про психологічний клімат в команді свідчить не те, як команда реагує на перемоги, а те, як вона переживає поразки, чи знаходить вона в собі сили об'єктивно і відкрито проаналізувати їх причини, перебороти виниклий спад у грі. Формуванню бажаного психологічного клімату команди сприяє налагодження системи міжособистісних відносин, які складаються між спортсменами в процесі їх діяльності і спілкування.

Факторами, що впливають на формування психологічного клімату в спортивній команді, є:

- рівень згуртованості членів команди;
- наявність сумісності на психофізіологічному, психологічному та соціально-психологічному рівні;
- присутність в команді спортсменів з домаганнями, що відповідають їх можливостям;
- наявність в команді спортсменів, що прагнуть взяти на себе роль лідера;
- адекватний рівень самооцінки членів команди;
- наявність здорової конкуренції між спортсменами за місце в основному складі;
- відповідність результатів виступів команди в змаганнях очікуванням;
- відсутність в команді угруповань, які по-різному відносяться до установок тренера, до нормативних вимог, вироблених в даній команді.

Процес єднання спортсменів в команді характеризує її згуртованість (спаяність). Інтерпретація сутності групової згуртованості далеко не однозначна. Для судження про згуртованість групи (спортивної команди) пропонуються різні індекси (коефіцієнти згуртованості, показник ціннісно-орієнтаційної єдності та інші). Кожен з них відображає односторонній підхід до розгляду згуртованості спортивної команди. Дійсне судження про згуртованість можна отримати тільки у випадку використання сукупності різних характеристик.

Говорячи про згуртованість спортивних команд, слід мати на увазі не тільки емоційні взаємини між спортсменами, а й ігрові, тому що симпатії не є єдиною причиною, що спонукає спортсменів залишатися членами даної команди. Істотне значення має мотивація на досягнення спільної мети. Тому в змагальній ситуації, коли мова йде про перемогу, ігрові взаємини рідко порушуються, тому що особиста неприязнь між спортсменами відходить на задній план. У зв'язку з цим у спортивних командах необхідно розглядати згуртованість у двох аспектах - діловому і емоційному.

Вважається, що позитивний емоційний клімат, згуртованість колективу, з одного боку, і ефективність його роботи, з іншого, перебувають у прямій залежності.

У спортивній практиці приклади цьому зустрічаються часто. Спад у грі тієї чи іншої команди нерідко пов'язаний зі зниженням згуртованості гравців команди.

Виникає питання: чи приводить збільшення згуртованості до зростання майстерності і з ним до успіху або, навпаки, поява успіхів (в результаті досягнення спортивної форми або зростання майстерності гравців) призводить до збільшення згуртованості? Однозначну відповідь - що причина, а що наслідок - дати важко, хоча очевидно, що внутрішні розбрати (зниження згуртованості по особистісним якостям) можуть призводити і до зниження успіхів. Це відбувається тому, що взаємини між гравцями позначаються не тільки на їх мобілізованості, а й на тактичних діях команди.

Англійські психологи Девід Понсоби і Моріс Яфер виявили, що футболісти в складних ситуаціях значно частіше передають м'яч тим колегам по команді, до кого відчувають симпатію і повагу. Відеозаписи показали, що робиться це автоматично, підсвідомо навіть у тих випадках, коли футболісти отримували суворі інструкції від тренерів не робити цього [1].

Взагалі слід відзначити суперечливість результатів, одержуваних у соціально-психологічних дослідженнях з цього питання. У деяких ситуаціях високий рівень згуртованості позитивно позначався на результатах діяльності. В інших випадках висока згуртованість навіть перешкоджала ефективної діяльності. За даними Ф. К. Фідлера, команди, члени яких мали низьку потребу в дружніх відносинах, виступали успішніше, ніж команди, в яких були спортсмени з потребою в теплих і близьких міжособистісних відносинах. Г.Ленк також отримав дані, згідно з якими досягнення високого результату можливо, незважаючи на внутрішні конфлікти, що спростовує існуючу думку, ніби команди добиваються успіху тільки тоді, коли між гравцями встановлені близькі дружні стосунки [2].

Передбачається, що при високій згуртованості члени команди більше турбуються про збереження добрих відносин з товаришами, ніж про досягнення значних спортивних показників. Спроби тренерів нав'язати в таких командах мотиваційну установку на досягнення мети призводять до конфлікту (Мартенс Р. Соціальна психологія і спорт. М. : ФиС, 1979).

Нерідко прагнення зберегти хороший психологічний клімат і згуртованість в команді призводить до того, що в ній з'являється самозаспокоєність, зникає принципова і ділова критика. Група намагається не помічати конфліктних ситуацій, що вимагають ділового рішення. За даними В.В.Виноградова, несхвалення і різкі зауваження партнерів і тренера, хоча і розцінювалися спортсменами як небажані, що створюють підвищену напруженість у грі, не вплинули істотно на результативність, а в ряді випадків і покращували її. У всякому разі, установка команди на результат може і не знижувати ефективність діяльності навіть за відсутності згуртованості за

особистісними якостями. Зокрема, в дослідженнях Р. Мартенса показано, що мотивація в команді на досягнення мети більш дієва для успіху, ніж мотивація на спілкування. Однак найбільшого успіху досягали команди, мотивовані і на те і на інше.

Дослідження взаємозв'язків між згуртованістю, результатами діяльності та задоволеністю спортсменів в команді дозволило дійти висновку, що виявлення згуртованості команд тільки за ознакою симпатії / антипатії недостатньо, тому слід також орієнтуватись і на інші критерії:

- оцінку можливостей і здібностей гравця (оцінка за ігровими якостями);
- можливість зробити спільну діяльність приємною;
- вплив, який чиниться гравцем на інших членів групи;
- оцінки того, наскільки сильно у спортсмена почуття приналежності до даної команди, чи має ця приналежність для нього суттєве значення;
- рівень взаємодії та згуртованості команди в цілому.

Виявилось, що якщо оцінювати згуртованість команди по двох останніх критеріях, то зв'язок між згуртованістю і успішністю виступів є (більш згуртовані спортсмени виграли більше зустрічей). За іншими критеріями цього зв'язку виявлено не було. Встановлено також, що згуртованість між спортсменами пов'язана не стільки з турнірним становищем і класом команд, скільки зі зміною турнірного становища. Покращення турнірного становища супроводжувалося зростанням згуртованості, погіршення турнірного становища призводило до її зниження.

В той же час, погіршення взаємин у команді не завжди і не відразу призводить до явного зниження спортивних результатів. Це спостерігається, зокрема, в разі конфлікту команди з одним з її членів (тренером, капітаном, провідним гравцем). Згуртованість команди може і підвищуватися на основі протиставлення: «ми» і «він». Якщо конфлікт відокремлюється від спортивних обов'язків, тобто якщо команда прагне довести свою дієвість спортивними успіхами, команда переносить свою згуртованість і агресивність на гру. Проте буває й так, що команда, часом неусвідомлено, прагне продемонструвати небажання діяти успішно.

Згуртованість також залежить від того, наскільки задовольняються соціальні потреби кожного члена команди належати до тієї чи іншої групи. Обговорення важливих питань, що стосуються команди, усіма спортсменами створює передумови для задоволення цих потреб і сприяє згуртуванню команди на цільовій основі. З цієї точки зору наявна в ряді спортивних колективів практика вирішення питань тільки силами активу не може вважатися оптимальним варіантом для згуртування колективу.

Згуртованість і ефективність діяльності команди залежить від того, які цілі ставить перед собою команда в цілому і кожен її член, тобто від ціннісно-орієнтаційної єдності. Спортивні команди, гравці яких сприймають тренування як ситуації для спілкування та спосіб проведення вільного часу, зазвичай виступають менш успішно, ніж команди, що ставлять своєю метою досягнення високого результату.

Важливим фактором, що впливає на згуртованість команди, є психологічна сумісність її членів. До цих пір в спортивній практиці цьому фактору приділялося недостатньо уваги. Причини несумісності і фактори сумісності можуть бути різними. Ю.А. Коломейцев спробував дати класифікацію різних видів сумісності / несумісності. Він розділив всі випадки на три групи: психофізіологічну, психологічну й соціальну, що важливо враховувати в ході роботи по створенню згуртованості членів команди і формуванню необхідного психологічного клімату, а також усуненню небажаних конфліктів між спортсменами або командою і тренером.

Практична робота в комплексі заходів з психологічного супроводу, як процесу побудови команди і формуванні в ній позитивного психологічного клімату, повинна включати декілька етапів: діагностичний, тренінговий та етап безпосереднього психологічного супроводу підготовки команди до змагань [].

Метою діагностичного етапу є або відбір до основного складу команди з визначенням потенціалу до ефективної спільної діяльності, або аналіз ситуації, що існує в команді, з'ясування рольової структури, можливостей і зон розвитку команди. Оцінюється цільова мотиваційна спрямованість як окремих гравців, так і команди як цілісного утворення. На цьому етапі використовуються спеціальні психодіагностичні процедури та групові форми взаємодій в команді, виявляються її ресурси, потенціал і визначаються напрямки подальшої психологічної роботи з нею.

Тренінговий етап формує досвід спільного вирішення завдань в процесі якого, власне, і формується команда. Потім відпрацьовуються рольові позиції членів команди, підвищується їх згуртованість, створюється психологічна настройка на досягнення спільної мети. Залежно від вихідної ситуації або можуть опрацьовуватися процедури адаптації, групування, нормування діяльності, функціонування або вирішуються проблеми, виявлені в команді на етапі діагностики. Психологічна проблематика досліджень в команді в процесі спортивної діяльності може бути надзвичайно широкою і різноманітною.

На етапі психологічного супроводу підготовки команди до змагань важливе місце відводиться проведенню тренінгової роботи, яка сприяє виробленню конкретних комунікативних умінь, формує і підтримує необхідний організаційний клімат.

Командний дух, сприятливий психологічний клімат, творча атмосфера, взаєморозуміння, довіра і взаємодопомога, досягаються за рахунок певних умов.

Головні з них - ототожнення членів команди і загальної для всіх мети та інтересів, почуття взаємної відповідальності за дії кожного члена команди. При цих умовах виникає своєрідний синергетичний ефект, коли фізичні та інтелектуальні зусилля кожного множаться на зусилля інших, і згуртована команда може вирішувати найсерйозніші завдання. Команда, маючи здатність до самоорганізації, сама може створювати структуру впорядкованості у своїх діях через групову компенсацію індивідуальних здібностей кожного члена колективу.

Результати вивчення суб'єктивного сприйняття кожним гравцем ситуації в команді і свого становища через вимір рівня задоволеності своїми взаєминами з тренерами і партнерами по команді, кількісні характеристики, отримані за допомогою мотивованого шкалювання цих показників із зазначенням можливих з точки зору гравця шляхів поліпшення або зміни цієї ситуації, є особливо значущими у визначенні системи конкретних заходів у роботі тренера. Такі дані дозволяють отримати узагальнений портрет тренера і картини взаємин у команді. Три параметра оцінки (відносини з тренером, товаришами по команді і оцінка власної готовності) виявляють найбільш важливі фактори на момент обстеження команди.

Ефективним засобом досягнення цілей соціально-психологічного дослідження спортивної команди є система збалансованих індикаторів психологічного клімату, що дозволяє доволі об'єктивно виміряти важливі параметри, які характеризують якість діяльності спортивного колективу, тренерів та спортсменів, дозволяє проводити діагностику і прогнозування внутрішньо-групової динаміки, регулювання і корекцію міжособистісних стосунків[].

Системне застосування даної методики в процесі психологічного супроводу підготовки команди до змагань дозволяє також доволі об'єктивно, різносторонньо і детально оцінити положення справ у команді, виміряти основні параметри, які характеризують якість діяльності спортивної команди, дізнатися про кожного тренера та спортсмена те, що не знає ніхто, прийняти (оптимальні) обґрунтовані управлінські рішення, а також помітно підвищити управління і якість діяльності команди. Такий підхід дозволяє:

- 1) комплексно і об'єктивно оцінити положення справ в команді, а саме:
 - визначити якість тренувальної і змагальної роботи команди;
 - порівняти якість роботи різних спортивних команд;
 - виявити загальний рівень професійних знань, умінь, навичок і напруженість справ в команді;
 - визначити загальну орієнтацію команди на ціленаправлену діяльність, на досягнення цілей команди чи вирішення особистих проблем;

- дати порівняльну оцінку різноманітним якостям спортсменів різних спортивних команд;
- виявити загальний стан, характер і особливості взаємовідносин членів команди;
- виявити можливі мікрогрупи в команді;
- оцінити психологічну сумісність кожного спортсмена та команди взагалі;
- встановити наявність і гостроту всіх явних і скритих конфліктів між членами команди.

2) провести об'єктивну оцінку діяльності і особистості кожного спортсмена, в тому числі тренерів:

- визначити авторитетність тренерів команди і особливості стилю їх керівництва;
- оцінити якість майстерності кожного гравця команди – необхідні знання, уміння, навички, працездатність, підтримання інтересів команди, здатність до сумісної роботи в команді тощо;
- оцінити особистісні якості кожного гравця команди – порядність, комунікативність, конфліктність, сумісність;
- порівняти якість діяльності всіх тренерів;
- виявити лідерів і аутсайдерів у всіх основних областях, які забезпечують успіх діяльності команди;
- визначити інші важливі індивідуально-психологічні характеристики тренерів і всіх спортсменів, які впливають на якість їх роботи і авторитет;

3) дати кожному тренеру і спортсмену конкретні і обґрунтовані рекомендації щодо вдосконалення стилю їх діяльності, а саме:

- проінформувати кожного спортсмена про його місце в команді, оцінку партнерами його майстерності і особистісних якостей;
- показати слабкі і сильні сторони в діяльності кожного спортсмена, в тому числі і тренера;
- дати всім тренерам об'єктивну оцінку положення справ в команді яку вони очолюють;
- запропонувати тренерам конкретні рекомендації щодо вдосконалення якості їх управлінської діяльності;

- озброїти тренера знаннями спільної точки зору команди про майстерність та індивідуально-психологічні характеристики всіх спортсменів, що дозволить приймати оптимальні управлінські рішення.

Використання запропонованої методики в процесі психологічного супроводу спортивної команди дає можливість провести координатно-соціограмний аналіз міжособистісних стосунків спортсменів, що є важливим у вивченні та прогнозуванні психологічного клімату і визначає готовність команди до змагань.

Функцією офіційних відносин у спортивній команді є така активізація спільної діяльності, що створює найбільш сприятливі умови для спортивного удосконалювання і досягнення кращих результатів, а в цілому і забезпечення ефективності діяльності команди. Функцію забезпечення надійності виконує друга підструктура відносин – емоційних, неофіційних зв'язків, що повинна нейтралізувати негативні емоції, задовольнити потребу людини в спілкуванні "для себе", скріпити членів команди.

Якщо тренер не керує процесом диференціації, то одна з підструктур перебудовує іншу "під себе", що приводить до втрати ефективності, або надійності функціонування команди. Для дослідження офіційної і неофіційної сторони міжособистісних стосунків у команді, необхідний якісний інструментарій. Таким інструментарієм виступає координатно-соціограмний аналіз [11], який, співвідносячи офіційну і неофіційну сторони міжособистісних відносин у команді, дає можливість представити їхній стан і описати їхню кількісну і якісну особливості.

Прикладом може слугувати проведене дослідження[], в якому взяли участь дві команди з хокею на траві, умовно позначені як "А" і "Б", і які займають полярні положення в турнірній таблиці. Підбір команд проводився з тією метою, щоб краще показати можливі відхилення команди, яка посідає остані місця і тієї, яка посідає призові місця.

Для координатно-соціограмного аналізу використовуються два модулі: "Відношення команди до гравця" і "Офіційний статус членів команди", в якому партнери команди оцінюють один одного за запропонованими в модулі критеріями: наполегливість в тренуваннях, відданість в змаганнях, результативність в змаганнях відповідно до ігрового амплуа, колективізм на майданчику (взаємодіє з командою чи грає індивідуально), тактичність ігрових дій. Модулі дозволяють отримати оцінки формальних і неформальних стосунків у команді, що дає можливість представити їх у системі координат. Координатно-соціограмний аналіз представляє собою систему координат, у якій розташовуються індекси оцінок, отриманих кожним членом команди, що характеризує їх офіційний і неофіційний статуси. Отримані індекси наносяться на площину координат і дозволяють провести аналіз міжособистісних відносин членів у кожній команді.

Характеристика розглянутих статусів окремо один від одного не дає об'єктивної інформації щодо стосунків у команді тому, що це повинно розглядатися в поєднанні цих двох сфер міжособистісних стосунків – офіційної (ділової, інструментальної) і неофіційної (емоційної, експресивної). Об'єднавши отримані індекси статусів спортсменів в команді, можливо говорити не тільки про міжособистісні стосунки, а і про такі групові феномени, у яких вони відіграють важливу роль, як згуртованість, психологічна сумісність, і про більш широке поняття - психологічний клімат, представивши статусне положення членів команди (рис.2.1).

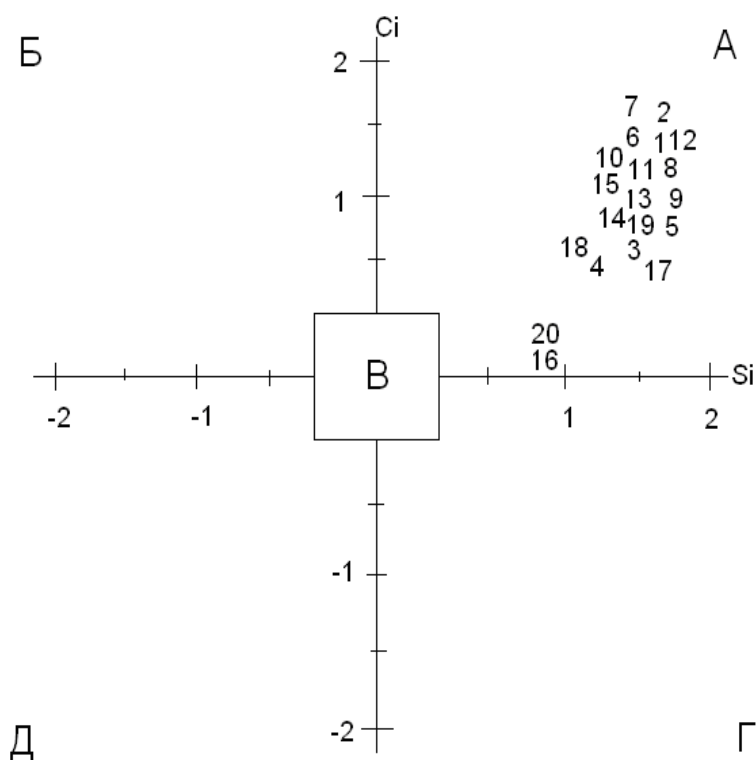


Рис.2.1. Координатна соціограма контактності спортсменів команди "А"

Примітка: з 1-го по 20-й - умовні номерні позначки спортсменів в команді.

В квадранті А розташовуються елементи з позитивними C_i та S_i ; Б – позитивними C_i та негативними S_i ; В – нульовими C_i та S_i ; Г – з негативними C_i та позитивними S_i ; Д – з негативними C_i та S_i .

Таким чином, п'ять соціометрических полів А, Б, В, Г, Д дають можливість провести аналіз міжособистісних стосунків, установити авторитетність тренерів і капітанів, наявність мікрогруп, розташування і контактність гравців стартового складу і запасних. Отримані результати свідчать, що обидва тренери (№ 1, 2) і капітан (№ 7) команди займають високе місце як у підсистемі офіційного, так і неофіційного спілкування. Біля них розташувалися більшість гравців (№ 12, 6, 10, 11, 8, 9, 13, 15,

14, 5, 3, 17, 18), з тісноти розташування і позитивних статусів яких можна судити про близький зв'язок між ними. Більшість з цих спортсменів (№ 7, 3, 6, 8, 12, 14, 9, 19, 10, 11, 18) на чолі з тренерами (№ 1, 2) є гравцями основного складу команди. Інші (№ 13, 15, 5, 17, 4, 20, 16), є гравцями запасного складу. Однак, запасні гравці, маючи однакові з основним складом команди статусні положення і добрі дружні відносини, можуть рівноцінно замінити стартових гравців і показувати відмінні результати. Що не можна сказати про гравців під № 20 і 16, що можуть допускати помилки, що і помічає команда, оцінюючи їх низькими балами.

Виходячи з цього, можна припустити: що міжособистісні стосунки членів команди цілком оптимальні; що майже всі гравці команди "А", є психологічно сумісними між собою (стосунки по горизонталі), і між тренерами (стосунки по вертикалі); і що вони, відповідно, більш згуртовані. Це дає можливість вільно варіювати складом команди в тренувальному, а й особливо у змагальному процесі. Інша картина міжособистісних стосунків спостерігається в команді "Б"(рис.2.2.).

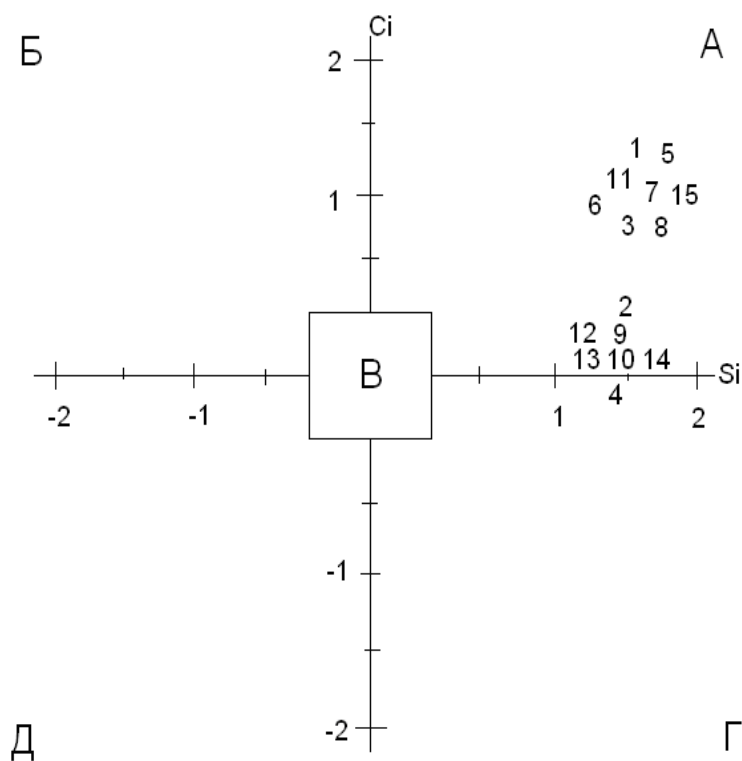


Рис.2.2. Координатна соціограма контактності спортсменів команди "Б"

Примітка: з 1-го по 15-й - умовні позначки спортсменів, що прийняли участь в експерименті.

Спортсмени даної команди розташовуються в квадранті А, тобто, мають позитивні офіційні (Si) і неофіційні (Ci) статуси. Однак, один гравець (№ 4) випадає з квадранта А і розташовується в квадранті Г через індекс (-0,1) по офіційній стороні спілкування. Цей спортсмен є менш авторитетним у команді. Проте, це не основна

проблема цієї команди. У команді "Б" виявлені дві мікрогрупи: до однієї з мікрогруп увійшли спортсмени (№ 1, 5, 7, 11, 6, 15, 3, 8) з високими позитивними офіційними і неофіційними статусами. Це гравці основного складу на чолі з тренером (№ 1). Інша мікрогрупа гравців (№ 2, 9, 12, 10, 13, 14, 4) розташувалася в нижній частині квадранта А, наближаючись більше до низьких індексів в офіційному статусі, ніж у статусі неофіційного спілкування. З цієї мікрогрупи в основний склад входять гравці під № 2, 10, 14. Інші ж залишаються гравцями запасного складу. Виходячи з такого розташування спортсменів, у команді не спостерігається тісноти контактності гравців, що позначається і на результативності команди. Тобто, гравці заміни, будучи менш авторитетними, не можуть у команді створити надійну опору своїм партнерам з основного складу, притому, що такими низькими оцінками оцінили їх саме гравці основи. У свою чергу, спостереження за цією командою дозволяє підтвердити отримані дані відсутністю прагнення у запасних гравців співробітничати з деякими гравцями основного складу, а також зневажливе відношення гравців основи до своїх партнерів резервного складу, що виявляється в деяких напружених ситуаціях.

При необхідності можна отримати результати аналізу діадних стосунків спортсменів в командах А і Б (Рис.2.3.,рис.2.4.). Дані свідчать про переважну кількість позитивних стосунків в команді А, які лежать в основі ефективної роботи всієї команди. Відсоткове розподілення діадних стосунків дає можливість побачити, що конфліктних взаємовідношень не спостерігається взагалі, відсоток діад із стосунками симпатії дорівнює 41%. Діади із дружніми стосунками в досліджуваній команді «А» переважають і становлять 55%. Відсотковий показник, який відображає діади із нейтрально-позитивними стосунками складає 3%.

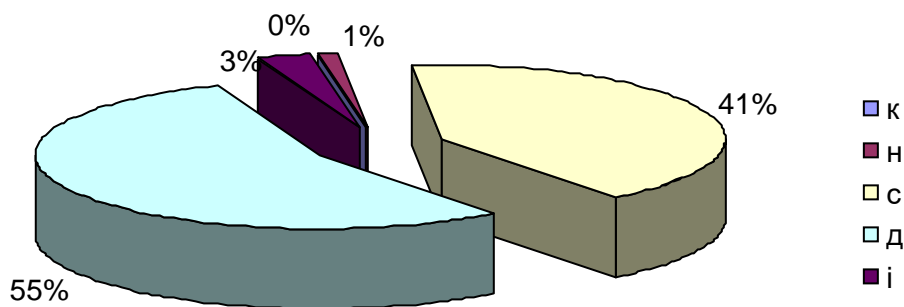


Рис. 2.3 . Відсоткове розподілення діадних стосунків в команді А

Примітка: к – конфліктні; н – напруженні; с – симпатії; д – дружні; і – інші.

Дещо інша картина спостерігається в команді Б. Відсоткове розподілення діадних стосунків між спортсменами дозволяє констатувати перевагу стосунків симпатії – 47%. Діади із дружніми стосунками мають 16%; на діади із напруженими стосунками припадає 14%. Діадні стосунки із конфліктним типом відношень має 1%. На інші типи діадних стосунків припадає немала частка, яка становить 22% від загальної кількості переглянутих типів стосунків.

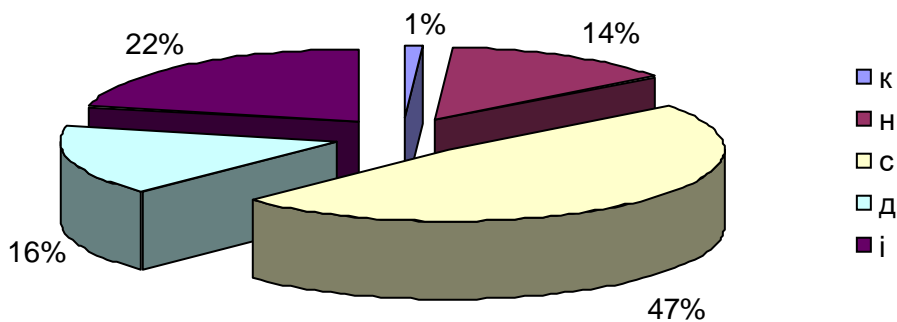


Рис. 2.4 . Відсоткове розподілення діадних стосунків в команді "Б"

Примітка: к – конфліктні; н – напруженні; с – симпатії; д – дружні; і – інші.

Таким чином, для тренера або психолога, які отримали подібного роду інформацію в процесі психологічного супроводу, в першу чергу, основними

напрямами роботи зі спортивною командою повинні бути: зниження конфліктних стосунків в команді, виявлення та профілактика протиріч, які лежать в основі даних стосунків.

Соціально-психологічна оцінка спортивної команди дозволяє, не застосовуючи спеціалізовані психологічні тести, виявити спортсменів, які мають найбільше число конфліктних стосунків в команді. Порівняти показники членів команди можна за допомогою індексів конфліктності [].

Оптимізація стосунків в спортивній команді зводиться до зниження середньої інтенсивності конфліктів, а також переводу конфліктних стосунків в нейтральні або стосунки симпатії. У відсутності цілеспрямованої роботи з оптимізації стосунків дослідник може зафіксувати вплив на них різних побічних факторів. Дані фактори можуть як покращити конфліктні стосунки, так і погіршити. Узагальнюючи результати декількох досліджень, психолог може виявити типові причини конфліктів між членами спортивної команди.

Таким чином, проведення дослідження із застосуванням методики «система збалансованих індикаторів психологічного клімату в спортивній команді» (35 , 41) дозволяє отримати дані, що відображають статусно-рольові позиції спортсменів у команді, типи і особливості міжособистісних відносин партнерів по спільній діяльності, їх психологічну характеристику, що є важливою складовою психологічного супроводу підготовки команди до змагань.

У цьому зв'язку істотний інтерес представляє аналіз ефективності техніко-тактичних дій (ТТД) команд з різним рівнем психологічної сумісності (ПС). Оцінка ефективності захисних і атакуючих дій команд з різним рівнем психологічної сумісності (рис.2.5.) свідчить, що команди з високим рівнем ПС характеризуються високим рівнем ефективності атакуючих і захисних дій. Іншу ситуацію можна спостерігати в команді з низьким рівнем ПС, у якої рівень ефективності атакуючих і захисних дій оцінюється як задовільний. Команда з середнім рівнем психологічної сумісності характеризується задовільним рівнем ефективності атакуючих дій і відмінним - ефективності захисних дій .

Враховуючи наявність низького і середнього рівнів психологічної сумісності, стає очевидним, що робота тренера повинна бути орієнтована, насамперед, на підвищення ефективності атакуючих дій команди.

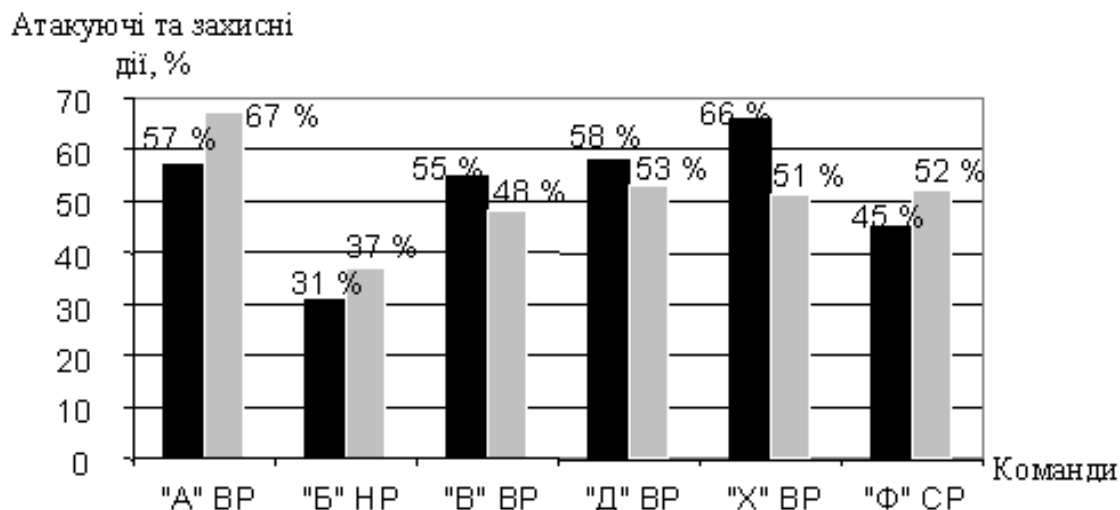


Рис.2.5. Відсоток атакуючих і захисних дій команд з різними рівнями психологічної сумісності :

- ЕАД (%) ; - ЕЗД (%) ; ВУ - високий рівень ; СУ - середній рівень ; НУ - низький рівень психологічної сумісності.

А -Ф- види спорту

Представлені дані, формують чітке уявлення про необхідність врахування в системі психологічного супроводу підготовки команди, як психологічного клімату, так і психологічної сумісності у підвищенні ефективності взаємодії між гравцями.

В цілому ж, в результаті поглибленого обстеження спортсменів за допомогою «системи збалансованих індикаторів психологічного клімату» створюється досить повне уявлення про соціально-психологічної ситуації в команді, про наявність лідерів, сублідерів, ізольованих, непопулярних і популярних, про ступінь задоволеності або незадоволеності гравців своїми взаєминами в команді (з партнерами, тренерами), про їх суб'єктивної оцінки своєї готовності до змагань.

Здійснення заходів з психологічного супроводу підготовки спортивної команди дозволяє тренеру за допомогою психолога отримати також і наступні відомості.

1.Інформація по команді:

- Націленість команди на сезон, прийняття завдань і установок тренера, віра в їх здійсненність, реальність;
- Установки лідерів, основного складу, молодих гравців;
- Сприйняття гравцями тренера, партнерів, власної готовності;
- Найбільш проблемні гравці, сфери міжособистісних впливів;
- Першочергові завдання по команді в цілому і окремим спортсменам.

2.Інформація по кожному спортсмену:

- Установка на сезон, наявність відволікаючих чинників;
- Можливі резерви поліпшення контакту тренера з спортсменом, способи спілкування з ним;
- Найбільш доцільні психологічні впливи на спортсмена в тренувальних заняттях і на змаганнях;
- Сильні і слабкі сторони в психомоториці, ігровому мисленні, концентрації уваги тощо, можлива їх компенсація і шляхи спеціальної роботи на тренуваннях;
- Положення в команді (необхідність спеціальних заходів для психологічної адаптації гравця у складі команди);
- Необхідність психотерапевтичних і спеціально- психологічних методів у роботі зі спортсменом;
- Особливості динаміки передзмагальних станів і можливостей спортсмена, організація вільного часу перед змаганнями, на зборах тощо;
- Характер проблем, відволікаючих факторів і психотравмуючих ситуацій у спортсменів: сімейно-побутові, матеріальні, навчальні, а також проблеми, пов'язані з навчально -тренувальної роботою (незадоволеність змістом занять чи тривалим перебуванням у складі запасних), оцінкою свого стану здоров'я (наявність травм, страхів, порушення сну, апетиту, невпевненість у собі); контакт з тренером і характер взаємин з партнерами (приховані або явні конфлікти).

Тренер, маючи докладне уявлення про кожного спортсмена, проявляє підвищену увагу до нього, інформуючи його про стан справ, актуальні проблеми, завдання, перспективи тощо. Сам факт уважного відношення з боку тренера стимулює більшу активність спортсмена.

Для забезпечення продуктивної роботи спортсменів у психологічному плані передбачається діяльність, що припускає []:

- Формування далеко відставлених цілей - цілеполагання. Спортсмен повинен мати перспективу свого подальшого зростання, розуміти вимоги тренера. При цьому налагоджується контакт з тренером, особливо за умов гласності і ясності претензій до спортсмена і планування його шляху до бажаного результату.
- Уточнення змісту навчально-тренувальних занять: обґрунтованість, чіткість вирішуваних завдань для команди в цілому і для кожного гравця, емоційна насиченість, розноманітність застосовуваних засобів і методів для підтримки інтересу до занять, обґрунтована тривалість та інтенсивність тренувань з урахуванням етапу

підготовки, і у зв'язку з вирішенням конкретних завдань підготовки (кондиції гравців, управління їх настроєм, самооцінки, оцінки майбутніх змагань та ін).

- Налагодження контакту тренера з гравцями: відбувається також у ході вирішення завдань на тренувальних заняттях. Планується обов'язкове індивідуальне спілкування тренера з конкретними спортсменами, обговорення точності виконання завдань, можливі варіанти включення в тактичні побудови гри команди та ін.
- Урахування відносин та оптимізацію взаємодії спортсмена з партнерами (особливо нового спортсмена, який тільки з'явився в команді, гравця, що підключається до основного складу), а також відносини гравців, у яких склалися з різних причин несприятливі ділові та особистісні стосунки, що ускладнюють їх спільну діяльність.

Аналіз різних форм діяльності та заходів з психологічного супроводу підготовки спортивної команди до змагань показує, що така робота, якщо вона носить не фрагментарний, а систематичний і планомірний характер дозволяє тренеру використовувати додаткові можливості і внутрішні ресурси для підвищення ефективності підготовки спортсменів з урахуванням впливу різних психологічних факторів.

Результати спостереження за спортсменами в спортивних командах дозволяють виділити деякі фактори, які можуть знижувати психологічну сумісність спортсменів у команді, призводити до їх конфліктності, а відтак, погіршувати взаємодію у процесі сумісної діяльності.

1. «Психологічна втома» один від одного.

Чому з'являється. Виникає тоді, коли гравцям, які володіють несумісними особистісними якостями, довго доводиться спілкуватися один з одним.

Що можна зробити. Потрібний відпочинок один від одного. Можна поставити одного із гравців в іншу ігрову зв'язку, де особисте спілкування з попереднім гравцем буде мінімальним. Або м'яко організувати на деякий час спілкування через посередника, наприклад, лідера команди.

2. «Зміна мотивів».

Чому з'являється. Змінюються життєві обставини, з'являється деякий, зовсім новий, інтерес. Сумісність гравців порушується. Виникає непорозуміння.

Що можна зробити. Потрібне чітке розуміння: що є пріоритетним для спортсмена тепер і куди він просувається у своїх мотивах. Рішення приймаються лише обґрунтовані.

3. «Ревнощі до успіхів».

Чому з'являються. Поява у декого із гравців успіхів у майстерності і житті викликає заздрість і демотивацію в партнерів по команді.

Що можна зробити. Доручити спортсмену, що домогся швидкого успіху, важке завдання і при усіх гравцях говорити, що йому потрібно ще попрацювати, щоб досягти успіхів. При цьому преміювати і підтримати, але не при всіх.

4. *«Недопохвала».*

Чому з'являється. Втрачається зворотний позитивний зв'язок через те, що усі плюси спортсмена відомі, він професіонал своєї справи, видно всі позитивні моменти, має бути зрозумілим його цінність. У результаті в партнера втрачається відчуття своєї значимості, падає інтерес, накопичується порожнеча, яку необхідно чимось заповнювати.

Що можна зробити. Взяти за мету щоденно робити позитивні заохочення, нехай навіть за незначне досягнення, щоб гравці не забували, що в них бачать «фундамент» загальної справи.

5. *«Проходження критичного моменту».*

Чому з'являється. Стримуване непорозуміння накопичується й у критичний момент призводить до вибуху.

Що можна зробити. Потрібний різкий викид емоцій, навіть голосно викричатись буде корисно. Головне – вимовити те, що давно мучить, і звільнитися від цього. Краще, звичайно, на одинці.

6. *«Рутинний ефект».*

Чому з'являється. Постійні місця тренувань, продовження тих самих комплексів вправ за єдиними стандартами тривалий час. Спортсмени сприймають один одного як щось неживе.

Що можна зробити. Потрібні термінові зміни (провести тренування на іншому майданчику, урізноманітнити арсенал засобів тренування тощо). Змінити стандартне обговорення проведених ігор, зробити цей процес більш неформальним.

Контрольні питання

1.

3.

4. Які завдання вирішують фахівці зі спортивної психології ?
5. Визначте заходи, що реалізуються в психологічному забезпеченні та супроводі підготовки спортсменів.
6. Назвіть вимоги, що висуваються до особистості спортивного психолога.

Литература

1. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр "Академия", 2000. – 288 с.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
3. Горбунов Г.Д. Практический психолог в спорте // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – С. 260–268.
4. Джамгаров Т.Т., Пуни А.Ц. (ред.) Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
5. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры. – 2-е изд. – СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.
6. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л. К. Методики психодиагностики в спорте: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 1990.
7. Марищук В.Л. Назначение и применение психодиагностических методик // Марищук В.Л., Блудов Ю.М. Методики психодиагностики в спорте. – М.: Просвещение, 1982. – С. 8–16.
8. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.

Глава 3. Основні напрямки психологічної допомоги та підтримки особистості спортсмена

3.1. Просвітницька і профілактична робота в психологічному супроводі підготовки спортсменів

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

Нагальна необхідність такої роботи зумовлена тим, що домінуючий протягом довгого періоду підхід до пояснення і розв'язання соціально-психологічних проблем, що виникають у спортивному середовищі, значною мірою стримував розвиток і поширення психологічного знання взагалі і такої важливої його галузі, як психологічна допомога суб'єктам спортивної діяльності - тренерам і спортсменам, зокрема. Якщо на Заході ця галузь давно освоєна і мала практичне спрямування, то для нашого широкого загалу самі поняття "психолог", "психологічна служба", "психологічна допомога" мало зрозумілі. Найчастіше психолог уявляється як людина яка має надавати психотерапевтичну допомогу (мається на увазі медичний аспект допомоги). Але насправді психолог – зовсім не лікар, і психологічна допомога суттєво відрізняється від медичної. Отже, просвітницька робота необхідна передусім для того, щоб спеціалісти, задіяні в підготовці спортсменів поступово усвідомлювали спрямування, завдання і можливості психологічного супроводу спортивної діяльності, дізнавались, які проблеми вони можуть розв'язати за допомогою психолога, уявляли, до чого їм слід звернутися і які саме психологічні заходи дозволяють вдосконалювати майстерність спортсмена.

Наступним важливим завданням просвітницької роботи є підвищення психологічної компетентності тренерів та спортсменів (шляхом як групового навчання, так і індивідуальної роботи) з метою розширення їхніх можливостей самостійно розв'язувати проблеми й конфлікти, що виникають в особистому житті та професійній діяльності. Можна наголосити, що психологічна грамотність має бути такою ж важливою і необхідною, як загальна і комп'ютерна.

Ще одним завданням просвітницької роботи є підвищення психологічної культури в цілому, оскільки розв'язання багатьох психологічних проблем, що постають перед тренером і спортсменом (таких, як наслідки тривалих невдалих виступів у змаганнях, неналежний психологічний клімат в команді, невирішені конфлікти, феномен «зіркової хвороби» тощо), неможливе без знання і врахування психологічних чинників.

Нарешті, психологічних знань потребують офіційні особи, керівники різних рангів, спортивні менеджери. Чіткі уявлення про психологію людини взагалі, і спортсмена зокрема, про зміни у його свідомості, спрямованості особистості, мотивації на кожному з етапів спортивної кар'єри допоможуть їм вести плідний діалог, віднаходити адекватні методи управління, впливу, що особливо актуально в напружених, екстремальних, кризових умовах спортивної діяльності.

Про просвітницьку роботу в межах психологічного супроводу спортивної діяльності можна говорити у широкому і вузькому значеннях. Широке полягає в тому, що будь-яка діяльність спортивного психолога (діагностика й моніторинг умов

підготовки спортсменів, рівнів психологічної підготовленості спортсмена або спортивної команди, консультативно-методична допомога тренерам чи спортсменам, корекційна чи психотерапевтична робота, реабілітаційні заходи тощо) спрямована на психологічну просвіту, оскільки певною мірою знайомить їх з особливостями роботи психологів, можливостями психології, її заходами, методами тощо.

Вузьке ж значення просвітницької роботи проявляється у цілеспрямованих діях психологів, пов'язаних із поширенням психологічних знань та технологій роботи. Типовими формами такої роботи є виступи, лекції, "круглі столи", бесіди, індивідуальні та групові консультації, тренінги для спортсменів тощо. Важливими умовами ефективності цих заходів є доступність викладу матеріалу, а також орієнтація на актуальні й усвідомлені конкретні проблеми, що цікавлять спортсменів. Наприклад, просвітницька робота психологів у спортивній команді, що не має високого рівня згуртованості внаслідок відсутності лідера або інших чинників повинна включати конкретну інформацію про можливі психологічні наслідки, спрямованість подальших дій, заходів впливу тощо.

Загальні завдання та форми здійснення просвітницької роботи доповнюються, уточнюються і конкретизуються у кожному з напрямів роботи з психологічного забезпечення та супроводу підготовки спортсменів залежно від їх конкретних функцій.

Для прикладу розглянемо основні аспекти просвітницької роботи у такій важливій сфері, як психологічний супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Конкретними завданнями спортивного психолога є:

- підвищення професійної компетентності, ознайомлення тренерів з основами психології, психологією управління, соціальною психологією, психологією спорту, а спортсменів - з основами самопізнання, самовиховання, самовдосконалення, саморегуляції та шляхами розв'язання психологічних проблем, що виникають в ході підготовки та участі в змаганнях;
- популяризувати і роз'яснювати результати новітніх психологічних досліджень;
- формувати потребу тренерів в психологічних знаннях, бажання використовувати їх у роботі зі спортсменами або в інтересах власного розвитку;
- ознайомлення з особливостями формування стосунків у спортивному середовищі, колективі, умовами створення соціально-психологічного клімату в спортивній команді, що сприяє успішній взаємодії спортсменів як суб'єктів професійної діяльності;

Конкретна просвітницька робота спортивного психолога будується на декількох важливих моментах:

- пропаганді діяльності і ефективності заходів психологічного впливу в системі психологічного супроводу підготовки спортсменів;
- ознайомленні певного контингенту фахівців і спортсменів із психологічними знаннями, які відповідають їх актуальним проблемам і запитам;
- виборі таких форм просвіти, які полегшують сприймання психологічної інформації, викликають інтерес до психологічних знань, формують потребу користуватися ними у спортивному житті і діяльності.

Із власне просвітницькою функцією найтіснішим чином пов'язана її профілактична функція. Психологічна профілактика – це одне із найважливіших завдань просвітницької роботи. Однак у межах психологічної просвіти профілактика здійснюється, так би мовити, побічне, стихійно – тоді як вона передбачає конкретні

цілі та цілеспрямовані дії.

Психологічна профілактика являє собою систему заходів, спрямованих на охорону психічного здоров'я; попередження неблагополуччя у психічному статусі спортсмена, спортивної групи; створення психологічних умов, сприятливих для функціонування і розвитку. Із наведеного визначення зрозуміло, що така профілактика починається тоді, коли ще немає особливих складнощів у поведінці спортсмена, психічних станах спортсмена чи спортивної групи. Разом із тим психолог на основі проведення моніторингу індивідуально-психологічних особливостей спортсмена, психологічних змін, що відображають його стан або поведінку, має можливість прогнозувати можливість появи тих чи інших ускладнень і проводити попереджувальну роботу. Отже, психопрофілактична робота є тим аспектом діяльності, який спрямований не стільки на розв'язання актуальних проблем, скільки на перспективу.

Найважливішими напрямками психопрофілактичної роботи в умовах роботи зі спортсменами є:

- профілактика стресових і постстресових станів, пов'язаних з дією екстремальних тренувальних і змагальних навантажень;
- попередження виникнення надмірної психологічної напруги та перенапруги в умовах підготовки до відповідальних змагань у спортсменів, що переживають кризові явища (особистісні кризи, конфліктні відносини з оточенням та ін.);
- психологічна підтримка найбільш вразливих, нестабільних спортсменів;
- робота з попередження психосоматичних порушень, дисгармоній, відхилень у психічному стані спортсменів, пов'язана з проблемами відновлення спортивної працездатності;
- профілактика девіантної і адиктивної (залежної) поведінки (порушення режиму тренувань та відпочинку, порушення норм взаємовідносин, інтернет-залежність тощо).

Таким чином, конкретна психопрофілактична робота зі спортсменами будується на:

- прогнозуванні можливих ускладнень у житті спортсмена чи розвитку певної спортивної команди, які є основним об'єктом діяльності та заходів з психологічного супроводу;
- визначенні соціально-психологічних умов, за яких ускладнення можуть бути попереджені або їх переживання пом'якшене;
- розробці та застосуванні системи психологічних заходів, які б забезпечували ці умови, із залученням до їх здійснення всіх зацікавлених сторін – тренерів, фахівців та самих спортсменів.

Завдання для самостійної роботи

1. Якими є загальні завдання просвітницької роботи спортивного психолога?
2. У чому проявляються широке й вузьке значення просвітницької роботи в системі психологічного супроводу спортивної діяльності?

3. Назвіть основні умови ефективності просвітницької діяльності спортивного психолога.

4. Перелічіть основні аспекти просвітницької роботи у сфері діяльності спортивного психолога.

5. Які напрями профілактичної роботи є найбільш важливими в умовах спортивної діяльності?

6. Наведіть приклади спрямованості профілактичної роботи зі спортсменами в умовах психологічного супроводу напруженого тренувального процесу.

Література

1. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба. – М.: Педагогика, 1991. – С. 120-132.

1. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. – К.: ІНКОС, 2002. – С. 32-68.

2. Основи практичної психології / За ред. Панка В.Г., Титаренко Т.М., Чепелевої Н.В. та ін. – К.: Либідь, 1999. – С. 256-267.

3. Практична психологія в системі освіти: питання організації та методики / За заг. ред. В.Г.Панка. – К.: ІСД, 1995. – С. 4-18.

4. Оржеховська В.М. Профілактика правопорушень серед неповнолітніх. – К.: ВіАн. – 1996. – 352 с.

5. Етичний кодекс психолога // Матеріали I Всеукраїнського з'їзду психологів України. – К.: Інститут психології ім. Г.С.Костюка. – С. 16-28.

ТЕМА 3.2. Психодіагностика в психологічному супроводі спортивної діяльності.

В загальному вигляді психодіагностика – це наука і практика постановки психологічного діагнозу. Термін "психодіагностика", який поширився в психіатрії після появи роботи Г.Роршаха "Психодіагностика", досить швидко вийшов за межі медицини. Термін "діагноз" почав тлумачитись як розпізнання будь-якого відхилення від нормального функціонування чи розвитку і навіть як визначення стану конкретного об'єкта (індивіда, групи, тієї чи іншої психічної функції чи процесу у

конкретної особи).

Л.Ф.Бурлачук, С.М. Морозов дають таке визначення психодіагностики - (грец. *psyche* – душа, *diagnostikos* – здатність розпізнавати) – сфера психологічної науки, яка розробляє методи розпізнавання і вимірювання індивідуально-психологічних особливостей особистості [].

В широкому розумінні психологічна діагностика – це наука і практика постановки психологічного діагнозу. Тому психологічний діагноз – одне із основних понять психодіагностики.

Предмет психологічного діагнозу – встановлення індивідуально-психологічних відмінностей норми й патології. Важливим елементом психологічного діагнозу є необхідність в'яснення в кожному окремому випадку того, чому дані прояви є в поведінці обстежуваного (обстежуваних), які їхні причини і наслідки.

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

Отже, психологічна діагностика забезпечує виявлення, опис і інтерпретацію в упорядкованому вигляді індивідуальних психологічних відмінностей між людьми (групами) із використанням кількісної і якісної міри.

Психологічна діагностика широко використовується в практиці обстежень спортсменів на всіх етапах психологічного моніторингу за рівнем психологічної підготовленості спортсменів та спортивних команд.

Діагностика належить до комплексних технологій, які використовуються на всіх етапах роботи спортивного психолога. На основі проведеного дослідження психолог може будувати консультативну, корекційно-розвиваючу чи психотерапевтичну роботу з обстежуваним спортсменом чи спортивною командою (саме так зазвичай працює спортивний психолог, поєднуючи різноманітні види діяльності в системі заходів психологічного супроводу підготовки спортсменів).

В узагальненому вигляді психологічна діагностика має такі завдання:

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

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

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

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

- ✓ особливостей прояву та розвитку психічних процесів, що зумовлюють ефективність спортивної діяльності;
- ✓ психічних станів (актуальних і домінуючих), що впливають на перебіг поведінки та діяльності спортсмена;
- ✓ властивостей особистості спортсмена;
- ✓ соціально-психологічних особливостей сумісної діяльності в спортивному середовищі.

Широкий спектр можливих методик для такої психодіагностичної роботи можна знайти в спеціальних посібниках (Марищук, Блудов, Плахтійко, Серова, 1990). У спорті розрізняють три основних напрямки застосування психодіагностичних методик:

1. Визначення того, яким видом спорту доцільно займатися (проблема психології спортивного відбору, визначення придатності до занять конкретним видом спорту).
2. Формування спортивного колективу, виступаючого на змаганнях як єдине ціле (спортивна селекція).
3. Відбір спортсменів з однаково високим рівнем кваліфікації (комплектування команди) для включення їх, наприклад, збірну команду (Марищук, 1982, с. 8-9).

Психодіагностика може здійснюватися як з метою спортивного відбору, так і в тренувальному процесі та під час змагань. Проводиться вона для того, щоб у подальшому сформулювати психолого-педагогічні та психогігієнічні рекомендації, спланувати і більш ефективно здійснити систему впливу на спортсмена. Як зазначає Г.Д. Горбунов, в ході психодіагностики виявляється вплив на спортсмена. Це необхідно враховувати і використовувати. Що повідомити спортсмену з отриманих даних, коли і в якій формі? Не можна забувати, що неправильно чи погано організована психодіагностика може чинити негативний вплив на досліджуваного спортсмена. Нерідко тільки виділення спортсмена з групи для якогось тестування може мимоволі викликати непотрібний хід думок і зміну його стану. Тим більше рекомендації повинні базуватися на знаннях умов діяльності, загальних

закономірностях прояву психіки в цих умовах і індивідуально-психологічних особливостях спортсменів (Горбунов, 1986 , с. 22).

Діагностичне дослідження (точніше – обстеження) наділене важливою характеристикою, яка відрізняє його від наукового дослідження. Психолог-дослідник орієнтований на пошук невідомих закономірностей, які зв'язують абстрактні змінні, використовує "відомих" (тобто, визначених за якоюсь ознакою) обстежуваних й ігнорує їх індивідуальні відмінності. Для психодіагноста-практика саме ці індивідуальні відмінності й емпірична цілісність є об'єктом вивчення; він орієнтований на пошук відомих закономірностей у "невідомих" обстежуваних якими є конкретні суб'єкти спортивної діяльності.

Психодіагностичні завдання в спортивній практиці можуть вирішуватися різними способами. Один з таких способів – це тривале спостереження за спортсменом, яке здійснюється в ході надання йому допомоги (в ході консультування, психотерапії). Другий спосіб – це спостереження за спортсменом в реальних умовах спортивного життя, наприклад, спостереження за поведінкою спортсмена в умовах навчально-тренувальних занять або в нестандартних напружених ситуаціях змагальної діяльності. Такі способи дають дуже цінні відомості про обстежуваного, однак вони можуть бути вкрай трудомісткі, не завжди доступні і дають інформацію не до початку роботи психолога, але вже в ході такої роботи (яка може виявитись і зайвою). Тому в психодіагностиці одержали поширення спеціальні психодіагностичні методики, які використовуються не лише в сфері консультування і психотерапії, але і у всіх тих випадках, коли необхідно одержати оперативну оцінку тієї чи іншої психічної особливості конкретного індивіда чи спортивної групи. Ці методики наділені такими особливостями:

1) вони дозволяють зібрати діагностичну інформацію у відносно короткий термін, наприклад в умовах короткострокових навчально-тренувальних зборів;

2) вони представляють інформацію не взагалі про людину, а конкретно про ті чи інші її особливості спортсмена, пов'язані з успішністю спортивної діяльності (інтелектуальні або вольові якості, тривожність, рівень емоційної збудженості, самоставлення, локус контролю, соціометричний статус, найяскравіше виражені особистісні риси і т. ін.);

3) інформація подається у такому вигляді, який дозволяє дати якісне чи кількісне порівняння конкретного спортсмена з іншими на основі наявних нормативних характеристик;

4) інформація, яка одержується з допомогою психодіагностичних методик,

корисна з точки зору вибору засобів втручання, прогнозу його ефективності, а також прогнозу, наприклад, досягнення високого рівня психічної готовності спортсмена, ефективності сумісної взаємодії спортсменів в умовах змагальної діяльності тощо.

Загальновизнаною є класифікація дослідницьких методів на неекспериментальні (описові) і експериментальні. Неекспериментальний метод утворює різні види (методики) спостережень, бесіди, вивчення продуктів (результатів) діяльності. Експериментальний метод ґрунтується на спрямованому створенні умов, які забезпечують виділення досліджуваного фактора (змінної) і реєстрацію змін, пов'язаних з його дією, а також допускає можливість активного втручання дослідника в діяльність обстежуваного. На основі цього методу будуються чисельні традиційні для психології методики лабораторного і природного експерименту, а також особливий їх різновид – формуючий експеримент.

Діагностичні методики іноді розглядаються в рамках експериментального методу. Тому важливо особливо виділити діагностичний метод, який має цілком визначені особливості і узагальнює ряд конкретних методик. Основною особливістю психодіагностичного методу є його вимірювально-випробувальна спрямованість, за рахунок якої досягається кількісна (і якісна) кваліфікація досліджуваного явища. Це стає можливим шляхом дотримання певних вимог, які характерні для психодіагностичного методу.

Одна з найважливіших вимог – стандартизація інструмента вимірювання, в основі якої лежить поняття норми, оскільки індивідуальна оцінка, наприклад успішності виконання завдання, може бути одержана шляхом співставлення з результатами інших обстежуваних. Не менш важливим являється те, що будь-яка діагностична методика (тест) повинна відповідати вимогам надійності і валідності. Поняття норми, валідності і надійності являються тими "трьома китами", на яких базується розробка і застосування діагностичних методик. Жорсткі вимоги ставляться і до процедури дослідження (точне дотримання інструкції, строго визначені способи подачі стимульного матеріалу, обмеження в часі і неприпустимість втручання експериментатора і т.д.).

Сьогодні, як правило, встановивши засобами психодіагностики ті чи інші індивідуально-психологічні особливості спортсмена, психолог як дослідник не завжди може безпосередньо вказати на їхні причини, місце в структурі його особистості. Такий рівень діагнозу Л.С.Виготський назвав симптоматичним (або емпіричним). Цей діагноз обмежується констатацією певних особливостей або симптомів, на основі яких безпосередньо будуються практичні висновки. Слід зазначити, що даний діагноз не є власне науковим, тому що встановлення симптомів ніколи автоматично не приводить до об'єктивного діагнозу. Тут роботу психолога справді можна замінити сучасною компютерною обробкою. Проте, на жаль, такий рівень діагнозу переважає в сучасній психодіагностичній практиці, що зазвичай може призводити до дискредитації

психодіагностичного методу як валідного інструментарію в оцінці психологічних і соціально-психологічних явищ спортивної діяльності, а також до серйозних помилок в практичній роботі психолога зі спортсменами. Таку думку підкреслює вислів про те, що «тест думати не здатен, - здатен думати психолог».

Другим рівнем в розвитку психологічного діагнозу є етіологічний діагноз, який враховує не лише наявність певних особливостей (симптомів), але і причини їх виникнення.

Вищий рівень – типологічний діагноз, який полягає у визначенні місця і значення одержаних даних в цілісній динамічній картині особистості спортсмена на різних етапах його підготовки і вдосконалення. В психологічному діагнозі повинна бути представлена така інформація:

- характеристика вихідного рівня психологічного чи соціально-психологічного явища в ході поглиблених обстежень спортсменів чи спортивної команди (констатація);
- інформація про те, що цьому психологічному явищу передувало (анамнез);
- прогноз можливих змін в майбутньому (прогностична цінність).

Отже, психологічний діагноз дає можливість дослідити теперішнє, минуле і майбутнє в психологічній характеристиці, властивостях особистості спортсмена. Крім того, психологічний діагноз характеризується такими особливостями:

- єдність якісної і кількісної міри;
- необхідність комплексного дослідження для постановки об'єктивного психологічного діагнозу;
- якості, які діагностуються, повинні вивчатися в їх динаміці, розвитку.

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

- індивідуальні реакції на типові тренувальні та змагальні ситуації;
- прояв індивідуальних особливостей адаптованості спортсменів до навантажень;
- індивідуальну динаміку стану тренуваності і спортивної форми;
- індивідуальну переносимість граничних фізичних та психічних навантажень;
- особливості реакцій на окремі компоненти фізіологічного або психологічного стресу;
- ставлення до ризикованих, травмонебезпечних ситуацій;

- можливу недовірливість при оцінці власного потенціалу та потенціалу суперників;
- специфіку формування та дотримання установок на виконання завдань типової тренувальної та екстремальної змагальної діяльності.

В сучасній психодіагностиці нараховується більше 15 тисяч практично орієнтованих методик. Цю величезну кількість методик умовно розділяють в залежності від психологічних явищ в трьох основних діагностичних підходах:

1. Об'єктивний підхід (екстраспективний) – діагностика здійснюється на основі успішності (результативності) і способу (особливостей) виконання діяльності (в спорті – тренувальної або змагальної);

2. Суб'єктивний підхід (інтроспективний) – діагностика здійснюється на основі інформації, яка повідомляється про себе, самоопишу (самооцінювання) особливостей особистості, поведінки в тих чи інших ситуаціях;

3. Проективний підхід – діагностика здійснюється на основі аналізу особливостей взаємодії особистості із зовнішньо нейтральним стимулом, який стає в силу своєї невизначеності (слабо структурованості) об'єктом проєкції.

Об'єктивний підхід до діагностики проявів індивідуальності формує в основному два типи методик, розмежування яких стало традиційним. Це методики для діагностики власне особистісних особливостей і так звані тести інтелекту. Перші спрямовані на вимірювання не інтелектуальних особливостей особистості, другі – на визначення рівня її інтелектуального розвитку.

Зрозуміло, що таке "відособлення" сфери особистісних (характерологічних) проявів і сфери інтелекту має обмежений, але важливий для психодіагностики смисл. "Складні психічні властивості людини формують дві основні групи – характерологічні властивості і здібності. Перша пов'язана з спонукальною (мотиваційною), друга – з організаційно-виконавчою стороною психічної регуляції поведінки" (С.Л.Рубінштейн). Збереження за особистісними проявами, з одного боку, та інтелектом – з другого, відносної самостійності дозволяє більш глибоко проникнути в сутність цих психічних явищ. Врешті відоме акцентування їхньої функціональної своєрідності сприяло розробці діагностичних методик, практична цінність яких не підлягає сумніву.

Особистісні методики, які виділяються в межах об'єктивного підходу, можна підрозділити на "тести дії" ("цільові особистісні тести") і "ситуаційні тести". Діагностика рівня інтелектуального розвитку представлена тестами інтелекту (тести загальних здібностей). Зрештою, в об'єктивному підході утворюються ще дві важливі групи тестів:

- тести спеціальних здібностей, спрямовані на вимірювання рівня розвитку окремих сторін інтелекту і психомоторних функцій, які забезпечують ефективність в

конкретних, достатньо вузьких областях діяльності;

- тести досягнень, які виявляють ступінь оволодіння певними знаннями, вміннями, навичками.

Суб'єктивний підхід представлений численними питальниками. Ці поширені діагностичні інструменти в найширшому вигляді можуть поділятися на особистісні опитувальники і опитувальники-анкети. Останні спрямовані на одержання такої інформації про обстежуваного, яка, як правило, не має безпосереднього відношення до тих чи інших його особистісних особливостей.

Особистісні питальники поділяються на:

- Опитувальники рис та особистості, розроблені на основі виділення рис та властивостей особистості. Риси особистості, які безпосередньо спостерігаються, виступають як вихідний матеріал для побудови опитувальників (16 – факторний опитувальник Кеттела та ін.).
- Опитувальники типологічні, розроблені на основі типів особистості як цілісних утворень (Міннесотський багатопрофільний питальник особистості, опитувальники Айзенка та ін.);
- Опитувальники мотивів, призначені для діагностики мотиваційної сфери особистості, яка дозволяє встановити, на що спрямована активність людини (опитувальник мотивів Маслоу, опитувальник емпатійних установок Мехрабьяна та ін.);
- Опитувальники інтересів, призначені для вимірювання інтересів ("Бланк професійних інтересів" Стронга, опитувальник Голланда та ін.);
- Опитувальники цінностей, призначені для вимірювання цінностей і ціннісних орієнтацій. Цінності формуються в процесі засвоєння соціального досвіду і проявляються в інтересах, установках і інших проявах особистості (опитувальник Роттера та ін.);
- Опитувальники установок, призначені для вимірювання відносного орієнтування особистості серед однотипних установок. Опитувальники установок використовуються переважно в соціально-психологічних дослідженнях (опитувальник соціальних установок Ядова, шкала Терстоуна, шкала Лайкерта та ін.).

На завершення слід зазначити, що при формуванні комплексної батареї робочих методик для обстеження спортсменів необхідно:

- щоб вони були спрямовані на діагностику різних сторін особистості спортсмена, описуючи її цілісно;

- щоб одні й ті ж психологічні властивості особистості, по можливості, були досліджені різними методиками, які реалізують різні діагностичні підходи.

Психологічна діагностика володіє величезним арсеналом різноманітних методик, які дозволяють встановити індивідуальні відмінності між досліджуваними спортсменами за тими чи іншими психологічними ознаками. Особливу групу цих методик складають ті, які створені для вимірювання особистості в цілому та окремих її властивостей, важливих для успішності в спорті.

Найбільшу значущість психодіагностика набуває тоді, коли вона включається в процес створення умов для найбільш повного розвитку і самореалізації особистості в процесі спортивної діяльності.

Завдання для самостійної роботи

1. Визначте мету та завдання психодіагностики у діяльності практичного психолога в спорті.
2. Розкрийте етапи психодіагностичної роботи в психологічному супроводі підготовки кваліфікованих спортсменів
3. Визначте напрямки психодіагностичної роботи зі спортсменами в умовах навчально-тренувальних зборів та підготовки до змагань.
4. Визначте особливості взаємодії психолога і спортсмена у психодіагностичній роботі.
5. Розкрийте особливості організації діагностування, постановки психологічного діагнозу з урахуванням оцінки рівня психологічної підготовленості спортсменів.

Мета та загальні задачі психодіагностики у діяльності практичного психолога. Особливості психодіагностичної роботи психологічної служби. Особливості психодіагностичної роботи з спортсм. Етапи психодіагностичної роботи. Особливості взаємодії психолога і клієнта у психодіагностичній роботі.

Література

1. Анастаси А. Психологическое тестирование. – М., 1982. – 336 с.
2. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика личности. – К., 1989. – 168 с.
3. Елисеєв О.П. Практикум по психологии личности. – СПб., 2001.– 560 с.
4. Мельников В.М., Ямпольский Л.Т. Введение в экспериментальную психологию личности. – М., 1985. – 315 с.
5. Непомнящая Н.И. Психодиагностика личности: теория й практика. – М., 2001. – 192 с.

6. Первин Л., Джон О. Психология личности: теория исследования. – М., 2000. – 607 с.
7. Психологическая диагностика. /Под ред. К.М.Гуревича, Е.М.Борисовой. – М., 2000. – 304 с.
8. Реан А.А. Практическая психодиагностика личности. – СПб., 2001. – 224 с.
9. Словарь-справочник по психологической диагностике./ Под ред. Бурлачука Л.Ф., Морозова С.М. – К., 1989. – 200 с.
10. Собчик Л.Н. Введение в психологию индивидуальности. – М., 1998. – 512 с.

3.3. Психологічне консультування.

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

Поняття "психологічне консультування" є чи не найбільш уживаним в літературі, присвяченій питанням психологічної допомоги. На перший погляд, воно видається достатньо чітким і зрозумілим. Проте в його трактуванні існують певні розбіжності. Загальноприйнятим є розуміння психологічного консультування як форми психологічного супроводу та допомоги тим, хто опинився у складній життєвій ситуації. Однак при цьому термін "психологічне консультування" вживається як синонім понять "психотерапія" і "психологічна корекція", оскільки вказані поняття тотожні як за змістом (особливостей контакту консультанта і клієнта, спеціальних технік), так і за кінцевою метою – створення сприятливих умов для повноцінного особистісного розвитку, спілкування, життя в цілому тих, хто звертається по допомогу.

Не заперечуючи близькості за змістом понять "психологічне консультування" і "психотерапія", інші автори вважають доцільним закріпити поняття "психологічне консультування" за сферою допомоги здоровим людям, залишивши поняття "психотерапія психічно хворим" оскільки, по-перше, консультативна робота із здоровими людьми не є терапією (лікуванням) у точному значенні цього слова, по-друге, професійні дії психолога-консультанта і психотерапевта у цих різних сферах допомоги людям мають суттєві відмінності, що зумовлюються передусім мірою відповідальності спеціаліста за стан клієнта (Е.Ейдемільер, В.Юстицький, Г.Абрамова).

В той же час. консультування зорієнтоване переважно на допомогу клієнтові в реорганізації його міжособистісних стосунків, у той час як психотерапевтичний вплив спрямований насамперед на розв'язання глибинних особистісних проблем людини, що лежать в основі більшості життєвих труднощів і конфліктів. Отже, різниця полягає в змісті роботи, яку виконують психолог-консультант і психотерапевт, що зумовлює різні вимоги до ступеня їхньої психологічної підготовки.

Поняття "психологічне консультування" вживається в більш широкому, та в менш широкому значенні. Найсуттєвішою ознакою, за якою проводиться це розмежування, є характер завдань, котрі стоять перед спеціалістом, що надає допомогу: у випадку психологічного консультування. Ця допомога не передбачає глибинних змін в особистості людини, в той час як психокорекція та психотерапія орієнтовані саме на такі зміни. Відповідно різняться між собою інші суттєві характеристики цих видів психологічної допомоги: тип клієнта, з яким має справу спеціаліст, проблеми, що вирішуються, форми роботи, її тривалість тощо.

У галузі спортивної психології поняття "психологічне консультування" найчастіше трактується як вид психологічної допомоги, який має діагностично-рекомендаційний характер і є засобом підвищення психологічної компетентності тренерів, фахівців або спортсменів. (І.Дубровіна, Р.Овчарова). Інколи до числа завдань психологічного консультування включають не лише діагностичні та рекомендаційні, а й корекційні. Наприклад, необхідна корекція поведінки та психічного стану спортсмена, який виявляє надмірний рівень психічної напруги безпосередньо перед відповідальними змаганнями; потребує корекції невпевненість, нездатність зосередитись на виконанні конкретних спортивних дій тощо.

Поняття "психологічне консультування" вживають і в тих випадках, коли йдеться про інформування психологом різних спеціалістів, які приймають участь в підготовці спортсменів (лікарів, масажистів і т.і.) з тих чи інших питань, що потребують його компетенції.

Конкретні цілі й завдання психологічного консультування визначаються залежно від напрямку і специфіки діяльності психолога зі спортсменом. Основною метою психолога, що проводить консультацію, є допомога в усвідомленні проблеми та в пошуку шляхів і способів її розв'язання. Ця мета реалізується через виконання таких завдань.

По-перше, психолог має уважно вислухати спортсмена. Важливість цього аспекту діяльності психолога-консультанта підкреслюється особливо. Психолог не лише близько ознайомлюється з проблемою спортсмена, а й допомагає йому краще усвідомити свою ситуацію, приносить йому полегшення і, в результаті, великою мірою визначає ефективність консультативної роботи.

По-друге, в процесі консультування психолог працює над розширенням уявлень спортсмена про себе, свою конкретну проблемну ситуацію, про навколишню дійсність у спортивному середовищі, яка зумовлює певні наслідки. Саме таким шляхом здійснюється корекційний вплив психолога на спортсмена, внаслідок чого останній починає по-новому бачити й оцінювати свою ситуацію, формулює альтернативні варіанти поведінки в ній, тактику або стратегію практичної діяльності.

По-третє, психолог проводить консультацію, маючи на увазі, що спортсмен має відповідати за себе і свої стосунки з оточуючими людьми, з якими він постійно контактує. Але досягти того, щоб сам спортсмен узяв на себе відповідальність за те, що з ним відбувається, – нелегке завдання. Як правило, більшість звинувачують у своїх проблемах чи життєвих труднощах когось іншого. Поступове й цілеспрямоване обговорення проблеми відповідальності має підвести до висновку, що спортсмен сам відповідає за ситуацію, яка склалася, і спонукати до змін у своїх ставленнях і поведінці. Результатом може бути і зміна самої ситуації. Унаслідок консультування спортсмен має не тільки краще зрозуміти свою проблему і уявити шляхи до розв'язання, а й повірити у себе і бути готовим до реалізації знайдених способів подолання своїх труднощів.

При проведенні психологічного консультування психологу доцільно дотримуватись загальних принципів, які є необхідною умовою успішності його діяльності:

Принцип добровільності означає, що спортсмен сам звертається до психолога, оскільки суб'єктивно відчуває труднощі у своєму житті, сам хоче допомоги і шукає її, тобто він мотивований до прийняття психологічної допомоги.

Принцип доброзичливого і безоцінкового ставлення означає виявлення теплоти й поваги до спортсмена, уміння прийняти таким, яким він є, не оцінюючи і не засуджуючи його норми і цінності, стиль життя, поведінку.

Повага до спортсмена та його проблем виявляється і в реалізації іншого принципу психологічної допомоги – *забезпечення конфіденційності зустрічі*. Цей принцип означає, що психолог зберігає у таємниці все, що стосується спортсмена, його особистих проблем і життєвих обставин (за винятком випадків, коли йдеться про загрозу для фізичного або психічного здоров'я, про що психолог має повідомити відповідальних осіб, тренера, лікаря і про що спортсмен попереджається на початку роботи).

Принцип професійної мотивованості консультанта означає, що він захищає інтереси спортсмена, а не інших осіб, не бере бік жодного з учасників конфлікту, уникає упередженого ставлення.

Ще одним важливим принципом є *відмова психолога від порад і рецептів*, оскільки він не може брати на себе відповідальність за життя іншої людини. Його завданням, як уже зазначалося, є посилення відповідальності самого спортсмена за те, що з ним відбувається, спонукання його до активності в аналізі проблеми, у пошуку виходу з кризи.

Для психолога- консультанта, нарешті, дуже важливо *не вступати зі спортсменом у будь-які особисті стосунки*. Цей принцип означає, що психологові слід уникати як встановлення дружніх взаємин з тими, кого він консультиє, так і надання психологічної допомоги своїм друзям чи родичам. У протилежному випадку консультант і його клієнт починають задовольняти ті чи інші потреби й бажання одне одного, і консультант вже не може зберегти об'єктивну і відсторонену позицію, необхідну для ефективного розв'язання проблем.

Принципи психологічної допомоги при консультиванні визначають *позицію психолога-консультанта відносно спортсмена*, тобто уявлення про мету й завдання роботи, стиль стосунків, етику консультивання.

Існує три варіанти позиції психолога- консультанта: *позиція "зверху"*, коли професійний, досвідчений психолог-консультант, так би мовити, простягає руку допомоги слабкому, дезадаптованому, недосвідченому клієнтові (спортсмену); *позиція "на рівних"*, яка передбачає зняття дистанції між психологом і спортсменом, їх взаємну відвертість, обмін особистісними проблемами і надає консультації характеру буденної розмови; *позиція "радника"*, за якої консультант виступає як особа, більш компетентна і досвідчена у проблемі спортсмена, що допомагає йому розібратися в ній, знайти шляхи подолання труднощів.

Якщо дотримуватися вищенаведених принципів психологічної допомоги, остання позиція спортивного психолога як консультанта видається найбільш адекватною. В етичному плані вона характеризується відсутністю оцінок, відмовою від прямого виховного тиску, намаганням створити атмосферу довіри, доброзичливості, співчуття. При наданні консультативної допомоги спортсменам з актуальних проблем, що виникають в ході тренувальної та змагальної діяльності зазначена тактика консультивання вважається найбільш дієвою.

Деякі суттєві характеристики психологічного консультивання доцільно розглядати у ході виділення й опису його видів. Ці види можна розрізнити за:

- а) *тривалістю роботи* (разова консультація, короткострокове консультивання, середньотривале консультивання);
- б) *орієнтованістю допомоги* (на тренера, спортсмена, спортивну команду тощо);
- в) *характером допомоги* (просвітницько-рекомендаційна, діагностична, власне психологічна).

У реальній практиці проведення консультативної роботи зі спортсменами перелічені видові ознаки тісно пов'язані між собою. Зокрема, тривалість роботи, її зорієнтованість дуже часто залежать від характеру допомоги, який у свою чергу, визначається особливостями проблеми, що потребує розв'язання. Так, розгляд видів психологічного консультування за тривалістю роботи зі спортсменами в період підготовки та участі у змаганнях свідчить, що із загального числа звертань приблизно 30% припадають на консультації, які включають одну-дві зустрічі, 40% – на такі, що включають три – сім зустрічей, і лише в 10% випадків зустрічі тривають більшу кількість зустрічей. Досить значну частину випадків психологічної допомоги складає разове та короткострокове консультування. Це пояснюється не стільки професійними потребами спортсменів, скільки їх застереженнями і психологічними особливостями, котрі не мають стереотипів, які б спонукали їх до тривалої регулярної роботи з психологом, спрямованої на глибоку перебудову їхнього внутрішнього світу. Таким чином, фахівці з психологічного супроводу підготовки спортсменів мають бути готовими до проведення консультативної роботи у досить стислі строки. В той же час, як свідчить власний досвід автора, спортсмени здебільшого охоче йдуть на подальші контакти, але в тому випадку, коли отримують відповіді та поради на актуальні для себе питання.

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

- 1). встановлення контакту зі спортсменом шляхом створення відповідного в спілкуванні психологічного клімату;
- 2). визначення справжньої актуальної проблеми спортсмена, його орієнтації в ній, спільне чітке її формулювання;
- 3). визначення мети спортсмена, його можливостей в її досягненні, обговорення позитивних способів дій, що призведуть до бажаного результату;
- 4). вироблення альтернативних варіантів поведінки та дій;
- 5). узагальнення психологом результатів взаємодії зі спортсменом, мотивування його на втілення прийнятого рішення у життя.

Проводячи разову зустріч, психолог має керуватися вказаними завданнями психологічного консультування: уважно вислухати спортсмена, розширити його уявлення про себе і свою життєву ситуацію, допомогти йому усвідомити власну відповідальність за те, що з ним відбувається та визначити шляхи досягнення запланованого результату. Разова консультація – дуже відповідальний вид психологічної допомоги. Психолог мусить працювати, не знаючи докладно ні обставин життя спортсмена, ні справжньої його мотивації стосовно тих чи інших дій, ні значення цих дій для нього та його оточення. Проведення разової консультації вимагає

від психолога, особливо у роботі з недостатньо знайомими спортсменами, надзвичайної спостережливості, проникливості, обережності, взагалі високого професіоналізму та майстерності. В цьому є запорука подальшої плідної сумісної взаємодії для досягнення бажаних для спортсмена результатів.

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

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

Основними етичними засадами є:

- відповідальність
- компетентність
- дотримання моральних і правових норм
- публічні заяви
- конфіденційність
- благополуччя спортсмена як клієнта
- професіональні взаємини
- методи оцінювання
- дослідження за безпосередньою участю спортсмена.

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

Форма оцінювання консультанта з питань спортивної психології

Прізвище спортсмена _____ Прізвище консультанта _____

Вид спорту _____

Оцініть вашого консультанта з питань спортивної психології за кожним пунктом, послуговуючись оцінками від 0 до 10

Абсолютно ні											Безумовно так
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

1. Характеристики консультанта

Оцінка

Має достатній рівень знань у галузі психологічного тренування, які нібито безпосередньо стосуються мого виду спорту _____

Готовий здійснювати індивідуальне психологічне тренування на основі моїх потреб та залежно від мого внеску _____

Видається відкритим, гнучким та готовим співробітничати зі мною _____

Йому властиве позитивне, конструктивне ставлення _____

Це людина, якій можна вірити _____

Мені було легко з ним спілкуватися (почував себе комфортно, а також відчував, що мене розуміють) _____

Здійснював чітку практичну й конкретну стратегію _____

2. Наскільки ефективною була його діяльність

Мала негативний вплив

Мала позитивний вплив

на вас	- 5	- 4	- 3	- 2	- 1	0	+1	+2	+3	+4	+5
--------	-----	-----	-----	-----	-----	---	----	----	----	----	----

на команду	- 5	- 4	- 3	- 2	- 1	0	+1	+2	+3	+4	+5
------------	-----	-----	-----	-----	-----	---	----	----	----	----	----

3. Чи можете ви порекомендувати що-небудь для поліпшення роботи консультантів з питань психології спорту

Дані Partington, Orlick (1987)

Маючи уявлення про загальні проблеми, з якими стикаються спортсмени, тренери та психологи-консультанти під час здійснення програм психологічної підготовки, є можливість зробити їх більш дієвими і ефективними.

Тренери іноді відзначають *брак знань* у галузі спорту в консультантів із питань спортивної психології. Наявність певного фахового, спортивного або тренерського досвіду справді допомагає спортивним психологам краще зрозуміти специфічні проблеми, з якими стикаються спортсмени, а також обговорювати їх на «одній мові» - спортивному жаргоні. Це дає змогу налагоджувати тісні взаємини, встановлювати контакт психолога-консультанта і спортсмена. Водночас не варто вважати, що брак спортивного або тренерського досвіду психолога не дає йому можливості проводити консультативні заняття.

Брак переконаності Багато хто, займаючись спортом, чинить опір змінам, незалежно від того, в чому вони полягають. Тому консультантам зі спортивної психології дуже часто доводиться переконувати тренерів і спортсменів у тому, що

розвиток необхідних психологічних умінь і навичок в процесі психологічної підготовки полегшить досягнення індивідуального та командного успіху. Тренери дуже часто скаржаться, що бракує часу на здійснення психологічних тренувань. Проте це не так. Час завжди можна знайти, якщо тренуванню психологічних умінь і навичок надають значної ролі.

Брак спостережень за здійсненням програм психологічної підготовки. Деякі тренери та консультанти, з ініціативою заходившись реалізовувати програми тренування психологічних умінь і навичок, забувають про потребу контролювати подальший розвиток цих якостей у спортсменів, що є дуже важливим в оцінці досягнутих результатів у роботі. Час від часу треба зустрічатися зі спортсменами та обговорювати їхні успіхи.

Консультанти з питань спортивної психології мають знати перелічені вище проблеми, аби в разі їх постановки вміти швидко їх розв'язати. Запорукою успішної діяльності спортивних психологів-консультантів є ретельне планування й адекватна підготовка до проведення консультативної роботи, занять.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

Завдання для самостійного вивчення

1. Які підходи існують у визначенні поняття "психологічне консультування"?
2. За якими суттєвими ознаками відрізняється психологічне консультування від інших видів психологічної допомоги спортсменам?
3. Назвіть загальні завдання та принципи психологічного консультування.
4. Які види психологічного консультування Ви можете назвати?
6. Що являє собою разова консультація?
7. Поясніть важливість дотримання етичних норм у процесі здійснення консультативної роботи

*Розуміння психологічного консультування як психологічної допомоги особистості.
Завдання психологічного консультування. Принципи психологічного консультування.
Особливості разового консультування. Короткострокове консультування.*

Література

Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. – М., 1995.

Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. – М., 1993.

Бурменская Г.В., Карабанова О.А., Лидерс А.Г. Возрастно-психологическое консультирование. – М., 1990.

Васьковская С.В., Горностай П.П. Психологическое консультирование: Ситуационные задачи. – К., 1996.

Горностай П.П., Васьковская С.В. Теория й практика психологического консультирования: Проблемный подход. – К., 1995.

Журнал практикующего психолога. – 1995. – № 1. – С. 15-19.

Маслоу А. Самоактуализация // Психология личности: Тексты. М., 1982.

Мей Р. Искусство психологического консультирования. – М., 1994.

Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. – М., 1993.

3.4. Психологічна корекція та психотерапія як види психологічної допомоги спортсменам

Під час роботи, пов'язаної з психологічним супроводом підготовки кваліфікованих спортсменів до змагань, особливо коли спостерігається недостатній рівень їх психологічної підготовленості, важливе місце надається заходам з *психологічної корекції*. Поряд із психологічним консультуванням вона також є видом психологічної допомоги спортсменам. На відміну від психологічного консультування заходи з психологічної корекції передбачають більш активний цілеспрямований вплив на особистісний, поведінковий та інтелектуальний рівні функціонування спортсменів і, як правило, потребують більшого часу для здійснення.

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

Психотерапія, психотерапевтичне втручання спрямоване на глибинне проникнення в особистість спортсмена і здійснення прогресивних зрушень в її взаємодії зі світом через зміну само- і світосприймання. У зв'язку з цим можна говорити про інтеграцію, індивідуальність, компенсацію, персоналізацію, особистісне зростання, самоактуалізацію, посилення "Я" особистості спортсмена тощо.

Поняття «психотерапія» і «психологічна корекція» у практичній діяльності часто вживаються як синоніми. Це пов'язане з тим, що продовж тривалого часу психотерапія розвивалась як галузь суто медичної допомоги. Щодо корекції, яка активно використовувалась у роботі з дітьми (набувши оформлення як "психологічна корекція"), цей термін став застосовуватись щодо дорослих при наданні їм

психологічної допомоги.

Там, де психолог працює з тими спортсменами, чий онтогенетичний розвиток чи психічний стан перебуває в межах норми і котрі потребують допомоги не в інтелектуальному, а в особистісному розвитку, розділення психотерапії та корекції ускладнюється. Існує відмінність у цілях та методах цих видів психологічної допомоги, які можуть бути надані спортсмену. Мета психотерапії – створення умов для повноцінного становлення особистості спортсмена, мета психологічної корекції – усунення недоліків у розвитку його особистості.

Завдання психологічної корекції мають певну смислову відмінність, хоча можуть підпорядковуватися психотерапевтичній меті як більш загальній. Що ж до методів, то психологічна корекція на відміну від психотерапії не має своїх спеціальних методик, а користується залежно від потреб методами психотерапії, педагогіки, медицини [].

Таким чином, психологічна корекція наближається до психотерапії і навіть збігається з нею, коли здійснення корекційного впливу допомагає реалізації психотерапевтичної мети, а також коли вона використовує виключно (або переважно) психотерапевтичні методи допомоги конкретному спортсмену.

Важливими ознаками психологічної корекції є дискретність і орієнтація на вікові норми. Дискретність означає вплив психолога на відносно незалежні конкретні складові внутрішнього світу спортсмена. Вплив здійснюється на основі уявлень про норми перебігу пізнавальних та емоційних процесів, про норми цілеутворення в тому чи іншому віковому періоді. Орієнтація на вікові норми визначає контингент корекційного впливу (переважно діти, підлітки, юнацтво або дорослі спортсмени) та використання відповідних психодіагностичних методик.

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

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

Характерні для них ознаки – це:

- підвищена збудливість, гнівливість;
- лякливість і хворобливі страхи;
- песимізм або перебільшена веселість;
- нестійкість, підвищена імпульсивність;
- конфліктність, упертість;
- байдужість; неохайність; схильність до брехливості;
- постійна жадоба насолод;
- надмірна активність чи пасивність;
- замкненість;
- хвороблива сором'язливість; негативізм;
- неухважність, надмірна безпорадність та інш.

Названі вади характеру можуть бути відносно дискретними і стосуватися лише

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

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

Особливостями програми корекції є наявність суто психологічної та педагогічної частин. Психолог розробляє і здійснює психологічну частину. Педагогічну частину психолог може розробляти як самостійно, так і разом з тренером, педагогами або іншими фахівцями, які задіяні в процесі підготовки та постійно знаходяться в контакті зі спортсменами. Але, педагогічна частина виконується під постійним контролем психолога. Оскільки коригуючий вплив спрямований на певні конкретні характеристики, то показником ефективності виступають виміри цієї характеристики до і після корекції.

Можно навести приклад орієнтовних етапів психокорекційної роботи з конкретним спортсменом. Діагноз: дезадаптація спортсмена з вираженим відхиленням у проявах мотиваційно-вольових процесів у тренувальній діяльності та поведінці в цілому. Рівень самоконтролю, імпульсивність поведінки відповідають нормам. Можливі причини – загострення та акцентуація індивідуальних особливостей, рис характеру та регрес у самоконтролі в зв'язку з кризовими проявами юнацького віку і психотравмуючими обставинами, що виникли в результаті невдалих виступів у змаганнях.

Прогноз: без спеціального втручання й допомоги спортсмен самостійно невзможі здійснити позитивні зміни в мотиваційно-вольовій сфері особистості і вийде з-під впливу тренера та оточуючих. За умови здійснення психокорекційної роботи спортсмен може відчутно підвищити рівень самоорганізації та самоконтролю для нормалізації поведінки.

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

На відміну від психокорекційної роботи, психотерапія орієнтована на роботу з глибинними особистісними проблемами, що лежать в основі різноманітних життєвих труднощів і конфліктів спортсмена. Тому й термін здійснення психотерапевтичної допомоги є досить тривалим і налічує десятки разів зустрічей. Психотерапія як напрямок психологічної допомоги може бути спрямована як на конкретного

спортсмена (індивідуальна психотерапія), так і на групу спортсменів (групові форми психотерапії та психокорекції).

Індивідуальна психотерапія – це діалог між психологом (психотерапевтом) і спортсменом з метою психологічної допомоги останньому. Метою психотерапії є сприяння у становленні повноцінної особистості, здатної займати активну і творчу позицію відносно себе та своєї життєдіяльності, справлятися із психотравматичними ситуаціями та переживаннями, приймати рішення і продуктивно, нешаблонно діяти у відповідних умовах спортивної діяльності, із баченням перспективи і почуттям впевненості у досягненні запланованого результату.

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

Складовою частиною психологічного є когнітивний ресурс особистості, одне з провідних значень якого полягає в детермінації стрес-стійкості шляхом активного засвоєння інформації, потрібної для формування необхідних навичок, пристосуванні пізнавальних структур психіки спортсмена, на основі яких формується загальна стратегія ефективного отримання та використання інформації, що впливає на результативність діяльності. Підкреслюється значення таких чинників як: критичність мислення, передбачення загрозливих подій, перцептивні здібності, мислительні образи як випереджені елементи самопочуття та поведінки, самоконтроль, а також інших когнітивних чинників, розвиток та регуляція яких підвищує толерантність спортсмена до умов психічного стресу[1].

Управління ресурсами когнітивної сфери спортсмена дає можливість істотно збільшити можливості свідомого контролю за власними діями, підвищити рівень особистісної компетентності, впливаючи на більш раціональну організацію процесу підготовки та виступів на змаганнях, розширити межі усвідомлення механізмів виникнення несприятливих емоційних станів, а також значно збагатити варіативність поведінкових реакцій в складних та стресогенних ситуаціях спортивної діяльності.

Бажано, щоб фахівець, який надає психотерапевтичну допомогу, був професійним психологом чи медиком (психіатром) і, звичайно, мав психотерапевтичну підготовку. Психотерапевт може займати відносно спортсмена як клієнта різні позиції та відповідно виконувати різні ролі: експерта, "дзеркала", методолога здорового глузду, взірця поведінки, фрустратора тощо – залежно від методологічних принципів, за якими він працює.

У заходах з психотерапії до спортсмена також висуваються певні вимоги. Він повинен бути людиною досить умотивованою і спроможною до тривалої роботи. Зазвичай, це людина, що вже здійснила певну самостійну роботу, бачить і розуміє

наявність особистісних проблем і готова їх розв'язувати. Вважається, що спортсмен, який може співпрацювати – це нормальний невротик (в ситуаціях предзмагального граничного напруження) із високим рівнем розвитку рефлексії (Ю.Альошина).

Завдання психотерапії конкретизуються у декількох психологічних моделях, які може використовувати психолог у своїй роботі. Існують певні психотерапевтичні фактори, присутні в усіх видах психотерапії, хоча й у різних співвідношеннях. Це встановлення особливого контакту між психологом і спортсменом; послаблення напруги у спортсмена на першій стадії роботи; розширення когнітивних схем за рахунок інформації від психолога; зміна поведінки під впливом емоційного досвіду у взаєминах і позитивно-негативного підкріплення від психолога; набуття поведінкових і соціальних навичок завдяки ідентифікації з психологом; переконання й навіювання – явні чи приховані; засвоєння та закріплення адаптивних форм поведінки за емоційної підтримки психолога, що у подальшому буде сприяти успішності спортивної діяльності.

Виділяють три основні фази психотерапії. На першій фазі в емоційному плані відбувається встановлення контакту між психологом і спортсменом, у когнітивному – визначення психологічної проблеми, психотерапевтична діагностика. Друга фаза передбачає в когнітивному аспекті роботу над вирішенням проблеми, в емоційному – формування особливих психотерапевтичних взаємин. На третій фазі спортсмен "визріває" для виходу з особливих емоційних взаємин із психологом і готується втілювати знайдені рішення у життя.

Конкретне психотерапевтичне наповнення кожної фази психотерапії визначається методологічними позиціями та індивідуальними особливостями психолога.

В психологічній допомозі спортсменам можуть бути задіяні заходи поведінкової психотерапії. Вона націлена передусім на розв'язання певних конкретних психологічних проблем. Основна мета поведінкової психотерапії полягає у створенні нових умов для навчання спортсменів, завдяки чому вони можуть оволодіти своїми діями та змінити поведінку.

У поведінкової психотерапії після встановлення контакту психолога з спортсменом відбувається процес конкретизації його проблеми (операціоналізація поведінки). Психологічною проблемою для психолога є певна об'єктивна дія, акт, вчинок. Наступним важливим кроком виступає функціональний аналіз проблеми – дослідження подій, що передували вчинку, сам вчинок та його наслідки. Таким чином виявляються послідовність подій та зв'язки між причинами й наслідками. Спільна зі спортсменом постановка значущих для нього цілей та вироблення конкретного плану їх реалізації є одним із завдань психолога- психотерапевта поведінкового напрямку.

У поведінковій психотерапії застосовуються різноманітні методи та прийоми. Основними методами є:

- тренінг релаксації;
- систематична десенсибілізація;
- функціональний тренінг поведінки та інш.

Метод релаксації спрямований на підвищення можливостей спортсмена при подоланні стресу психофізіологічними способами саморегуляції. Основними

елементами тренінгу релаксації є розслаблення, зосередженість на диханні. Цей метод використовується також як фон для навіювання і самонавіювання.

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

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

У поведінковій психотерапії використовуються також методи самоспостереження, дослідження, самооцінки, яка визначає поведінку, ведення щоденникових записів.

Психолог-психотерапевт цього напрямку виступає в активній ролі наставника, вчителя-педагога. Він заохочує спортсмена до активності, співробітництва, експериментування з новими формами поведінки. Важливими моментами є передбачення і підготовка спортсмена до можливих рецидивів, психотерапевтична робота з опрацювання (поведінковий і когнітивний аналіз) рецидивів. Значна увага приділяється не лише аналізу дії, виробленню потрібних навичок поведінки, а й освоєнню стратегії раціонального мислення, пошукам тих думок, що приводять до емоційної реакції та відповідної поведінки спортсмена.

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

Вибір ефективної психотерапевтичної моделі може зумовлюватися як характером психологічної проблеми, специфікою потреб та вимог спортсменів (наприклад, завдання на вирішення функціональних проблем – поведінкова психотерапія, завдання на особистісний смисл – глибинна психотерапія), так і можливостями психолога, місцем і часом проведення психотерапії. Так, потрібно мати спеціальне облаштування, яке б забезпечувало можливість комфортних умов для роботи зі спортсменами (лягати, рухатись тощо).

Психолог може використовувати різні психотерапевтичні підходи залежно від ситуації, реальних можливостей, фази психотерапії. Вибір психологом психотехніки значною мірою впливає на ефективність психотерапії. У свою чергу ефективність психотерапії, безумовно, залежить від психолога – його професійних знань, умінь,

навичок, особистісних якостей. Досвід показує, що найбільш ефективно працюють ті фахівці, які виявляють у своїй роботі такі особистісні якості, як повага до спортсмена, емпатія, коректність, саморозкриття та ін.

Ще одним визначальним фактором ефективності психотерапевтичної допомоги є віра психолога в дієвість свого методу і віра спортсмена в можливість допомоги та позитивне відношення до здійснення такої роботи.

На результативність психотерапії впливають і особистість спортсмена – його потенціал (здатність у даний момент до психотерапевтичних змін), і суб'єктивна значущість даного спортсмена для даного психолога. Тому встановлення контакту між психологом і спортсменом, висока довіра у стосунках між ними є вихідним моментом здійснення будь-якої психотерапевтичної допомоги..

Однак, визначення ефективності психотерапії є досить проблематичним. Разом із тим можна виділити певні складові результативності психотерапевтичного процесу. Це особистість психолога, особистість спортсмена, адекватність психотехнік і методів, наявність контакту, неухильне дотримання психологом основоположних принципів психотерапії.

Психокорекційна робота може здійснюватись з групою спортсменів. Переважно така робота є складовою частиною допомоги психолога в тих спортивних командах, де існують певні психологічні проблеми, пов'язані з міжособистісними відносинами, сумісністю, згуртованістю спортсменів тощо.

Психокорекційні групи пов'язані з виправленням тієї чи іншої якості, з формуванням бажаної чи адаптивної поведінки, з набуттям таких умінь та навичок, які б відповідали віковим та ситуативним нормам []. Учасниками таких груп можуть бути як спортсмени відносно добре пристосовані, емоційно стабільні, що прагнуть особистісного зростання, так і ті, що потребують психокорекції – зміни емоційних та поведінкових стереотипів. Попередній відбір кандидатів до групи за допомогою діагностичних методик мало що дає, оскільки результативність групи залежить від її цілей, а також особистості керівника. Загальновизнаним є підхід, коли до групи включаються усі бажаючі, за винятком надто тривожних, надто агресивних, а також спортсменів з дуже низькою самооцінкою.

Режим роботи зі спортсменами в групі залежить від цілей та можливостей учасників. Це можуть бути заняття сплановані, наприклад, за наявністю необхідного часу в умовах режиму роботи на навчально-тренувальних зборах раз або два на тиждень, можуть бути щоденні заняття протягом тижня по 1-й годині тощо.

У кожній групі спортсменів виробляються певні загальні норми. Це прийняті правила поведінки, які регулюють дії учасників і дозволяють використовувати санкції при порушенні норм. Питання про норми звичайно обговорюється в ході першої зустрічі групи, але лише згодом ці норми стають правилами життєдіяльності. Наприклад, така норма, як *відкритість* (високий рівень саморозкриття), пов'язана з ризиком бути самим собою. Спочатку учасники бояться "прорвати оболонку" своєї захисної поведінки, вважаючи, що їхні істинні почуття нікого не цікавлять. Лише з розвитком групи відкритість стає нормою поведінки, оскільки учасники врешті-решт переймаються думкою: якщо вони не будуть замикатися в собі, то набагато більше пізнають для себе нового та корисного.

Однією із норм спілкування в групі є *принцип "тут і зараз"*, тобто дискутуються події, що виникають у даній групі спортсменів та переважно в даний момент спортивної діяльності. Це дає змогу учасникам перейти від загальних міркувань до

конкретних фактів.

Важливою нормою групового життя є *заохочення емоційної виразності*, тобто акцентування уваги на емоційних станах і використання слів, які описують ці стани (наприклад: "Твоя міміка на цей момент викликала в мене роздратування"). Розкриттю емоційного стану учасників групи сприяють образні асоціації та метафори, що виникають при цьому ("Я зараз мов та торбинка з відірваними ручками").

Однією з корисних групових норм виступає *принцип конфіденційності*, який сприяє реалізації такої норми, як саморозкриття. Учасники більше довіряють одне одному, якщо знають, що нічого не перетне меж їхньої групи. До того ж принцип конфіденційності допомагає зберегти необхідну напругу в обговоренні тих чи інших питань (якщо учасники зачіпають ці питання поза групою, то потреба в їх дискусії в групі зменшується).

Зміст групових норм засвоюється учасниками поступово в ході роботи групи після нагадувань і демонстрації конкретних помилок чи, навпаки, прикладів їх успішного використання.

Успішність групової психокорекції та психотерапії багато в чому залежить від особистості керівника. Як правило, групою керує психолог, принаймні на перших етапах. Його професійний обов'язок – гарантувати благополуччя кожного члена групи (хоча існують й інші думки).

Поступово з-поміж учасників групи виокремлюються лідери, що намагаються виявляти більшу активність, ніж інші. Специфічними лідерськими рисами виступають ентузіазм, домінантність, упевненість, розум, рівновага, розміркованість, зрілість, сильне "Я", низька тривожність, сприйнятливність, інтуїція, багата фантазія, емпатія, бажання допомогти іншим, терпимість до фрустрації та невизначеності. В такій якості іають бути, перш за все, формальні або неформальні лідери спортивної команди.

Слід також зауважити, що з розвитком спортивної команди як групи стиль керівництва може змінюватися. Наприклад, авторитарний стиль більш адекватний на перших етапах, коли динаміка групи настільки незрозуміла для учасників, що вони не можуть усвідомити, що відбувається. Використання структурованих вправ прискорює подолання групою початкової нерішучості.

Узагалі керівник (психолог) групи виконує чотири ролі: *експерта, каталізатора, диригента та зразкового учасника*.

Як експерт, керівник коментує групові процеси, допомагає учасникам об'єктивно оцінити свою поведінку та її вплив на ситуацію та образ "Я". Але якщо керівник стає тотальним коментатором, то група перетворюється на шкільний клас.

Як каталізатор, керівник сприяє розвитку подій. Він використовує своє вміння діяти в міжособистісному спілкуванні у теплій емпатичній манері, що спонукає учасників до позитивного зворотного зв'язку.

Як диригент, керівник групи вирівнює внески кожного до групової взаємодії.

Керівник групи виступає і як зразковий учасник, якого наслідують інші у відкритості та автентичності, у високому рівні міжособистісного функціонування.

Всі групи послідовно проходять основні етапи своєї життєдіяльності, незважаючи на те, що вони можуть суттєво відрізнятися одна від одної за своїми цілями, стилем керівництва, психологією.

Перший етап – це створення групи та знайомство. Всі учасники та керівник сідають у коло, щоб було видно та чути кожного. Учасники по черзі знайомляться, розповідають про себе те, що вважають за необхідне, в тому числі про свої мотиви та

цілі щодо участі в групі. Якщо стиль керівництва вседозволяючий і група буде неструктурованою, заняття можна розпочати фразами: "Почнемо. Все у наших руках, і що самі забажаємо зробити, те й отримаємо" або "Я трохи хвилююсь, але, подивившись на вас, заспокоююсь. Адже усім разом не так страшно. Ну що ж, з чого почнемо?" Але сказати так – це значить кинути групу у прірву невизначеності, що так важко переживається всіма учасниками.

Аби пом'якшити ситуацію, керівник може запропонувати якісь способи знайомства, бо розуміє, що учасники відчують залежність, дуже занепокоєні, пасивні та очікують від керівника чітких порад, як їм себе поводити. Можна запропонувати такі вправи.

1. "Хто я?"

Кожний учасник десять разів письмово відповідає на одне й те ж запитання: "Хто я?" Після десятихвилинної роботи учасники приколюють на груди аркушик паперу з відповідями. Починається "броунівський рух" по кімнаті. Кожний підходить до кожного, читає відповіді та, за бажанням, коментує.

2. *Кожний учасник розповідає про себе від імені якоїсь речі, що йому належить.* Наприклад: "Я – бантик на лівому чоботі, я трошки стирчу та виглядаю інколи збентеженим, але дарма. Я розумію свою необхідність на своєму місці..."

3. "Мій вибір".

У колі на підлогу викладаються малюнки або фотографії (приблизно 20 штук), бажано різного змісту. Всі учасники під музику протягом десяти хвилин ходять, роздивляються та вирішують, яка картинка їм більше до вподоби. Потім сідають на свої місця і по мірі психологічної готовності виходять у коло, беруть картинку і розповідають усім, чому їхній вибір саме такий.

Знайомство триває близько години, але напруга та внутрішня невизначеність в учасників не вщухають. Якщо керівник не намагається структурувати груповий процес, то на *другому етапі* напруга сягає максимуму і супроводжується агресивними випадками на адресу керівника, звинуваченнями в некомпетентності, нерішучості. Щоб внести в групу момент конфронтації, керівник інколи вживає спеціальні засоби, що допомагають учасникам розірвати свою "оболонку" та висловити перші дійсно "живі" почуття, тобто почуття "тут і зараз". Такі почуття мають, як правило, негативний характер. К.Роджерс пояснював це таким чином: перші почуття – прекрасний засіб перевірити, чи існують у групі свобода та безпека та чи можна групі довіряти. Крім того, глибинні позитивні почуття виражати важче та небезпечніше, ніж негативні [].

Керівник сприймає почуття ворожості не захищаючись, забезпечує зворотний зв'язок, щиро й відкрито висловлюючи свої почуття, підтримує вираження почуттів в інших учасників. Це веде до *зростання довіри та свободи в групі*.

Відтак група переходить до *третього етапу* – *формування групової згуртованості як найважливішої умови її функціонування*. Існують спеціальні вправи, які сприяють розвиткові довіри в учасників групи.

1. "Поводир".

Група розбивається на пари: один – поводитир, другий – той, кого ведуть. Останньому зав'язують очі, беруть за руку та водять по кімнаті, даючи можливість отримати якомога більший досвід. Потім міняються ролями. Вправа триває для кожного 5-10 хвилин.

2. "Дзвін".

Група стає в коло, а один із учасників – посередині, заплющивши очі. Учасники

протягають руки та починають потрохи штовхати його, передаючи з одного боку на інший. Бажано, щоб кожний побував у середині кола.

3. "Падіння".

Група розбивається на пари. У кожній парі один учасник падає на спину, а другий, спираючись на підставлену ногу чи присідаючи, підхоплює першого. Потім міняються ролями. Можна розбиватися на трійки та підтримувати одного удвох.

На третьому етапі поступово складається атмосфера взаємної емоційної привабливості учасників, виникає підтримка. На цьому фоні група може витримати дискомфорт негативних емоцій, які виникають при конструктивному розв'язанні проблем учасників.

Четвертий етап — це період активно працюючої групи. Тепер, спілкуючись на основі довіри, учасники можуть актуалізувати внутрішньоособистісні та міжособистісні конфлікти.

Важливою передумовою особистісного розвитку є самосприйняття. Учасник немовби вчиться бути самим собою та сприймати себе таким, який він є. Це – фундамент його змін. Він наближається до власних почуттів, якомога менше їх стримує, стає чимдалі відкритішим.

Під час вільного спілкування учасники отримують інформацію про те, якими їх бачать інші: між ними встановлюється зворотний зв'язок. Він дає змогу направляти неадекватну поведінку, експериментувати з останньою, краще зрозуміти груповий процес. Є декілька умов для того, щоб зворотний зв'язок був ефективним: він має виглядати як емоційна реакція на поведінку учасника; має бути своєчасним, а не відкладеним; має бути дескриптивним (описовим), наприклад: "Ти двічі, не дослухавши мене, відвернувся"; має бути! конструктивним (а не, приміром, таким: "Мені не подобається твоє кругле обличчя").

Основним методом роботи на четвертому етапі є групова дискусія. Розрізняють три види дискусії: 1) біографічна, коли учасник розповідає про якийсь факт своєї біографії; 2) тематична, коли обговорюється актуальна для більшості присутніх тема; 3) інтеракційна, коли обговорюються групові феномени, такі як лідерство, залежність, співробітництво, групові ролі, конфлікти та засоби їх розв'язання, формування підгруп і т. ін.

У дискусію можуть бути включені рольові ігри, розроблені на основі конкретних життєвих ситуацій. Вони допомагають учасникам краще зрозуміти проблему (відчути інсайт), емоційно відреагувати, тобто отримати ефективну розрядку, переживаючи катарсис. Катарсису зазнає не тільки автор драматизації, а й учасники-актори і навіть глядачі цієї гри.

Інколи, щоб отримати додатковий матеріал від учасників, який важко вербалізувати, керівник може запропонувати їм зробити проєктивний малюнок на одну з тем: "Я – до групи", "Я – після групи", "Моя команда", "Моя головна проблема", "Найбільша складність", "Острів щастя". Малювання триває приблизно 15-20 хв. Потім усі малюнки розвішують на стіні або розкладають на підлозі, і група по черзі обговорює їх. Останніми виступають автори.

У груповому процесі часто застосовують невербальні вправи, – по-перше, аби скоротити емоційну дистанцію між учасниками, по-друге, щоб потренуватись у передачі та розумінні почуттів.

На п'ятому, заключному етапі робота групи вирізняється тісною згуртованістю, значним терапевтичним та коригуючим потенціалом, обов'язковим виконанням групових норм, високою інтенсивністю міжособистісного спілкування. На цьому етапі завершується дослідження учасниками своїх особистісних проблем, нових

засобів поведінки та емоційного реагування. Останнім акордом є підбиття підсумків роботи групи, оцінка учасниками величини власного внеску до групи та величини отриманого від неї (за шкалою від нуля до десяти). Учасники обмінюються побажаннями, подяками тощо.

Заняття закінчуються, але груповий ефект живе в кожному з учасників. Те, наскільки він буває стійким та корисним, свідчить про результативність групи. Можна вважати, що група є успішною, якщо через місяць після зустрічей більшість учасників відчуває, що взаємодія в групі пішла їм на користь, сприяла їхньому подальшому розвитку.

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

Завдання для самостійної роботи

1. Що таке психологічна корекція? Яке співвідношення термінів "психологічна корекція" та "психотерапія"?

2. У чому полягають завдання психологічної корекції в спортивній діяльності? Які основні напрями психотерапії?

3.

4. Назвіть основні етапи психологічної корекції.

5. Дайте визначення психотерапії та назвіть вимоги до спортсмена як клієнта і психолога у психотерапії.

6. Перелічіть основні фази психотерапевтичного процесу.

7. Розкрийте основні завдання та психотехніки поведінкового напрямку психотерапії в практиці роботи зі спортсменами.

Психологічна корекція та терапія як види психологічної допомоги. Співвідношення термінів "психологічна корекція" та "психотерапія". Завдання психологічної корекції. Основні етапи психокорекційної роботи. Психічні прояви особистості які підлягають психокорекції. Психокорекційна програма її зміст та характеристика. Індивідуальна психотерапія її призначення та особливості. Психодинамічна психотерапія. Гуманістична психотерапія. Біхевіоральна психотерапія. Основні фази психотерапевтичного процесу. Групові форми психокорекції та психотерапії.

Література

1. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. – Екатеринбург: Деловая книга. М.: АCADEMIAM. – 1995.

2. Бондаренко А.Ф. Личность: аномалии и их коррекция // Вопр. психологии. – 1989. – № 4.

3. Кашенко В.П. Педагогическая коррекция. Москва, 1992.

4. Лендрет Л. Игровая психотерапия: искусство отношений. – М., 1993.

5.Малкина-ПыхИ.Г.Справочник практического психолога/И.Г.Малкина-Пых. – М.:Эксмо,2008. – 848 с.

6.Рабочая книга школьного психолога / Под ред. И.В.Дубровиной. М., 1991.

7.Раттер М. Помощь трудным детям. – М., 1987.

8.Соломин И.Л. Психологическое консультирование и тестирование. Журнал практического психолога. 1999. №7 – 8.С.125-134

9..Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры й упражнения. М., 1988.

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

Сучасні реалії спортивної практики, зростаюча складність і напруженість спортивної діяльності вимагають всебічного врахування значної кількості психологічних проблем і закономірностей в роботі зі спортсменами і спортивними командами, які необхідно вирішувати в процесі планування та здійснення заходів психологічної підготовки.

У цілому ряді досліджень [14 , 17 , 19 , 45 , 48 , 63] зазначається , що підготовка спортсмена або спортивної команди, яка виступає суб'єктом колективної діяльності, вимагає врахування різноманітних факторів, здатних привести до успіху, хоча традиційно перевага віддається фізичній, функціональній та техніко–тактичній підготовці спортсменів. Лише епізодично і фрагментарно увага приділяється психологічній складовій як одного з чинників, що визначає успішність підготовки та досягнень спортсменів. Тим часом, як вважає Р. Міхелс [46], один з авторитетних фахівців-практиків, більшість тренерів думають про побудову команди на внутрішньому (психологічному) рівні. Наприклад, про менталітет гравців і так званий дух команди. Це звичайно дуже важливо і позитивно впливає на готовність спортсменів колективно працювати, взаємодіяти для досягнення спільної мети.

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

методичного забезпечення, пильну увагу необхідно приділити такій складовій як психологічне забезпечення та супровід підготовки спортсменів.

Як відзначають ряд фахівців [5, 14, 24, 30] особливої гостроти проблема психологічного супроводу набуває в ході підготовки спортсменів та спортивних команд до виступів у змаганнях. Системний характер реалізації форм психологічного супроводу на різних етапах багаторічного вдосконалення спортсменів дозволяє відкрити нові можливості підвищення ефективності як навчально-тренувального процесу, так і всього процесу підготовки, задіяти внутрішні ресурси і психологічний потенціал кожного спортсмена.

Обґрунтування необхідності включення в систему підготовки спортсменів різних форм роботи та заходів щодо психологічного забезпечення і надання психологічної допомоги спортсменам дозволяє тренерам використовувати додаткові можливості для підвищення ефективності процесу психологічної підготовки до змагань, контролю та управління процесом вдосконалення спортсменів.

Психологічна підготовка є складовою частиною всієї системи управління процесом підготовки спортсмена і входить у комплекс заходів для його забезпечення.

У загальному вигляді психологічна підготовка становить процес розвитку й удосконалення найбільш значущих проявів психіки спортсмена, що відповідають вимогам тренувальної й змагальної діяльності. Психологічна підготовка спрямована на формування в особистості необхідних для спортивної діяльності психічних якостей, професійно важливих знань, умінь і навичок і досягнення такої їхньої стійкості, що забезпечить можливість вирішення поставлених завдань під час змагань [143, 144, 145, 146, 154, 155, 156, 158].

Психологічна підготовка має ряд істотних особливостей:

- Це завжди підготовка до визначеного виду діяльності (може бути підготовкою до тренувального процесу, а також і до змагання). З цієї причини психологічна підготовка спортсмена і тренера за своїм змістом принципово відрізняються, тому що мета, зміст, уся специфіка їх діяльності мають істотні відмінності.
- У ході такої підготовки потрібно цілеспрямовано формувати ті властивості й якості психіки спортсмена, що забезпечують високу результативність спортивної діяльності.
- Психологічна підготовка тісно пов'язана з процесом виховання, навчання і тренування спортсмена і спрямована не тільки на формування і розвиток окремих сторін психіки, а й на вдосконалення важливих для спорту позитивних властивостей особистості спортсмена.

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

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

Розглядаючи психологічну підготовку в її загальному вигляді за допомогою системного аналізу, в ній виділяють такі рівні [154, 155, 160]:

- психофізіологічний;
- власне психологічний;
- соціально-психологічний.

Кожен із названих рівнів має свою мету, вирішує завдання, пов'язані зі специфікою підходу, та свої технології психологічної допомоги спортсмену в процесі його підготовки. Так, психофізіологічний рівень дає можливість здійснити певні спортивні прогнози, бо виявляє ставлення людини до власних анатомо-фізіологічних можливостей, і складається з декількох функціональних блоків [154].

На психологічному рівні предметом вивчення є як знання, вміння, навички, звички та різноманітні психічні функції, так і самосвідомість спортсмена, його самооцінка, світогляд і свідомість, тобто ті прояви, що відображають ставлення до самого себе як особистості. Разом з тим врахування даного рівня під час психологічної підготовки спортсмена дає змогу виявити саме ті його властивості та якості, які забезпечують здатність ефективно виконувати спортивну діяльність.

Соціально-психологічний рівень забезпечує вирішення питань, пов'язаних зі специфічними впливами змагань, коли зустрічаються як "супротивники" різні тактики, техніки, впроваджені власне двома командами. На цьому етапі предметом вивчення стають стосунки, мікроклімат та атмосфера в команді, вплив команди на розвиток особистості спортсмена і різноманітні її зміни, роль особистості в команді, її вплив на формування спортивного колективу тощо, але одночасно відбувається порівнювання можливостей техніки, тактики та фізичних якостей спортсменів команди [155, 160].

Психологічна підготовка — це також і педагогічний процес, успішність якого залежить від урахування ряду загальних дидактичних принципів: свідомості й активності, систематичності і послідовності, доступності, індивідуальності, міцності та ін. Стосовно процесу психологічної підготовки ці принципи є основою його раціональної побудови і практичного здійснення [46, 143, 146, 155, 160, 183].

Глибше зрозуміти сутність психологічної підготовки допомагає аналіз її основних напрямів [154].

- Перший напрям припускає формування функціональної надійності психіки спортсмена, що досягається шляхом удосконалення спеціалізованих форм пізнавальної діяльності. У результаті формуються спеціальні знання, практичні уміння і навички, специфічний руховий досвід.
- Другий напрям пов'язаний із формуванням емоційно-вольової стійкості, психологічної надійності спортсмена. Це передбачає розвиток здатності керувати своєю поведінкою в екстремальних ситуаціях спортивної діяльності, ефективно діяти під час змагань.
- Третій напрям передбачає формування психічної готовності до змагань в умовах міжособистісного і групового суперництва. Тут важливо своєчасно психологічно адаптуватися до мінливих обставин змагальної боротьби, подолати психологічні суб'єктивні бар'єри, знати сильні й слабкі сторони суперника, його тактики та ін.
- Четвертий напрям психологічної підготовки обумовлений досягнутими на змаганнях результатами й особливостями післязмагальної діяльності. Особливо це актуально в ситуації, коли атлет закінчує спортивну кар'єру, активні заняття спортом і має потребу в підтриманні оптимального рівня психічної працездатності, адаптації до нових умов діяльності.

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

Існує кілька видів планування психологічної підготовки [154, 156, 160]:

- оперативне (на гру, турнір, зустріч, конкретне змагання);
- поетапне (на місяць, етап чи період підготовки, навчально-тренувальний збір тощо);
- поточне (на річний цикл підготовки);
- перспективне (на кілька років, наприклад, на олімпійський цикл підготовки).

Планування — важливий елемент раціональної побудови психологічної підготовки, який передбачає її цілеспрямований характер і таким чином дозволяє уникнути стихійності. Плануючи психологічну підготовку, необхідно враховувати як спрямованість певних навчально-тренувальних занять, так і відповідних циклів і

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

Вирішення завдань психологічної підготовки здійснюється за допомогою відповідних засобів і методів. Загальними засобами психологічної підготовки спортсмена є фізичні вправи, засоби техніки і тактики даного виду спорту. Спеціальні засоби — психологічні вправи (дії на зразок завдань з чіткою настановою і психологічною спрямованістю, наприклад, на розвиток вольових якостей, підвищення емоційної стійкості спортсмена та ін.), а також психологічні впливи. Це можуть бути психологічні засоби і прийоми регуляції й саморегуляції, способи відновлення спеціальної працездатності, різноманітні тренінги тощо.

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

Різні засоби і прийоми психологічної підготовки об'єднуються в методи. Виділяють три основні групи методів: наочні, вербальні й практичні. Залежно від вирішення завдань їх можна використовувати в різних варіантах.

Психологічна підготовка спортсмена є багатограним педагогічним процесом. Вона здійснюється на базовому рівні в підготовчому періоді тренування і на спеціальному — у змагальному періоді та на етапі безпосередньої підготовки до змагань, що дозволяє визначити її основні види.

Виділяють психологічну підготовку тренера і спортсмена. У свою чергу, в психологічній підготовці спортсмена розрізняють: психологічну підготовку до тривалого тренувального процесу і змагальної діяльності. Вона здійснюється завчасно і називається *загальною психологічною підготовкою* (ЗПП). Безпосередня психологічна підготовка до конкретного змагання називається *спеціальною психологічною підготовкою* (СПП) [46, 143, 145, 146, 154, 158, 160, 183].

У певний проміжок часу між ЗПП і СПП можуть здійснюватися спеціальні заходи з корекції психічних станів спортсмена на заключному етапі підготовки. Такі заходи є комбінованими варіантами психологічного впливу з метою оптимізації

психічних станів, що ситуаційно виникають у спортсмена як напередодні, так і під час змагань. Необхідність у цих заходах виникає за відсутності систематичності в психологічній підготовці; вони можуть бути доповненням або уточненням до раніше проведеної роботи. Крім того, подібні заходи можуть бути пов'язані з виконанням психогігієнічної чи психотерапевтичної роботи.

Кожний розділ психологічної підготовки спортсмена має свою спрямованість, завдання, зміст і припускає проведення відповідних заходів.

Вирішення завдань психологічної підготовки спортсменів.

У процесі тренування необхідно спеціально організувати розвиток психіки спортсмена шляхом включення в її зміст завдань, що стосуються: технічної підготовки - підвищення майстерності, спритності, умілості в психічній регуляції рухів, дій і поведіння; тактичної підготовки - підвищення швидкості мислення, прогнозування й антиципації ходу тактичної боротьби; фізичної підготовки - пізнання сутності фізичної сторони рухів і розвитку здатності до максимального прояву фізичних здатностей.

Вирішення завдань психологічної підготовки в сучасній технології підготовки спортсменів здійснюється в основному педагогічними засобами шляхом моделювання умов змагань в учбово-тренувальному процесі та передбачає запровадження до тренувань психологічних умінь і навичок) [].

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

Важливість такої роботи зумовлена необхідністю спортсмену опанувати такі ситуації:

- ви залишаєте ігрове поле з почуттям роздратування, програвши гру, в якій мали домогтися успіху;
- ви не змогли впоратися із хвилюванням за критичного моменту змагання;
- ви маєте пригнічений стан, оскільки дуже повільно відновлюєтеся після того, як зазнали травмування;
- вам бракує мотивації або бажання вправлятися;
- ваші думки під час змагання "блукують хтозна-де";

➤ ви засмуχετεся через свій виступ та відчуєтеся пригніченим.

Усі спортсмени можуть відчути на собі вплив психологічних помилок і хиб. Водночас більшості з них відоме почуття, коли все виходить дуже добре і легко, без жодних зусиль. Психічні та емоційні компоненти дуже часто переважають фізичні й технічні аспекти рухової діяльності. У будь-якому виді спорту успіх (або невдача) спортсмена є результатом поєднання фізичних (сила, швидкість, координація) та психічних (концентрація, впевненість) здібностей. На думку більшості тренерів, спорт щонайменше на 50 % є психічним явищем (рис.3.1), а деяких видах спорту - теніс, фігурне катання тощо — на 80—90 %. Однак спортсмени на тренуваннях переважно (по 10—20 год. на тиждень) займаються різними фізичними вправами, практично не надаючи ніякої уваги психологічним вправам в підготовці[].

У цілковитій більшості змагань успіх або невдача спортсменів залежать від того, як вони (або суперники) виступають в змаганнях певного дня. За відносно однакового рівня фізичної підготовленості переможцем, як правило, стає спортсмен, котрому притаманні найкращі психічні якості. Спортсменам необхідно усвідомлювати, що коли вони не втратили своїх фізичних якостей, то суттєво можуть змінюватись їх психологічні навички.

Із огляду на викладене постає запитання: чому спортсмени так мало часу надають розвитку психологічних умінь, що є одним із завдань психологічної підготовки? Існує декілька основних причин, через які більшість тренерів і спортсменів не надають належної уваги ТПУ в ході навчально-тренувального процесу.

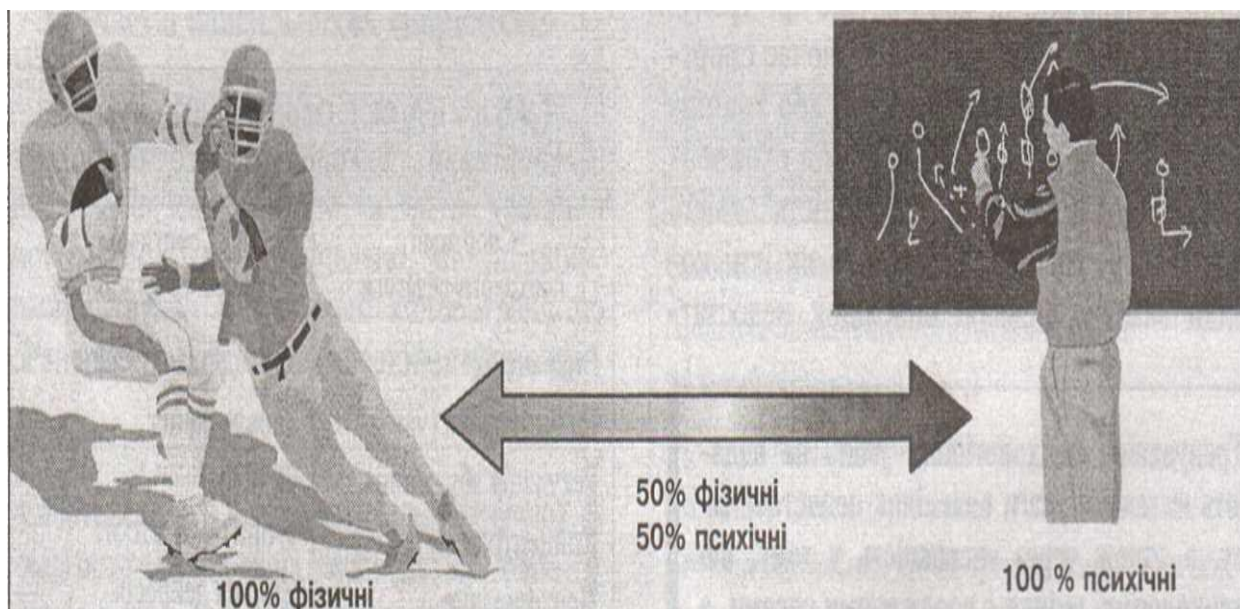


Рис.3.1. Континуум важливості психологічних і фізичних умінь та навичок для досягнення успіху

Багато спортсменів, а також тренерів не приділяють уваги або просто не знають, як розвивати психологічні уміння та навички. Наприклад, деякі тренери навчають

умінню концентруватися, вигукуючи: "Ти, врешті-решт, сконцентруєш свою увагу чи ні?" Вони гадають, що спортсмен знає, як це зробити. Або тренер говорить спортсменові "розслабся". Проте без відповідної підготовки це дуже важко зробити. Тренер навряд чи сподіватиметься, що спортсмен успішно виступить у змаганнях, якщо він не готувався на тренуваннях до виступу. Точно так само вміння концентрувати увагу та розслабитися треба тренувати. На жаль, більшість не уявляє як це робити і не володіє методами навчання та тренування психологічними навичкам та розвитку їх задля покращення рівня психологічної підготовленості. Це можна пояснити браком необхідних професійних знань.

Програми тренувань психологічних умінь закладають наукову основу ефективного розвитку цих якостей. Враховуючи, що прикладна спортивна психологія бурхливо розвивається, часи, коли тренери говорили спортсменам: "Будь упевненіший", "заспокойся", "сконцентруйся" тощо, практично минули. Відомо, що подібні поради потребують підходів із орієнтацією на практичну дію. Такі підходи забезпечують набування спортсменами психологічних умінь.

Побутує думка, що психологічні уміння розглядаються як щось постійне, а деякі спортсмени мають наявний комплект психологічних умінь і навичок. Зокрема, вважається, що видатні спортсмени обдаровані психічною стійкістю і фізичними даними. Проте вміння й навички розвиваються залежно від умов та досвіду спортсмена і необхідно багато й наполегливо працювати, щоб цілком розкрити свої потенційні можливості. Ці вміння треба регулярно тренувати й розвивати в процесі психологічної підготовки.

Тренери дуже часто нарікають на те, що їм не стає часу навіть відпрацювати фізичні вміння й навички, не кажучи вже про тренування психологічних умінь. Водночас спортсмени, зазнавши невдачі у змаганні, пояснюють це так: "Я не зумів сконцентруватися", "Я втратив упевненість" тощо. Здавалося б, тренери після того, як спортсмен чи команда зазнали невдачі внаслідок недостатньої концентрації, мусили б знайти час для відпрацювання уміння концентруватися.

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

- ТПУ потрібне тільки спортсменам, які мають "проблеми". Існує хибна думка що всі спортивні психологи працюють зі спортсменами, котрі мають якісь психологічні проблеми. Спортивні психологи-клініцисти спеціально підготовлені для усунення різних психічних порушень, зокрема й тих, що пов'язані зі спортивною діяльністю, — це зловживання різними препаратами, розлади харчування, сильна депресія, небажані зміни особистості спортсмена, окремі психопатологічні прояви тощо. Проте допомоги таких фахівців потребують усього лиш 10 % спортсменів. Тим часом для більшості спортсменів

потрібні консультації спортивних психологів-педагогів, які займаються розвитком психологічних умінь. Їхня діяльність спрямована на формування необхідної мотивації, визначення перспективних цілей, регуляцію напруження, концентрацію, психологічне налаштування – всю ту роботу, яка пов'язана з вирішенням завдань психологічної підготовки спортсменів.

- ТПУ — тільки для спортсменів високого рівня. ТПУ придатне для всіх спортсменів, зокрема й молодих (Gould, 1988; Hellstedt, 1987; Weiss, 1991), для спортсменів особливих категорій (мається на увазі адаптивний спорт - особи з фізичними вадами (Asken, 1991), для глухих (Clark, Sachs, 1991). Професійно підготовлені фахівці всіляко допомагають підвищувати рівень фізичної підготовки, а також сприяють психічному розвитку.
- Психологічні вміння можна опанувати, проте їх треба відпрацьовувати протягом певного періоду часу, а також запровадити до щоденного режиму тренувань
- ТПУ не дає ніякої користі. Проте результати численних досліджень, опублікованих у наукових виданнях, а також різні фактичні матеріали свідчать, що психологічні вміння та навички справді сприяють підвищенню результатів спортсменів (Greenspan, Feltz, 1989; Gould, Tammen, Murphy, May, 1989; Orlick, Partington, 1988, 1989). Часом спортсмени очікують швидких результатів, але фахівці зі спортивної психології наголошують, що реальні результати тренування психологічних умінь і навичок – це доволі довготривалий процес систематичної роботи вирішення завдань психологічної підготовки.

У низці досліджень, в яких порівнювали спортсменів, які успішно та менш успішно виступають, із погляду оцінки психологічних умінь і навичок було встановлено, що першим властиві більші високі рівні концентрації та впевненості в собі, більш високий ступінь орієнтації на завдання, а також нижчі рівні тривожності (Williams, 1986). Спортсмени, які виступають більш успішно, відрізняються більш високим рівнем розвитку психологічних навичок і умінь. Вони відзначалися і позитивнішими думками та більшою мірою використовували позитивні ідеомоторні акти з метою візуалізації успіху. До того ж вони більш рішучі та обов'язкові, ніж ті, які менш успішно виступають у змаганнях.

Є цікавою думка тренерів і спортсменів із приводу основних аспектів тренування психологічних умінь. Наприклад, Гоулд, Таммен, Мерфі і Мей (Gould, Tammen, Murphy, May, 1989) внаслідок дослідження встановили, що тренери й спортсмени вважають дуже важливими такі аспекти підготовки спортсменів: тренування здатності розслаблятися, концентрувати увагу, тренування задля підвищення уваги, тренування вміння усувати стрес тощо.

В іншому дослідженні були розроблені плани для змагань, оцінювання результатів, а також плани подолання дестабілізуючих факторів. Неухильно дотримуючись цих

планів, спортсмени легко долали вплив різних несприятливих факторів. До того ж вони могли знижувати ступінь тривожності та збудження (Orlick, Partington, 1989). Спортсмени, які домагаються оптимальних результатів, демонстрували наполегливість у досягненні досконалості, на відміну від тих своїх колег, які виступали менш успішно. Вони встановлювали ціль на кожен день, широко використовували ідеомоторні акти для концентрації уваги та візуалізації успішних результатів (табл.3.1).

Таблиця 3.1. Психологічні вміння та навички успішних спортсменів

- Створення змагальних планів
- Щоденне визначення тренувальних цілей
- Високий рівень упевненості
- Орієнтовані на завдання думки
- Позитивні ідеомоторні акти
- Імітація змагальних дій на тренувальних заняттях
- Подолання перепон за допомогою планування
- регуляція збудження;
- тренінг ідеомоторних актів (психологічна підготовка до виконання дій);
- розвиток упевненості;
- підвищення мотивації (визначення цілей);
- уміння концентрувати увагу (внутрішня мова, психологічні плани).

Дані Orlick, Partington (1989)

Велике значення для спортсменів мають уміння впоратися з підвищеним почуттям тривожності, з утомою, стресом, зберігати високий рівень мотивації та концентрації, підвищувати впевненість. З-поміж інших проблем можна відзначити взаємини з друзями та батьками, спілкування з тренерами й товаришами по команді, стосунки з представниками засобів масової інформації, реакцію на травми. Загалом, на думку тренерів і спортсменів, безсумнівну вагу мають такі аспекти програми ТПУ:

- регуляція збудження, психічного напруження;
- тренінг ідеомоторних актів (психологічна підготовка до виконання дій);
- розвиток упевненості;
- підвищення мотивації (визначення цілей);

- уміння концентрувати увагу (внутрішня мова, психологічні плани).

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

Для поліпшення як фізичних, так і психологічних умінь і навичок спортсмени можуть використовувати завдання та вправи з тренування наступних уявлень:

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

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

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

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

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

6.Усунення болю та лікування травм. Використання уявлень (ідеомоторне тренування) спортсменами, що отримали пошкодження, пришвидшує відновлення травмованої ділянки, а також сприяє підтриманню рівня розвитку вже сформованих умінь і навичок. Спортсменам буває дуже важко також, підтримувати необхідну спортивну форму під час періоду бездіяльності, спричиненого травмою. Проте замість того, щоб гаяти час, вони можуть уявляти виконання тренувальних або змагальних вправ, тим самим сприяючи процесу відновлення.

Програма розвитку необхідних для спортивної діяльності уявлень — а це вміння, які можна розвинути за допомогою тренувань, має відповідати потребам, можливостям та інтересам кожного окремого спортсмена.Тому визначаючи в цілому зміст тренування психологічних умінь та навичок, слід враховувати індивідуальні особливості конкретних спортсменів, їхній досвід, орієнтацію тощо.

Щоб визначити ефективність програм тренування психологічних умінь і навичок для підвищення спортивних результатів, треба здійснити ряд контрольованих досліджень у змагальних умовах. Однак організація таких досліджень багато в чому залежить від бажання тренерів і спортсменів брати в них участь, а також від здатності адекватно контролювати їх реальні результати.

Проаналізувавши результати більш, ніж 20 опублікованих досліджень ефективності різноманітних психологічних втручань (наприклад, ідеомоторні акти, розслаблення, регулярна десенситизація) у різних видах спорту (бокс, карате, теніс, фігурне катання, волейбол, лижний спорт, гімнастика, баскетбол тощо) Грінспен і Фельтц (Greenspan, Feltz, 1989) дійшли висновку, що психологічні втручання сприяють підвищенню рівня змагальної діяльності у юних і дорослих спортсменів. Віллі (Vealey,1994) встановив, що в 9 з 12 досліджень, котрі передбачають психологічне втручання, зафіксовано помітне поліпшення спортивних результатів, до того ж більшість втручань мало когнітивний або когнітивно-поведінковий характе [].

Найдоцільніше, аби програму ТПУ планував, здійснював і контролював кваліфікований фахівець зі спортивної психології. Проте це можливо здебільшого тільки на вищому рівні. Здебільшого фахівець зі спортивної психології допомагає розробляти програму, а потім або періодично перевіряє її реалізацію, або навчає тренерський персонал, як її здійснювати. Треба зауважити, що саме тренерам, які, на відміну від спортивних психологів, зустрічаються зі спортсменами практично щодня, належить здійснювати психологічні втручання протягом усього сезону.

Сміт і Джонсон (Smith, Johnson, 1990) розробили новаторську модель консультацій, що описується нижче. Найкраще розпочинати програму ТПУ між сезонами або перед початком сезону, коли є час вивчити нові вміння й навички та коли спортсменам не доводиться постійно думати про потребу перемогти. На думку деяких спортсменів, аби цілком зрозуміти й опанувати нові вміння й навички та використати їх у процесі змагальної діяльності, потрібно від кількох місяців до одного року. Доволі часто тренери й спортсмени мають бажання розпочати програму ТПУ в середині сезону, коли стикаються з якою-небудь проблемою. Не знаходячи розв'язання проблеми, вони сподіваються на психологічне тренування, проте за подібної ситуації дуже рідко виявляється його користь, тому що спортсмени не можуть опанувати психологічні вміння й навички за один день.

Період опанування психологічних умінь і навичок залежить від того, яка навичка та вміння відпрацьовуються та як добре вони засвоюються. Якщо нову психологічну навичку засвоєно, то 10—15-хвилинні заняття 3—5 разів на тиждень дадуть змогу її "відшліфувати". Найкраще відпрацьовувати психологічні вміння й навички за перших 10—15 хв тренувального заняття. Із удосконаленням психологічних умінь і навичок спортсмени зможуть об'єднати тренування психологічних умінь і навичок із тренуванням фізичних якостей. Після адекватної інтеграції психологічних умінь і навичок у фізичному тренуванні треба вдатися до спроби застосування їх у модельованій змагальній діяльності, перш ніж застосувати в реальних умовах змагання. Деякі завдання можна давати спортсменам додому, але більшість психологічних тренувань доцільно контролювати [].

Хоча тренування психологічних умінь в процесі психологічної підготовки — безперервний процес, однак перше ознайомлення спортсмена з програмою ТПУ має тривати 3—6 міс. Тривалість програми залежить від таких факторів, як вид спорту, наявність часу, рівень розвитку психологічних умінь і навичок. Якщо фахівець із психології (який не працює зі спортсменом щоденно) проводить тренувальні заняття, може постати потреба в певній зміні розкладу й тривалості занять. Як правило, заняття проводяться рідше, але триваліше. Зазвичай спочатку здійснюють групові заняття, на яких психолог-консультант пояснює основні принципи та методику проведення занять. Після того проводяться індивідуальні заняття (Botterill, 1990; Halliwell, 1990). У

перервах між заняттями з психологічної підготовки доцільно проводити тренування з фізичної підготовки. У такому разі тренер здійснює зворотний зв'язок.

Дуже важливо пояснити учасникам занять, який вид ТПУ здійснюватиметься. Тренування психологічних умінь і навичок становить собою педагогічний підхід до вирішення завдань психологічної підготовки. Наголошуючи на педагогічному підході, в такий спосіб усуваються сумніви учасників занять стосовно того, що звернення до консультанта зі спортивної психології пов'язане з якимось "розладом". Надзвичайно чутливі щодо цього юні та недосвідчені спортсмени.

Одним із головних завдань роботи є визначення слабких й сильних рис кожного спортсмена стосовно психологічних умінь і навичок та на підставі цього розробити програму психологічних втручань з урахуванням індивідуальних особливостей.

Первісно оцінюючи сильні й слабкі риси кожного спортсмена стосовно розвитку психологічних умінь і навичок, треба пам'ятати, що на спортивну діяльність впливають не тільки психологічні фактори. Наприклад, спортсмен тлумачить свою невдачу підвищеним ступенем тривожності, тоді як насправді причиною може бути неправильна біомеханіка виконуваного руху. Важливо дати можливість спортсменам прореагувати на оцінки консультанта. Якщо консультант з питань спортивної психології працює з усією командою, доцільно, аби в оцінюванні брав участь і тренер, який має знати сильні та слабкі риси своєї команди з погляду психології. Також надто важливо, аби програма психологічного тренування забезпечувала індивідуальну оцінку та враховувала потреби кожного конкретного спортсмена. Цілком природно, що індивідуалізація програми потребує і часу, і зусиль, проте чим більшою мірою враховуються індивідуальні потреби кожного спортсмена, тим вища ймовірність того, що програма стане успішною та ефективною.

Після здійснення оцінювання варто вирішити, на яких психологічних вміннях і навичках належить акцентувати увагу. Рішення багато в чому залежить від відповідей тренерів і спортсменів на такі запитання:

- яка кількість тренувань (у тижнях) має здійснюватися;
- яка кількість часу буде щотижня надаватися на ТПУ;
- наскільки спортсмени зацікавлені в ТПУ;
- чи буде час відпрацьовувати психологічні вміння й навички після початку сезону змагань.

Якщо час для здійснення всебічної програми тренувань обмежений, то найдоцільніше визначити декілька умінь і навичок, які варто тренувати насамперед. Спочатку треба диференціювати психологічні вміння й навички та психологічні мето-

ди (Yealey, 1988); перші становлять собою якості, котрі потрібно розвивати, другі — способи розвитку цих якостей.

Таблиця 3.2. Психологічні вміння й навички, що розвиваються завдяки програмам ТПУ		
Основні вміння й навички	Уміння та навички, пов'язані з руховою активністю	Полегшувальні вміння й навички
Сила волі Самообізнаність Самооцінка Упевненість у власних силах	Оптимальний рівень фізичного напруження Оптимальний рівень психічного збудження Оптимальний рівень уваги	Уміння й навички міжособистісного спілкування Контроль способу життя

На підставі науково обґрунтованої програми ТПУ рекомендується розвивати низку умінь і навичок (табл. 3.2.). Такі вміння стосуються аспектів розвитку особистості та підвищення рівня фізичної підготовки. Незалежно від використовуваних методів та розвиваних умінь і навичок ефективність програми визначатиметься ступенем відповідності психологічних цілей даному індивіду (Seabourne et al., 1985; Silva, 1982). Цілі мають бути гранично зрозумілі та встановлювані у вимірюваних значеннях (табл. 3.3). Подані в таблиці визначення витлумачують мету й очікувані результати. Вони забезпечують чітку основу планування досягнення цілей, а також оцінку ефективності стратегій, використовуваних для досягнення цілей (Kairos et al., 1994).

Оцінивши потреби, визначивши цілі й стратегію для їх досягнення, можна розпочинати планування розкладу занять. Один або два дні на тиждень (до або після тренувань) можна використовувати для неофіційної зустрічі, на якій варто ознайомити спортсменів із такими аспектами, як визначення цілей, використання ідеомоторних актів, контроль уваги тощо.

Таблиця 3.3. Зразок цілей і результатів розвитку психологічних умінь і навичок

Ціль 1: позитивне психічне ставлення	Ціль 2: ставлення до помилок і невдач	Ціль 3: дії за надмірно напружених ситуацій
--------------------------------------	---------------------------------------	---

Уникайте негативних зауважень під час гри або тренування	Сприймайте помилки та невдачі як неодмінні елементи процесу навчання	Навчіться розглядати ситуацію не як загрозу, а як своєрідний виклик
Змініть висловлювання "Я не можу" на "Я можу"	Не шукайте виправдань	Навчіться розпізнавати надмірне напруження
Завжди докладайте 100-відсоткове зусилля	Взяття вини на себе допоможе перетворити невдачі на успіх	Опануйте диференційоване розслаблення
Не розмовляйте, коли говорить тренер	Зберігайте позитивні думки навіть після допущення помилки	Зберігайте позитивні думки та концентруйте увагу на завданні
Будьте енергійні у грі та під час виконання вправ	Підтримуйте товаришів по команді, навіть якщо вони припускаються помилок	Подумки уявіть успішний виступ за напруженої ситуації
	Концентруйте увагу на завданні, а не на помилках	Концентруйте увагу на відповідних ключових сигналах
Дані Gould (1983)		

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

Оцінювання розвитку та зміни психологічних умінь і навичок має важливе значення, проте на цей аспект програм ТПУ дуже часто не звертають уваги. Існують не

лише етичні аспекти цієї проблеми, а й практичні зобов'язання, що передбачають демонстрування ефективності програми (Smith, 1989):

- оцінювання забезпечує зворотний зв'язок, на підставі якого можливе внесення якихось змін;
- оцінювання дає змогу учасникам запропонувати власні варіанти здійснення програми;
- оцінювання — єдиний спосіб об'єктивно визначити, чи дає програма можливість досягти поставлених цілей.

Ідеальний варіант оцінювання передбачає обговорення, а також виставлення оцінок, що забезпечує кількісний та якісний зворотний зв'язок. Більшу роль грають об'єктивні результати виступу спортсменів. У процесі оцінювання ефективності програми ТПУ треба звернути увагу на такі запитання:

- який метод виявився найефективнішим?
- чи було надано достатню кількість часу на відпрацювання психологічних умінь і навичок?
- наскільки ефективними виявилися командні заняття?
- наскільки ефективними були індивідуальні заняття?
- чи був присутній консультант?
- чи треба внести які-небудь зміни до програми?
- які сильні та слабкі риси програми?

Маючи уявлення про загальні проблеми, з якими стикаються спортсмени, тренери та психологи-консультанти під час здійснення програм ТПУ, можна зробити їх ефективнішими.

Таким чином, існує ціла низка важливих питань, пов'язаних із інтеграцією та здійсненням програми тренування психологічних умінь і навичок в процесі вирішення завдань психологічної підготовки спортсменів.. Тренери й спортсмени, як правило, усвідомлюють важливість психологічних умінь і навичок, проте не забезпечують їх розвитку на регулярній основі. Дуже часто розвиткові психологічних умінь і навичок надається недостатньо часу. Причина цього — незнання способів здійснення програми ТПУ або упевненість у тому, що психологічні вміння та навички не можна розвинути. Тренування психологічних умінь і навичок важливе для спортсменів будь-якого віку та рівня підготовленості, і його треба здійснювати протягом усієї кар'єри спортсмена. Тільки тривалі систематичні заняття дають відчутні наслідки. Першим заходом у визначенні специфічних компонентів програми ТПУ є оцінювання психологічних

потреб. Програма занять має неодмінно враховувати індивідуальні особливості й потреби кожного спортсмена. Розпочинати програму найкраще перед початком сезону змагань або між сезонами. Найліпше, звичайно, коли програму здійснює консультант з питань спортивної психології, проте це може робити тренер або інший фахівець, який має відповідну підготовку.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

Назвіть основні причини, що зумовлюють важливість тренування психологічних умінь і навичок.

Чому тренери й спортсмени доволі часто нехтують ТПУ?

Подайте приклади одержання бази знань для ТПУ на підставі досвіду тренерів і спортсменів, а також досліджень за участю найсильніших спортсменів.

Які існують докази того, що ТПУ сприяє поліпшенню спортивних результатів?

Хто має здійснювати програми ТПУ?

Коли найкраще реалізувати програми ТПУ й чому?

Якою має бути тривалість занять за програмою ТПУ ?

Яким чином можна оцінити сильні та слабкі риси (психологічні якості, вміння) спортсмена?

Навіщо треба оцінювати ефективність програм ТПУ? Поясніть важливість дотримання етичних норм у процесі здійснення програм ТПУ.

Розкажіть про три загальні проблеми, з якими стикаються у процесі реалізації програм ТПУ, а також поясніть, як їх можна розв'язати.

СПИСОК ВИКОРИСТОВУВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. И. А. Алешков. Опыт психологического анализа спортивной деятельности. — В сб.: Психология спортивной деятельности. М., изд. ВНИИФК, 1978.
2. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. — М.: Просвещение, 1987. — 287 с.
3. Немов Р. С. Психология: Учебное пособие для институтов и училищ — М. : Просвещение, 1990. - 296 с.
4. Психология спорта высших достижений / Под ред. А.В. Родионова. — М. : ФиС, 1979. — 144 с.
5. Психология физического воспитания и спорта / Под ред. Т. Т. Джамгарова и А. Ц. Пунин. — М. : ФиС, 1979. - 143 с.

6. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. — М., ФиС, 1980. - 208 с.
7. Хрестоматия по психологии/ Сост. В. В. Мироненко. Под ред. А. В. Петровского. — М.: Просвещение, 1977. — 436 с.
8. Чикова О.М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена: Учебное пособие для училищ Олимпийского резерва. — Мн.: ИПП Госэкономплана РБ. 1993. — 76 с.
9. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания: Учеб. пос. - М.: Просвещение, 2001. - 223 с.
10. Бабушкин Г.Д. Специфика деятельности тренера. - Омск: ОГИФК, 1985. - 68 с.
11. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС, 2004. - 208 с.
12. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пос. - М.: ИЦ "Академия", 2005. - 288 с.
13. Горбань А.П. Профессионально-педагогическое мастерство тренера: Методическое пособие. - Малаховка: МОГИФК, 1988. - 33 с.
14. Кретти Б.Д. Психология в современном спорте. - М.: ФиС, 2000. - 224 с.
15. Меньшова В.Н. Формирование профессиональной команды. - Новосибирск: СибАГС, 2003.
16. Пономарев В.М. Требования к профессиональным способностям, подготовленности и мастерству преподавателя физической культуры / Психологические основы обучения и воспитания: Матер. 26-й науч. конф. / Под ред. А.Н. Николаева. - СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000, с. 43-46.
17. Разимов А.П. Психология команды. - М.: высшая школа, 2003. - 423 с.
18. Решетень И.Н., Кобер И.Х., Прохорова М.В. Основы педагогического мастерства тренера: Учеб. пос. - Малаховка: МОГИФК, 1986. - 55 с.
19. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. - М.: Академический Проект; Фонд "Мир", 2004. - 576 с.
20. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры. - СПб.: Центр карьеры, 1999. - 368 с.
21. Тарас А.Е. Психология спорта. - М.: Харвест, 1995. - 352 с.
22. Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании: Учебное пособие, ч. 1 Концептуальные и прикладные основы социальной психологии - М.: Владос, 2002 - 554 с.

3. 6. Теоретичні основи впровадження психологічного тренінгу

Психологічний тренінг як один із активних методів навчання, розвитку, психотерапії активно застосовують у різних галузях. Накопичено певний досвід теоретичних та практичних досліджень цієї проблеми [] (Богомолова Н.М., 1977; Ємельянов Ю.М., 1985; Захаров В.П., 1989; Ісаков В.В., Макаров Ю.В., 1995; Ковалев Г.А., 1980; Маршаков С.І., Хрящева Н.Ю., 1993; тощо), що показує багатоманітність підходів.

В роботі зі спортсменами психологічний тренінг знаходить все більше застосування, але в тих випадках, коли вирішуються конкретні завдання підготовки спортсменів, спрямовані на кінцевий результат – формування психічної готовності та здатності ефективно взаємодіяти в команді задля досягнення запланованого результату (Кораблін В.О., Яковенко Т.М., Мірошніченко О.І., 1996 доп. Сп. Псих.).

Психологічний тренінг не є директивною формою навчання, тим самим прийняття ситуації тренінгу учасниками, рольової поведінки осіб, що приймають участь в ньому, відбувається як на свідомому, так і на підсвідомому рівнях. Це важливо для підготовки спортсменів до змагальної діяльності в екстремальних умовах, які сприяють руйнуванню сформованих небажаних когнітивних утворень і на перший план виходять підсвідома поведінка та автоматизм професійних вмінь та навиків. Соціально-психологічний тренінг створює умови для формування групових та індивідуальних схем поведінки та дій, які може використати спортивна команда чи кожний спортсмен в нових екстремальних умовах змагань.

Існують різні види психологічних тренінгів. В психотерапії тренінг – це сукупність психотерапевтичних, психокорекційних та навчаючих методів, спрямованих на розвиток навиків, самопізнання та саморегуляції, спілкування та міжперсональної взаємодії, комунікативних та професійних умінь.

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

Єдиної класифікації тренінгів не існує. Виділяють тренінги, що спрямовані на розвиток навиків саморегуляції, комунікативні тренінги, тренінгові підходи, що стимулюють особистісний ріст, навчальні тренінги тощо.

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

До групи комунікативних тренінгів або тренінгів комунікативних вмінь, що застосовуються в роботі зі спортсменами відносяться переважно групові варіанти поведінкового та соціально-психологічного тренінгу. Вони проводяться з метою формування та удосконалення загальної комунікативної готовності особистості спортсмена взаємодіяти з іншими в команді (наприклад, для осіб, які відчувають певні труднощі, що пов'язані із спілкуванням). Відмінності між поведінковим та соціально-психологічним тренінгом умовні. Відомим критерієм для розмежування цих близьких технологій удосконалення навиків комунікації можуть бути їх різні цільові установки. Загалом для корекції особистісних проблем спортсменів із стійкими невротичними проявами поведінки виправдано застосування терміну "поведінковий тренінг" як той, що відображає спрямованість комунікативної корекції. Термін "соціально-психологічний тренінг" більш доцільний при роботі зі спортсменами з метою формування або розвитку комунікативних навиків.

Застосування комунікативних тренінгів в роботі зі спортсменами є важливою складовою роботи психолога з огляду на те, що допомагаючи спортсменам працювати разом задля досягнення спільної мети, а також знижуючи значущість перемоги, можливо не тільки створювати позитивне соціальне середовище в команді, а й підвищувати результати. Наприклад, двоє товаришів по команді, змагаючись за місце в стартовому складі, можуть розвинути ворожі стосунки між собою та спробувати нашкодити один одному. Зокрема, суперництво за одне місце може потенційно спричинити до агресивних дій та навмисного травмування конкурента. Водночас товариші по команді цілком можуть співробітничати між собою, намагаючись допомогти один одному стати кращим, оскільки в остаточному підсумку це допоможе всій команді загалом. Двоє суперників можуть зосередити свою увагу на тому, аби переграти один одного, полишивши думки про те, як вони грають. Або ж вони можуть ставитися один до одного як союзники в тому сенсі, що кожен із них грає добре завдяки високій майстерності іншого. Видатне досягнення одного з них спонукає іншого до того, аби перевершити товариша (саме в такому плані більш досвідчені спортсмени оцінюють гру своїх партнерів по команді). Отже, саме те, як спортсмени бачать суперництво, визначає, буде його вплив позитивним чи негативним [].Гоулд.

Аналіз матеріалів багатьох досліджень здійснених з 1924 по 1981 роки Джонсон і Джонсон (Johnson, Johnson, 1985) показали, що співробітництво забезпечує більш високі досягнення та результати, ніж суперництво, і тільки у незначній кількості досліджень було зафіксовано зворотнє. До того ж співробітництво зумовило вищі досягнення, ніж незалежна або індивідуальна діяльність спортсменів. Перевага співробітництва проявлялась у різноманітних завданнях через підвищення якості, точності та швидкості діяльності []. Цілком очевидно, що існує необхідність формування навичок ефективної сумісної діяльності спортсменів в команді та надавати перевагу співробітництву, а не суперництву.

Водночас сутність експериментальних завдань у багатьох із цих досліджень передбачала здебільшого спільну стратегію діяльності, тобто сутність завдання була такою, що якби досліджувані обирали суперництво, то їхні результати були б гірші, ніж аби вони діяли спільно. Як зазначалося, не саме по собі суперництво призводить до негативних наслідків, а головну роль грає надмірний акцент на перемогу та перевагу. Змагальна орієнтація дуже часто спричиняє високі рівні досягнення в індивідуальних, а також і в командних видах спорту. Наприклад, багатьом вдатним спортсменам треба було співробітничати з товаришами по команді, аби створити команду, котра спромоглася перемогти суперників на дуже відповідальних змаганнях. Проте ні для кого не є таємницею, що такі спортсмени були тією основою, завдяки якій вони здобули найвищий рівень досконалості.

Чимало ситуацій у світі спорту потребують поєднання змагальної та кооперативної стратегії й орієнтації. Головною запорукою успіху є адекватне їх поєднання за певної ситуації спортивної діяльності. Суперництво та співробітництво, доповнюючи одне одного, дає можливість спортсменам усвідомити унікальний потенціал спортивної діяльності. Різні спортсмени мають неоднаковий потенціал міжособистісних взаємодій — від суто кооперативних до суто змагальних, які треба враховувати тренеру в ході підготовки команди, створюючи адекватне поєднання рухової активності та взаємодії.

Більшість видів спортивної діяльності, за визначенням Орлика [(Oglick, 1978; Oglick, Mc^aPu, O'Haга, 1978).], можна поділити на такі категорії:

- Змагальні засоби — змагальні цілі. Мета полягає в тому, щоб перевершити когонебудь іншого або всіх від початку до кінця (наприклад, біг на 100 метрів або змагання з легкоатлетичних стрибків).
- Кооперативні засоби — змагальні цілі. Учасники співробітничать поза групою (наприклад, футбол, баскетбол, хокей — члени команди працюють разом, координуючи свої дії з метою переграти суперника). Проте співробітництво не завжди властиве всім членам команди. Так, футболіст може перетримувати м'яч і не віддавати його товаришам по команді. Щоб забезпечити реалізацію коо-

перативних незалежних засобів у молодих спортсменів, доцільно запровадити правило, за яким кожен гравець повинен одержати пас, перш ніж виконати удар по воротах.

- Індивідуальні засоби — індивідуальні цілі. Один або декілька гравців мають індивідуальну ціль без кооперативної або змагальної взаємодії. Це властиво таким видам спорту, як плавання, лижні перегони тощо.
- Кооперативні засоби — індивідуальні цілі. Окремі спортсмени співробітничать та допомагають один одному досягнути цілі. Наприклад, спортсмени можуть спостерігати за діями один одного та робити зауваження з приводу виконання того або того елемента.
- Кооперативні засоби — кооперативні цілі. Гравці співробітничать один із одним від початку до кінця. Усі діють задля досягнення спільної цілі (наприклад, у волейболі).

Застосовуючи психологічні тренінги в процесі підготовки спортсменів професіональним тренерам і фахівцям з спортивної психології потрібно звернути увагу на виховання співробітництва серед молодих спортсменів. Доповнюючою складовою тренінгової роботи є деякі рекомендації для запровадження кооперативних ігор і видів діяльності до запланованої тренувальної програми. По-перше, тренери повинні встановити, якої мети вони прагнуть. Наприклад, якщо тренер прагне навчити нових елементів ігрової взаємодії, знизити стрес, забезпечити максимальну участь, а також поліпшити взаємини, то запровадження деяких кооперативних ігор до тренувальних програм і навчальних планів буде дуже доцільним. Проте, це не означає, що кооперативні ігри повинні стати основним або єдиним видом діяльності на навчально-тренувальних заняттях. Вони повинні стати доповненням до інших видів діяльності та змагальних ігор. Дуже часто проста зміна правил гри перетворює її на кооперативну. Рекомендації, подані нижче, надають можливість здійснити кооперативний підхід (див. Огліск, 1978):

- збільшення кількості тих спортсменів, які займаються разом для вирішення командних завдань;
- збільшення умов та можливостей як для опанування навичок і вмінь, техніко-тактичних дій або тактичної побудови гри, так і для їх відпрацювання під час змагання;
- організація ігрової діяльності в такий спосіб, аби вона охоплювала як змагальні, так і кооперативні елементи взаємодії спортсменів;
- збільшення можливостей домогтися успіху за допомогою сумісних зусиль;

- відмова від ведення рахунку до певного часу або до перебудови змодельованого плану тактичних дій команди;
- забезпечення позитивного зворотного зв'язку, заохочування тих, які займаються, незалежно від результатів змагань.

Можна навести приклади зміни правил з метою підвищити співробітництво спортсменів в тих чи інших видах спорту. Волейбол: мета — не дати м'ячу торкнутися поверхні майданчика, три дотики до м'яча залишаються. Футбол: перш ніж завдати удару по воротах, треба виконати як мінімум 5 передач різним гравцям.

Переважна більшість результатів психологічних досліджень засвідчує, що співробітництво сприяє відвертішому спілкуванню, довірі, обміну досвідом, розвитку дружніх стосунків, формуванню позитивного психологічного клімату та навіть підвищенню спортивних результатів. Між іншим, спортсмени здебільшого надають перевагу суперництву, навіть коли це призводить до негативних наслідків. Спортсмени з орієнтацією на суперництво диктують умови гри та залучають до суперництва тих, які мають орієнтацією на співробітництво. Як свідчать результати низки спостережень та власний досвід автора, умови навколишнього спортивного середовища та оточення мають істотний вплив на змагальну орієнтацію спортсменів. Це означає, що тренери можуть цілеспрямовано впливати на розвиток необхідних якостей у молодих спортсменів, акцентуючи увагу або на змагальному, або на кооперативному аспектах спортивної діяльності.

Кооперативні ігри становлять собою доволі ефективне доповнення до традиційних змагальних ігор, що домінують у тренувальній та змагальній діяльності спортсменів, які спеціалізуються у різних видах спортивних ігор. Тому саме такі ігри слід використовувати (за певних обставин та методичного супроводження) як дієвий тренінг розвитку співробітництва між спортсменами, спрямований на покращення взаємодії в команді.

До групи тренінгів особистісного зростання, відносяться тренінгові заняття, що мають різні теоретичні основи та спрямовані переважно на розвиток окремих сторін особистості спортсменів - учасників тренінгу (самопізнання, навички соціальної перцепції, усвідомлення сенсів, розвиток стратегії особистісного розвитку спортсменів тощо). Зважаючи на значні відмінності в концепціях особистості, поняття особистісного росту не можна визначити однозначно.

Тренінг особистісного росту спортсмена – це збірне поняття, що означає розвиток особистості з точки зору цінностей та сенсів життя та спрямованості суб'єктів спортивної діяльності. Кожний сучасний тренінговий метод, що має особистісну орієнтацію, характеризується власною методологією розвитку особистості.

Одним із підходів до реалізації особистого росту в процесі тренінгу є проведення тематичного тренінгу, тобто фокусування уваги на якійсь темі, яка проходить через програму занять. Методика проведення такого варіанту тренінгу особистого росту має тематичну спрямованість. Теми можуть стосуватися відбору до складу команди за певними критеріями, самосвідомості або самооцінки спортсменів, професійних особливостей та якостей, сенсу спортивного життя, вдосконалення спортивної майстерності тощо.

Навчаючі тренінги також представляють собою збірну групу і спрямовані на удосконалення в першу чергу навиків, що необхідні для професійної діяльності, де визначаючим фактором є ефективність взаємодії, спрацьованість, згуртованість спортсменів тощо. Особливого значення така робота набуває у спортивній команді. Програма таких тренінгів формується у відповідності з запитом конкретної спортивної групи.

При всій різноманітності тренінгів можна виділити деякі основні прийоми, або процедури: основні методичні прийоми можуть бути доповнені різними варіантами вправ на саморегуляцію, невербальної комунікації, вправами для роботи по розвитку професійно-важливих якостей (креативності, уваги, тактичного мислення спортсменів), тренуванням певних навиків взаємодії, зворотним зв'язком тощо.

В рамках психологічної роботи з спортсменами тренінг розуміється як комплекс активних групових методів і як процес, що має перетворюючий (трансформуючий) вплив на особистість. В цьому сенсі чітко висвітлюється головна системотворча сутність психологічного тренінгу – психологічний вплив на особистість. Під психологічним впливом розуміється вплив одного суб'єкта спортивної діяльності на психіку іншого (групи), яке в своїй довільній формі виходить з певного мотиву і переслідує мету зміни або зміцнення поглядів, думок, відношень, установок та інших психологічних явищ (В.М.Куліков). Тобто за своєю суттю психологічний вплив є начебто “проникнення” однієї особистості (групи) в психологію іншої особистості (групи). Перебудова психіки через психологічний вплив може бути:

- парціальною – коли, наприклад, силою психологічного впливу тренер або психолог може змінити відношення спортсмена до якогось виду спортивної підготовки (технічної, тактичної, психологічної тощо);
- глобальною – коли перебудовується ціла група психічних явищ, наприклад, когнітивна, емоційна, вольова, мотиваційна сфера особистості спортсмена.

Психологічний вплив розрізняють:

- за критерієм стійкості зміни психіки (тимчасова - минає; стійка - постійна);
- за критерієм усвідомленості (навмисний; ненавмисний);

- за критерієм спрямованості (позитивним; негативним).

Психологічний вплив є важливим елементом в структурі спілкування і визначається змістом діяльності, ролевою структурою, конкретними цілями спілкування, а також індивідуально-психологічними особливостями партнерів по спілкуванню.

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

Центральною фігурою будь-якої форми впливу є його суб'єкт - спортсмен. Від нього в великій мірі залежить ефективність впливу. Суб'єктом може бути окремих спортсмен або спортивна група. Показано, що група має більшу силу впливу ніж окремих індивід (В.М.Бехтерева, А.Г.Ковальова, Н.В.Колбановського). Принцип активного використання групи з метою вирішення різних психологічних та психотерапевтичних задач є одним із основних в тренінговій практиці.

Крім суб'єкту слід розрізняти і об'єкт психологічного впливу. Він також може бути індивідуальним та груповим. Якщо для особистості об'єктом впливу виступають її особливості, то для групи цими особливостями будуть виступати групова свідомість та ряд психічних явищ. Таким чином, маючи суб'єкт та об'єкт впливу, можна виділити дві системи відношень: “суб'єкт-об'єктні” – суб'єкту відводиться роль маніпулятора; “суб'єкт-суб'єктні” – встановлюється рівність психологічних позицій; така система відношень характерна для багатьох тренінгових груп, коли між тренером та членами групи встановлюються відношення партнерства, співучасті, співпереживання. Різноманітність методів, прийомів, технік, що використовуються в психологічних тренінгах, можна класифікувати наступним чином:

- дискусійні методи (групові дискусії, мозковий штурм, аналіз конкретних поведінкових ситуацій тощо);
- ігрові методи (рольові та ділові ігри, психодрама, трансактний аналіз тощо);
- релаксаційні методи (техніка релаксації та медитації); психогімнастичні вправи.

Релаксаційні методи – методи використання різних форм розслаблення з метою психологічного впливу. Сюди відносяться методи аутогенного тренування, гіпнотичні прийоми, техніка медитації, психогімнастичні вправи тощо.

В науковій літературі немає чіткого визначення поняття психогімнастичні вправи В першому систематизованому виданні “Психогімнастика в тренінгу” [Макшаров С.И., Хрящева Н.Ю., 1989, 1996] відмічається деяку умовність поняття “психогімнастика”. Цим поняттям позначають дуже широке коло вправ (вербальних та невербальних), які можуть виконуватися в невеликих групах (2-3 чоловіки) чи всією групою. Головне їх призначення – формувати певні психологічні вміння та навички. Проводяться вони, як правило, в ігровій формі, емоційно насичені та служать для того, щоб зняти емоційне напруження в групі. Отже, психогімнастична вправа – це прийом, процедура, що спрямована на напрацювання певних психологічних вмінь та навиків і проводиться в ігровій формі.

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

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Абрамова Г.С. Практикум по психологическому консультированию. – Екатеринбург: Деловая книга, М.: ACADEMIA, 1995. – 128 с.
2. Ассафисали Р. Психосинтез: теория и практика. – М.: REFL-book, 1994. – 314 с.
3. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. – К.: ІНКІОС, 2002. – 272 с.
4. Криворучко П.П. Психологічне забезпечення професійної діяльності корабельних спеціалістів у тривалому плаванні. Дис. канд. н. – К., КВГІ., 1998. – 263 с.
5. Мей Р. Искусство психологического консультирования: Пер. с англ. Т.К.Кругловой. – М.: Независимая Фирма “Класс”, 1994. – 144 с.
6. Петровская Л.А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982.
7. Петров Н.И. Аутогенная тренировка для вас: Практическое пособие (с примечанием для инструкторов). – М.: Центр психологии и психотерапии, 1990. – 32 с.
8. Соснин В.А., Лунев Н.А. Учимся общению: взаимопонимание, взаимодействие, переговоры, тренинг. – М.: Ин-тут психологии РАН, 1993. – 156 с.
9. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / Редактор-составитель В.Ю.Баскаков. – 2-е изд. – М.: Смысл, 1997. – 159 с.
10. Шульц И. Г. Аутогенная тренировка: Пер. с нем. – М.: Медицина, 1985 – 32 с.
11. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. – СПб: Питер Ком, 1998. – 752 с.

12. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы: Пер. с англ. – М.: Смысл, 1999. – 425 с.
13. Основи консультативної психології. Аналіз сучасних концепцій: Методологічні рекомендації / За ред. Бондаренко О.Ф. – К.: РНМК Міносвіти України, 1992. – 116 с.

4.3. Використання засобів психорегуляції в процесі підготовки та участі спортсменів у змаганнях.

14. Роджерс К.Ю. Взгляд на терапию. Становление человека: Пер. с англ. / Под общ. ред. Исениной Е.И. – М.: Прогресс, 1994. – 480 с.
15. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
16. Томас К. Переживание образов. Высшая степень аутогенной тренировки: Главы из книги “Практика самогипноза в аутогенной тренировке”. – М.: Эйдос, 1994. – 79 с.
17. Фейдимен Дж., Фрейгер Р. Теория и практика личностно-ориентированной психологии. – М.: Три Л, 1996. – Том 2. – 208 с.
18. Фельденкрайз М. Осознание через движение. Оздоровительные движения для личностного роста. – М., 1994. – 191 с.
19. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / Редактор-составитель В.Ю.Баскаков. – 2-е изд. – М.: Смысл, 1997. – 159 с.

Глава 4. Заходи з психорегуляції для корекції та відновлення працездатності в психологічному супроводі підготовки спортсменів.

4.1. Застосування методів психорегуляції при відновленні працездатності спортсменів.

Серед численних напрямів роботи та завдань психологічного супроводу підготовки кваліфікованих спортсменів одне з провідних місць займає розробка, вдосконалення та практичне застосування засобів і методів регуляції та корекції актуальних психічних станів спортсменів, що виникають в процесі тренувальної та змагальної діяльності. Суттєва увага приділяється практичному застосуванню методичних прийомів, що дозволяють створити в процесі підготовки спортсменів необхідні умови для прояву спеціальних здібностей, активізації психічних ресурсів (когнітивних, емоційних, вольових, мотиваційних тощо), оптимізації систем психічної регуляції поведінки та функцій організму спортсменів. Хоча можливості адаптації людини до екстремальних фізичних та психічних навантажень далеко ще не вичерпані, про що свідчить неухильне зростання досягнень спортсменів у різних видах спорту, вони все ж не є безмежними.

Участь у змаганнях супроводжується значними психоемоційними напруженнями, зумовленими зростаючими вимогами до рівня спортивної майстерності, жорсткою

конкуренцією суперників, а також впливом інших зовнішніх факторів. Інтенсифікація тренувального процесу здатна викликати зрив адаптації спортсмена до постійно зростаючих навантажень. Виникає необхідність нормалізації психічного стану спортсмена, полегшення та мінімізації негативних впливів психічної перенапруги та активізації відновлювальних процесів.

Про ефективність використання психологічних засобів у процесі відновлення спортивної працездатності відомо давно, в той же час рекомендації щодо застосування цих засобів носять розрізнений, безсистемний характер. Як правило, автори наукових розробок, описуючи конкретний метод психологічного впливу або психотерапії, лише вказують, що його можна використовувати в процесі відновлення. Тільки в окремих роботах з психорегуляції [16, 29, 43, 66] наводяться практичні рекомендації за методикою застосування психорегулюючих заходів та впливів з метою активізації процесів відновлення працездатності спортсменів після високих змагальних і тренувальних навантажень.

Інтенсифікація тренувальної та змагальної діяльності вимагає відповідної інтенсифікації процесів відновлення. Встановлено, що процес тренування і особливості змагальної діяльності мають свої закономірності і умови, та часом не дозволяють ефективно використовувати традиційні педагогічні і медико-біологічні засоби відновлення. Наприклад, участь спортсменів у змаганнях з велоспорту у багатоденній велогонці, турнірах з різних видів спортивних ігор не завжди дає можливість використовувати такі поширені відновлювальні заходи як сауна, лазня тощо.

Деякі спортсмени і тренери не дотримуються рекомендацій з використання різних відновлюючих засобів та прийомів. Наприклад, сауна деколи застосовується в таких випадках та кількостях, що перестає бути поновлюючим заходом, а стає додатковим навантаженням, що вимагає ще більш дієвого відновлення. Часто доводиться чути думку, що найкращий відпочинок - це сон. В якійсь мірі це дійсно так, але не треба однак ігнорувати інші відновлювальні заходи і замінювати їх сном, тим самим уповільнюючи відновлювальні процеси. При вірно проведеній роз'яснювальній роботі, що містить елементи навіювання, дієвість додаткових психологічних засобів, що відновлюють працездатність спортсмена, підвищується.

Тому своєчасне, цілеспрямоване використання психологічних засобів у процесі відновлення працездатності спортсменів дозволяє з більшою ефективністю активізувати відновлювальні процеси, оптимізувати психічний стан, що в свою чергу підвищує ефективність процесу підготовки до змагань та результативність самої змагальної діяльності.

Для забезпечення корекції та відновлення психічної працездатності спортсменів використовуються різні групи методів. Методи психорегуляції, що застосовуються для

корекції психічного стану та з метою відновлення працездатності спортсменів прийнято розділяти наступним чином:

- 1) за способом впливу - методи гетерорегуляції (вплив ззовні) і методи ауторегуляції (самовплив);
- 2) за змістом - вербальні методи (що використовують як основний засіб впливу слово) і невербальні методи (діючі через першу сигнальну систему);
- 3) за технікою оснащення - апаратурні і безапаратурні;
- 4) за особливостями реалізації - контактні і безконтактні [43].

В практиці відновлювальних заходів у спорті все частіше застосовують комплексні методики психорегуляції, що поєднують зазначені методи в різних комбінаціях та варіантах. Це дозволяє дещо підвищити ефективність їх використання.

Гіпносуггестивні методи психорегуляції. Гіпносуггестивні методи психорегуляції за наведеною вище класифікацією відносяться до вербальних методів гетерорегуляції.

В останні роки численними науковими дослідженнями і практикою застосування гіпносуггестивних методів у процесі підготовки спортсменів різної кваліфікації підтверджена доцільність більш широкого їх використання не тільки як могутнього засобу впливу на дезорганізовану психіку, але і як засобу корекції відносин здорової психіки, як ефективного засобу активізації та прискорення процесів відновлення спортивної працездатності після великих тренувальних і змагальних навантажень [26 , 28 , 43]. До гіпносуггестивних методів психорегуляції відносяться традиційний гіпноз, фракційний гіпноз і так званий гіпноз з прийомами репортажу.

Гіпносуггестивні методи психорегуляції в процесі відновлення спортивної працездатності можуть застосовувати тільки фахівці (психологи, лікарі), які добре ними володіють та знають специфіку спортивної діяльності. При використанні в роботі зі спортсменами гетеросуггестивних впливів слід виходити з таких принципів та вимог:

- Спортсмен повинен розуміти важливість та необхідність пропонованого методу, вміти систематично спостерігати перебіг та зміни свого психічного стану і співвідносити його з конкретними спортивними навантаженнями, заходами, результатами то що. Маючи уявлення про певні етапи засвоєння конкретної інформації, одержуваної ззовні за допомогою гетеросуггестії, спортсмен закріплює отримані навички та установки в процесі самостійної роботи.
- На початку використання прийомів гетеросуггестії між психологом і спортсменом повинні бути встановлені відносини довіри та рівноправного

партнерства. Спортсмен, виходячи із особистого досвіду та консультацій з фахівцями визначає, які переваги та користь може дати йому ця робота. Але, психолог має вирішувати та рекомендувати, як краще реалізувати цільове завдання в процесі виконання тих чи інших вправ.

- Необхідно враховувати відношення спортсмена до використання тих чи інших методів роботи: якщо відношення ще не визначене або негативне, слід провести роз'яснювальну бесіду, змінивши його на позитивне і, тільки після усвідомлення важливості такої психокорекційної роботи, її починати.
- Слід бути дуже обережним у застосуванні термінів. Краще уникати таких слів, як гіпноз, навіювання, гіпнотичний сон і ряд інших. Застосовувані методи, які стоять за цими словами, можуть розглядатися спортсменами як посягання на їх індивідуальність, змагання з психологом у можливостях сили волі і т.і. Прийоми гіпносугестії найкраще трактувати як засіб перевірки здатності спортсменів до саморегуляції. З цією метою на першому занятті психолог дає установку, що зараз він тільки перевірить, як діють та впливають окремі прийоми психорегуляції, котрв треба виконувати за його командами.
- Дуже важливо зберігати природність в процесі всієї роботи, пов'язаною з гіпносугестією. Перехід до навіювання повинен бути логічно пов'язаний з попередньою бесідою і, як би витікати з неї. Після виходу спортсмена з гіпнотичного стану треба, не фіксуючи на ньому уваги, продовжити бесіду, використавши принципи сугестії в стані бадьорості. При цьому необ хідно намітити наступні етапи, визначити домашнє завдання та перспективи подальшої роботи.
- Спортсмен весь час повинен бути переконаний у тому, що він усього домагається та досягає сам. Такий підхід передбачає акцентування уваги на його провідній ролі, здатності спортсмена до розслаблення, його можливостей уявлення, мобілізації та визначає необхідний контакт з психологом. Психолог має бути лише консультантом, помічником спортсмена. Це один з провідних принципів, що цементує успішну взаємодію психолога зі спортсменом або тренером.

З метою профілактики можливих ускладнень у процесі проведення заходів з психорегуляції та безпосередньо в ході сеансу рекомендується перед його початком провести спеціальну ознайомчу бесіду зі спортсменами. Розповідаючи про сутність використовуваного методу, треба підкреслити провідну роль у ньому самих спортсменів, показати значення цих занять для навчання навичкам самоконтролю та саморегуляції. Можна провести певні проби на навіюваність (мова йде не про класичні проби та тести, що використовуються в клінічній практиці, а про вивчення та

визначення здатності спортсменів бути уважними до слів та команд психолога і чітко виконувати його вказівки) [42].

Гіпносугестія розуміє здатність спортсмена переходити до особливого сноподібного стану, який характеризується довірою до особи, яка проводить сеанс. У гіпносугестії одночасно використовуються як властивості трофотропної функціональної системи, так можливості другосигнальної (за допомогою мови) регуляції психіки. Завдяки цьому ефект відновлення може бути вищим, ніж під час сну або при навіюванні в період бадьорості. Проте вираження здібності до гіпносугестивних впливів у спортсменів є досить індивідуальним, тому і застосування даної групи методів не завжди є виправданим.

Фракційний гіпноз. Фракційний, або переривчастий гіпноз використовується, як правило, в тих випадках, коли в роботі з конкретним спортсменом немає впевненості в дії гіпнозу, хоча часом спостерігається сонливість і підвищена податливість до психологічного втручання.

Сутність фракційного гіпнозу полягає в тому, що через декілька хвилин (за 2 - 3 хв.) після введення спортсмена в гіпнотичний стан його будять, запитують про відчуття, просять розповісти про свої переживання під час коротких сеансів. Повідомлення спортсмена служить вихідним пунктом для подальших етапів гіпнотизування.

Застосовуючи фракційний гіпноз, можна домогтися більш швидкого і глибокого гіпнотичного стану, посилення сприйнятливості до сугестії. Більше 4-5 циклів «занурення - вихід» робити недоцільно. Час фракційного гіпнозу не має перевищувати 40 хв. на початкових етапах роботи. При вирішенні завдань відновлення спортсмена або корекції його стану тривалість сеансу можна збільшити, а в деяких випадках рекомендується переводити гіпнотичний сон в природній.

Навіювання в стані неспання (бадьорості). Метод навіювання у стані неспання передбачає насамперед вплив слова психолога, безпосередній вплив на другу сигнальну систему і через неї на всі інші системи організму.

У практиці спорту навіювання в стані неспання використовується достатньо широко. Найчастіше цей метод застосовують тренери, які мають великий досвід роботи, добре знають своїх учнів, вірно орієнтуються в їхніх індивідуальних психологічних особливостях. Тренери не завжди знають, що використовують класичний метод психотерапії, проте в більшості випадків вони досягають позитивного ефекту.

Слід враховувати, що відновлення психічної працездатності побудовано на використанні можливостей відновлювальної функціональної системи організму, яка

одержала назву трофотропної. Дія цієї системи залежить від рівня бадьорості. Розрізняють такі рівні бадьорості:

- Активний стан, коли людина зайнята якоюсь справою;
- Пасивний, коли розслаблені м'язи, заплющені очі і людина ні про що не думає, з'являється сонливість;
- Дрімотливий, коли сонливість є чітко вираженою, у будь-який момент людина може заснути, але ще не спить;
- Сон середньої глибини, коли людина спить, але спить досить чутливо, здатна реагувати на середні за інтенсивністю подразники (так званий "черговий сон");
- Глибокий сон, коли настає повне відключення від денних турбот, людина здатна реагувати лише на досить інтенсивні подразники.

Розвиток процесу гальмування, поступове досягнення релаксації у відповідності з названими рівнями (від активного стану до глибокого сну) призводить до поступового наростання ефективності відновлювальних процесів.

Спортсменам добре відомі наслідки невикористаних можливостей для відпочинку у період між спробами або виходами на майданчик, коли спортсмен "залишається в грі" або слідкує за спробами суперників. Водночас у досвідчених спортсменів частими є випадки використання короткочасного сну як відпочинку навіть у проміжках між спробами. Спортсмени високого рівня рідко обходяться без порад психолога, одним з основних завдань якого є створення належних умов для забезпечення сну-відпочинку, відновлення після граничних фізичних та психічних навантажень.

Навіювання у стані бадьорості передбачає формування усвідомленого ставлення до арсеналу використовуваних прийомів змагальних дій з позицій оцінки їх ефективності та раціонального використання психічної енергії, вияв специфічних можливостей "заощадливих технологій" ведення змагальної боротьби та створення відповідних умов для відновлення працездатності. Найчастіше такими умовами можуть бути: забезпечення емоційної розрядки, відволікання або свідоме переключення уваги на інший об'єкт, а також формування спеціального стилю поведінки, який дозволяє демонструвати суперникам наявність запасу сил та психічної активності. Однією з важливих умов навіювання в стані бадьорості є намагання спортсмена до подолання недоліків та набуття необхідних навичок психічної реабілітації для підвищення працездатності.

Психорегулюючі методи, що застосовують в стані бадьорості, умовно поділяють на роз'яснення, переконання і навіювання наяву. Ці методи взаємопов'язані, кожен з них вміщує в собі елементи інших. Зазначені методи з метою активізації процесів

відновлення використовуються рідко. Проте логічно обгрунтована бесіда, лекція про значення відновлювальних заходів, необхідності різних видів відпочинку (активний, пасивний), дотримання режиму дня, тренування та відпочинку помітно підвищують розуміння необхідності проведення психологічних заходів з відновлення психічної та фізичної працездатності спортсмена.

Невербальні методи гетерорегуляції. У проведенні відновлювальних заходів у спортивній практиці расповсюдження отримали невербальні методи психорегуляції. Їх поділяють на апаратурні та безапаратурні. Апаратурні методи, в свою чергу, можна розділити на контактні і безконтактні, тобто ті, що передбачають, або не передбачають безпосередній механічний контакт з тілом спортсмена. Безапаратурні методи невербальної психорегуляції використовуються, в основному, як допоміжні при проведенні сеансів гетерорегуляції.

Апаратурні методи застосовуються в тих випадках, коли ефективність словесних та гіпноугестивних методик виявилась недостатньою або ступінь психічної напруги не дозволяє надіятись на успіх відновлення психічної працездатності. До числа цих методів відносять: електроанальгезію, електромасаж, електропунктуру тощо.

Завдяки застосуванню апаратурних методів послаблюються наслідки стресових станів та створюються передумови для більш успішного використання вербальних методів. Тривалість апаратурного впливу, як правило, не перевищує 30 хвилин. Більшість спортсменів при проведенні сеансів з використанням апаратурних методів відчують спокій, тепло в кінцівках, полегшення, зникнення переживань та нав'язливих думок. Лише деякі скаржаться на неприємні відчуття; якщо скарги повторюються, процедуру краще не проводити.

Останнім часом у практиці відновлювальних заходів більш поширеного застосування набувають кріосауна (-110 – 180 С), лімфодренаж («Green Press»), апарат біологічного зворотнього зв'язку «Nexus», аромакапсула (комбінація ароматерапії, візуального та звукового ряду образів), але вони потребують більш детального дослідження ефективності їх дії в поєднанні з психологічними прийомами впливу.

Слід зазначити, що сумісне використання апаратурних та вербальних засобів відновлення не тільки більш ефективно, але і здатне порушити невіру в силу словесних методів.

Електромасаж передбачає використання міостимуляції слабким струмом (до 650 мікроампер) різних м'язових груп. Міостимуляції підлягають найбільш обширі та великі групи м'язів: живота, спини, стегон. Як правило, конструкцією приладу забезпечується почергове (за колом) підключення м'язових груп. Послідовність подачі сигналів сприяє тому, що спортсмен відчуває ніби колові рухи імпульсів по тілу у вигляді легкого подиху теплого вітру.

Електропунктура поєднана з виявом та наступною стимуляцією слабким постійним струмом електрично активних ділянок шкірного покриття. Виявлення місць полегшується особливими атласами та приладами, які вимірюють опір шкіри на цих ділянках. Вплив на електрично активні ділянки шкіри сприяє ліквідації дисбалансу збудження та гальмування в центральній та вегетативній нервовій системі.

У процесі довгострокової роботи зі спортсменами психолог має визначити індивідуальний рівень навіюваності кожного з них. Для осіб з підвищеною сугестивністю може бути досить ефективним застосування так званого *плацебо-ефекту*. Плацебо - це нейтральна речовина, що зовні нагадує фармакологічний препарат (таблетки, порошки, мікстури тощо). Спортсмену пропонується психологом або лікарем команди застосування плацебо як активатора відновлювальних процесів. Навіювання ефективності застосовуваного препарату повинно проводитися впевнено, з роз'ясненням його відновлювальної дії.

Можна рекомендувати застосування плацебо з потенціюванням його заспокійливої, розслаблюючої дії перед сеансом гетерорегуляції. Однак зловживати призначенням плацебо не слід, тому що це може підірвати довіру спортсмена до психолога.

Непряме навіювання рекомендується застосовувати при засипанні або пробудженні, коли спортсмен знаходиться в дрімотному стані. У цих випадках досягається найбільший ефект.

З метою активізації процесів відновлення непряме навіювання можна застосовувати як засіб, що сприяє та покращує ефективність інших психорегулюючим впливів.

Існують рекомендації щодо оснащення та оформлення приміщення для проведення сеансів відновлення. Воно повинно бути оформлено з використанням переважно зеленого і блакитного кольорів. При проведенні сеансів у вечірній час в підсвічуванні також повинні переважати м'які зелені, зелено-блакитні або зелено-жовті кольорові тони.

Певне значення для створення комфортних умов в приміщенні має ароматичний склад повітря. Основна вимога - повітря має бути свіжим. Тому перед сеансом необхідно провітрювати приміщення. Можна рекомендувати застосування в невеликих дозах універсальних дезодорантів в аерозольній упаковці - освіжувачів повітря та інших аналогічних засобів. У попередніх індивідуальних бесідах зі спортсменами слід з'ясувати, який запах кожному з них приємний, який ні. Легкий, приємний аромат створює обстановку затишку, що сприяє заспокоєнню, розслабленню і, таким чином, підвищує ефективність процесів відновлення.

Застосування апаратурних методів невербальної гетерорегуляції дозволяє психологу швидше і з більшою ефективністю проводити сеанс психорегуляції, що важливо в умовах навчально-тренувальних зборів і змагань.

Безконтактні методи. Великого поширення набуло застосування локального температурного впливу на різні частини тіла спортсмена в процесі вербальної гетерорегуляції з метою закріплення відчуття тепла в момент сугестії. Для цього використовуються всілякі портативні випромінювачі тепла: лампи соллюкс, електрообігрівачі, фени тощо. Цей метод дає помітні результати на початкових етапах проведення заходів з психорегуляції зі спортсменом, коли відчуття тепла виникає у нього фрагментарно та із труднощами. Бажано, щоб спортсмен до початку сеансу психорегуляції не бачив випромінювачів тепла. У процесі вербального навіювання підвищення температури за допомогою зазначених приладів робляться паси та дії на відстані, що забезпечує формування почуття тепла в необхідних ділянках тіла.

В практиці проведення відновлювальних заходів добре зарекомендували себе різні акустичні ефекти, а також функціональна музика. Виражений розслаблюючий ефект досягається при використанні аудіо запису та прослуховуванні шуму морського прибою, шелесту листя, шуму дощу тощо. Гучність звуків при відтворенні шумів не повинна перевищувати 20-25 дБ. Слід звернути увагу на якість звуковідтворення. Рекомендується використовувати високоякісну аудіоапаратуру. Смуга ефективно відтворених частот звуковідтворювальної апаратури повинна бути в межах 40-16000 Гц, рівень шуму не повинен перевищувати 60 дБ. Краще використовувати стереофонічні записи.

Серед безконтактних апаратурних методів психорегуляції особливе місце займає музична психорегуляція. В даний час вона ефективно застосовується в практиці роботи зі спортсменами на різних етапах тренувального процесу.

Ефект музичних впливів на психофізіологічні механізми діяльності спортсмена складається з наступних основних факторів [15, 42]:

- 1) здатності музики викликати у слухачів необхідні емоційні стани, думки, уявлення, психологічні установки і дії;
- 2) рефлексорних змін в діяльності функціональних систем організму у відповідності до емоційного стану, що виникає під впливом музики;
- 3) музичної стимуляції і регуляції рухової діяльності і різнобічних ритмічних процесів в організмі спортсмена.

Успіх сеансів музичної психорегуляції значною мірою визначається правильним підбором музичного матеріалу і якістю звучання. З метою заспокоєння і відновлення підбирається музика з м'якими ритмами, неквапливим розвитком складових ритміки і теми мотивів, спокійним темпом виконання [15].

При підготовці запису музичних програм слід дотримуватись певних вимог: 1) висока якість записуваної програми; 2) однаковий рівень запису всіх творів; 3) неприривність запису з плавним (без пауз, клацань) переходом від одного твору до іншого (допускається пауза між розслабляючою і активуючою частинами музичної підбірки).

Зміна музичних програм рекомендується після 5-8-кратного їх повторення, тому що при більшій кількості повторень може виникнути звикання до музики і зниження ефективності її регулюючої дії.

При проведенні зі спортсменами індивідуальних сеансів музичної психорегуляції, а також в ході самостійного застосування різних методик саморегуляції добре зарекомендували себе плеєри зі звуковідтворенням через навушники. Такий спосіб дозволяє спортсмену при необхідності самому використовувати та відтворювати програми психорегуляції певної дії та спрямування. Створення акустичного комфорту - одна з важливих умов ефективного застосування описаних вище методів.

Контактні методи невербальної психорегуляції. При проведенні відновлювальних заходів в клінічній практиці широко використовуються прилади типу «Електросон». Застосування таких приладів у практиці роботи з психологічного супроводу реабілітації спортсменів ще не отримали значного поширення. Обумовлено це низкою об'єктивних причин: а) відносно обмежені можливості використання такої апаратури в умовах проведення навчально-тренувальних зборів та змагань; б) відсутність практичних рекомендацій з методики їх використання в конкретних видах спорту; в) необхідність спеціальної підготовки персоналу, що працює з цими приладами.

Водночас, впровадження в практичну діяльність психологів спорту в цілях відновлення спортсменів, зняття зайвої напруженості приладів такого типу є достатньо перспективним напрямом роботи. Великою перевагою центральної аналгезії є те, що відразу ж після припинення дії електричних імпульсів спортсмен може переходити до активного стану [42].

Протипоказаннями до застосування центральної електроаналгезії є: а) органічні, травматичні, інфекційні ураження центральної нервової системи, б) захворювання органів дихання, в) захворювання шкіри в місцях накладення електродів; г) індивідуальна непереносимість електричного струму.

Численні дослідження останніх років показали високу ефективність стимуляції біологічно активних точок (БАТ), на яку організм реагує нейрофізіологічними, нейрогуморальними і генералізованими вегетативними змінами..

Останнім часом в комплексі засобів відновлення розумової та фізичної працездатності, а також профілактики психоемоційних перенапруг і стомлення провідне місце відводиться природним методам психофізичного впливу (методику див. на с. 86-90).

З метою формування стану релаксації, що сприяє активізації процесів відновлення, рекомендується здійснювати безпосередній вплив на так звані точки загальної дії, які існують на кожному з меридіанів.

Слід підкреслити, що право застосовувати апаратуру для електроаналгезії і електропунктури мають лише фахівці або лікарі, що пройшли попередню спеціальну підготовку.

Аутосугестивні (від грец. autos-сам і лат. suggestio– навіювання,внушення) *методи психорегуляції* об'єднують різноманіття засобів активного самостійного управління психічним станом і деякими психофізіологічними функціями організму. Вміння спортсмена свідомо керувати процесами, що здійснюються в організмі, є одним з вирішальних факторів в досягненні високих спортивних результатів. Оволодіння методами саморегуляції є неодмінною умовою сучасної системи підготовки в спорті.

Особливе місце аутосугестивні методи займають в процесі відновлення спортивної працездатності. Одним із найбільш поширених є аутогенне тренування.

Під аутогенним тренуванням (АТ) розуміють активний метод саморегуляції психічних процесів і психо вегетативних функцій. В цьому розділі розглядаються тільки варіанти АТ стосовно до завдань відновлення спортивної працездатності спортсменів. У всіх цих варіантах виділяють дві частини АТ: заспокоювальну та мобілізуючу. Ці частини можна застосовувати роздільно або спільно - залежно від завдань, поставлених перед спортсменами.

Оволодіння АТ на початкових етапах передбачає проведення занять під керівництвом психолога або тренера (лікаря), які добре володіють даним методом та мають досвід його використання в роботі зі спортсменами. Під час першої бесіди наводять конкретні приклади ефективності використання АТ в тренувальному процесі висококваліфікованих спортсменів (бажано представників того виду спорту, в якому спеціалізуються слухачі). Після цього психолог відповідає на питання спортсменів, яких, як показує практика, може бути достатньо багато. Загальний час бесіди складає 1-1,5 години.

Навчальний курс АТ проводиться груповим методом. До групи підбирається 7-10 спортсменів, які виявили бажання навчитися АТ. Примусове навчання, яке ще зустрічається в практиці роботи, приносить тільки шкоду.

У процесі початкового курсу АТ рекомендується не менше двох разів на день (вранці після пробудження і ввечері перед сном) самостійно повторювати вправи за програмою заняття. При щоденних заняттях з психологом початковий курс запропонованих формул самонавіювання і гетеросугестивного підкріплення засвоюється після 4-5 занять. З четвертого заняття вводяться формули самонавіювання з сугестивним підкріпленням, спрямовані на формування відчуттів обважнення і потепління обох рук і ніг. З 6-го заняття сугестивне підкріплення можна зменшити за умови сформованості у спортсмена навичок самовпливу, що виявляються в процесі бесід з ним після закінчення занять.

Повний курс навчання за запропонованою методикою включає 10-12 занять під керівництвом психолога за умови щоденних додаткових самостійних занять [45].

Комплексна методика АТ, запропонована Лобзіним В.С. і Решетніковим М.М. [35], включає в себе всі основні елементи численних модифікацій АТ - тренувальну м'язову релаксацію, самонавіювання, активізацію рефлексивної функції свідомості, розвиток здатності до сенсорної репродукції на основі яких реалізуються всі інші ефекти аутогенного впливу.

Послідовність основних комплексів вправ:

- 1). загальне заспокоєння;
- 2). досягнення тренувальної м'язової релаксації (варіанти: А - самонавіювання відчуттів тяжкості; В - ідеомоторні релаксаційні вправи; С - послідовне застосування варіантів А і В);
- 3). викликання відчуття тепла в кінцівках;
- 4). викликання відчуття тепла в «сонячному сплетенні»;
- 5). оволодіння регуляцією ритму і частоти дихання;
- 6). оволодіння регуляцією ритму і частоти серцевої діяльності;
- 7). мобілізаційні вправи;
- 8). загальне зміцнення емоційно-вольової сфери.

Навчання за запропонованою методикою здійснюється протягом 24-30 днів за умови проведення 3-4 гетерогенних тренувань на тиждень. Самостійне повторення занять у процесі курсу рекомендується проводити не менше 3 разів на день (35).

Досвід застосування запропонованої методики навчання з кваліфікованими спортсменами в умовах навчально-тренувальних зборів показав, що при щоденних гетерогенних тренуваннях і самостійному виконанні вправ 2 рази на день курс навчання можна скоротити до 12-14 днів.

Ступінь засвоєння навчального курсу АТ з'ясовується в процесі бесід зі спортсменами (суб'єктивна оцінка навіюваних відчуттів), а також за допомогою змін показників вегетативних функцій (зокрема, пульсу і температури тіла).

Використання в процесі АТ вправ, спрямованих на загальне зміцнення вольової сфери, сприяє формуванню навичок мобілізації, активної саморегуляції поведінки в ході зміни умов спортивної діяльності.

Рекомендується використовувати 10-бальну кваліметричну шкалу суб'єктивних оцінок (табл. 28) і на підставі їх усереднення заповнювати графік динаміки засвоєння вправ в групі. Якщо усереднена оцінка в групі досягає 5 балів, можна вважати вправу освоєною, хоча нерідко відзначаються досить значні межі коливань [35] .

Таблиця

Кваліметрична шкала суб'єктивних оцінок відчуттів тяжкості і тепла (В.С.Лобзін, М.М. Решетніков, 1986)

Бали	Шкала суб'єктивної оцінки відчуттів тяжкості	Бали	Шкала суб'єктивної оцінки відчуттів тепла
1	Які-небудь особливі відчуття в процесі занять були відсутні	1	Які-небудь особливі відчуття в процесі занять були відсутні
2	Були якісь неясні відчуття, що не піддаються певної характеристики	2	Були якісь неясні відчуття, що не піддаються певної характеристики
3	Відчуття деякої скутості або потяжеління кисті, навіть якщо воно було короткочасним	3	Відчуття легкого поколювання кисті будь-якої локалізації, навіть якщо воно було короткочасним
4	Періодично виникає відчуття потяжеління кисті	4	Періодично виникає відчуття, що характеризується як тепло
5	Незначне потяжеління кисті, переважно в кінці занять	5	Слабке відчуття тепла, що виникає в кінці заняття
6	Помітне потяжеління кисті протягом більшої частини заняття	6	Помітне відчуття тепла протягом більшої частини заняття
7	Відчуття потяжеління кисті протягом усього заняття,	7	Відчутне потепління кисті протягом усього заняття,

	ірадіація або генералізація		ірадіації або генералізація
8	Вираз відчуття тяжкості, генералізація	8	Виражене відчуття тепла, генералізації
9	Виражене відчуття тяжкості з явищами спонтанної генералізації	9	Виражене відчуття тепла з явищами спонтанної генералізації
10	Легко викликається самостійно відчуття тяжкості з явищами спонтанної генералізації	10	Легко викликається самостійно відчуття тепла з явищами спонтанної генералізації

Використання АТ у процесі відновлення спортсменів має великі перспективи [15, 28, 35, 63]. Підкреслюється, що АТ сприяє більш повному і швидкому відновленню працездатності, знижує зайве психічне напруження, покращує настрій на подальшу спортивну діяльність.

Запропоновані методики навчання АТ формують у спортсменів навички саморегуляції. Водночас базисні вправи АТ відіграють роль інструмента, яким потрібно ще навчитися користуватися [35].

Розглянемо деякі особливості практичного застосування запропонованих методик АТ. Як правило, заспокійлива частина АТ застосовується перед нічним сном або денним відпочинком після тренувальних навантажень. Часто АТ переходить в природній сон, помітно прискорюючи і полегшуючи процес засипання. Якщо не стоїть завдання переходу АТ в природній сон, використовується мобілізуюча частина АТ.

У деяких спортсменів у процесі навчання, а також при застосуванні АТ в процесі релаксації з використанням вправ варіанту А (самонавіювання почуття потяжиління) виникають неприємні відчуття, на тлі яких може сформуватися негативне ставлення до тренування. У цьому випадку слід використовувати варіант В і С і надалі не застосовувати вправ, спрямованих на формування відчуттів потяжиління.

У процесі застосування АТ спортсмени можуть змінювати, доповнювати формули самонавіювань за умови збереження базисних формул. Залежно від специфіки виду спорту може збільшуватися кількість навіювань, спрямованих на поліпшення кровопостачання, а отже, і прискорення відновлення окремих груп м'язів, що переважно брали участь у руховій діяльності (у футболістів, велосипедистів, бігунів - м'язи ніг, у веслувальників - м'язи плечового пояса тощо).

Релаксація входить як складова частина до всіх модифікацій АТ, водночас будучи самостійним методом психорегуляції. Термін стався від латинського «relaxation», що позначає собою зменшення напруги, ослаблення, полегшення,

розслаблення. У сучасній психології спорту словом релаксація звичайно позначають стан спокою, пов'язаний з повним та частковим м'язовим розслабленням. Релаксація може бути довгостроковою або короткочасною, мимовільною або довільною.

Мимовільна довгострокова релаксація виникає під час сну, під впливом транквілізаторів або снотворних тощо. Довільна короткочасна релаксація використовується для навчання розслабленню. Розслаблення, або релаксація – стан, протилежний напрузі. Тому навички швидкого розслаблення дозволяють ефективно знижувати рівень стресу.

Одним з найнадійніших способів навчання релаксації є метод нервово – м'язової релаксації по Е.Джекобсону []. "Секрет" методу полягає у взаємозв'язку між негативними емоціями й напругою м'язів. Негативні стресові емоції (страх, тривога, занепокоєння, паніка, роздратування й ін.) завжди викликають м'язову напругу, тому, якщо спортсмен зможе навчитися довільно знижувати надлишкову м'язову напругу, він буде взмозі ефективно управляти своїми емоціями.

Цей метод зазнав чималої зміни за минулий час, проте його мета лишається незмінною — допомогти відчувати напруження м'язів, а потім усувати його. Такі цикли напруження—розслаблення дають змогу відчувати різницю між напруженням і його відсутністю. Кожен цикл охоплює максимальне скорочення однієї певної групи м'язів із подальшою спробою їх цілковитого розслаблення. При цьому звертають увагу на різні відчуття, що їх зазнають за напруження та розслаблення. Із часом спортсмен зможе виявляти напруження в певному м'язі або ділянці тіла, наприклад у ділянці шиї, і потім розслабляти ці м'язи. Деякі спортсмени здатні застосовувати цей метод навіть під час невеликих перерв, скажімо, за тайм-ауту.

Принавчанні та засвоєнні навиків релаксації бажано створити умови, що сприяють розслабленню: знайти затишне місце, зробити слабким освітлення, послабити одяг, сісти або лягти, обравши зручну позу.

Основу реакції релаксації становлять наступні основні елементи:

- Затишне місце. Забезпечує мінімальне відволікання.
- Зручна поза. Сядьте до зручного крісла, обравши позу, в якій ви можете перебувати певний час. Не лягайте до ліжка, адже ви не хочете заснути.
- "Психологічний інструмент". Це основний елемент реакції релаксації, що передбачає концентрацію уваги на якійсь одній думці або якомусь одному слові, що їх повторюють знову і знову. Оберіть слово, що не активізує ваші думки, наприклад, "розслабитися", "заспокоїтися" тощо, та повторюйте його під час виконання видиху. Повторюйте це слово щоразу, коли робите видих.

- Пасивне ставлення. Цей елемент також важливий, проте домогтися пасивного ставлення не так уже й легко. Ви повинні навчитися не затримувати своєї уваги на думках і образах, котрі виникають у вашому мозку. Якщо така думка надокучає, "проженіть" її, вдавшись до свого обраного слова (психологічного інструмента).
- Для опанування реакції релаксації потрібно багато часу. Ви маєте надавати на це по 20 хв щодня. Ви переконаєтеся, як важко контролювати свій мозок та концентрувати увагу тільки на одній думці або об'єкті. Водночас у більшості видів спорту у край важливо вміти концентрувати свою увагу на завданні. Реакція релаксації зумовлює заспокоєння ваших думок, що, своєю чергою, допомагає краще концентрувати увагу та зменшувати м'язове напруження. Треба пам'ятати, що цей метод непридатний для використання безпосередньо перед змаганням.

Навчання релаксації проводиться в три етапи:

- На першому (базовому) етапі вчиться цілеспрямовано розслаблювати всі м'язи в максимально зручних, комфортних умовах, за відсутності перешкод.
- Другий етап - навчання диференційованої релаксації під час заняття якою не будь діяльністю: при читанні, розмові й т.д. Вчиться усувати надлишкову, непотрібну напругу в м'язах у звичайних, повсякденних умовах.
- На третьому етапі потрібно буде, уважно спостерігаючи за собою, зауважувати, які м'язи напружуються при хвилюванні, тривозі, зняковілості, і потім уявною командою, непомітно для навколишніх, розслабити напруженні м'язи. Коли спортсмен навчиться це робити, він зможе свідомо й довільно управляти своїм емоційним станом.

Тривалість перших занять може становити 30 хв. Із часом буде потрібно менше часу. Після 3—4 занять спортсмен зможе розслабитися протягом 5—10 хв. Мета методу прогресивного розслаблення полягає в тому, аби навчитися цілком розслабитися протягом стислого проміжку часу, що має велике значення для багатьох видів спортивної діяльності (наприклад, стрибки у висоту або стрибки у воду). Після адекватного опанування техніки розслаблення спортсмен зможе використовувати ключове слово, наприклад "розслабитися", щоб "увімкнути" процес розслаблення протягом кількох секунд.

Один з найбільш прийнятних методів навчання релаксації у спорті запропонований Г. Д. Горбуновим [16]. Навчання проводиться перед відпочинком або сном. Кожен сеанс триває 5-7 хв. Пропонується проводити заняття через день або два дні поспіль з перервою на третій. Для засвоєння запропонованого методу потрібно 5-6 сеансів і приблизно така ж кількість самостійного психотренінгу.

Загальна кількість сеансів гетерогенної релаксації визначається суб'єктивною оцінкою якості досягнутого розслаблення. При хорошому засвоєнні виконання вправ релаксації і недовліку часу можна обмежитися 3-4 заняттями, тим більше, якщо передбачається подальше навчання АТ. По закінченні курсу сеанси можуть бути продовжені за принципом повторення 6-го сеансу і його варіантів.

Використання запропонованої методики в практиці відновлювальної роботи зі спортсменами (види витривалості в легкій атлетиці, футбол) показало доволі високу її ефективність, особливо перед денним відпочинком, коли спортсменам необхідно швидко розслабитися і заснути. Спортсмени, які засвоїли дану методику, засипали, як правило, через 5-10 хв, в той час як особи, які не володіють методикою релаксації, часом могли не заснути взагалі або процес засипання був незадовільний..

Психом'язове тренування (ПМТ). В основу психом'язового тренування покладено наступні основні критерії [1]:

- вміння максимально розслабляти м'язи;
- здатність максимально яскраво, з граничною силою уяви, але не напружуючись психічно, уявляти зміст формул самонавіювання;
- вміння зберігати зосередження уваги на обраному об'єкті (частини тіла);
- вміння впливати на самого себе потрібними словесними формулами.

Будучи модифікацією АТ, психом'язове тренування включає в себе елементи прогресивної м'язової релаксації Джейкобсона, а також поєднання дихальних вправ і самонавіювання. Даний метод доволі часто використовується в спортивній практиці і позитивно зарекомендував себе при проведенні відновлювальних заходів.

4.2. Використання засобів психологічного впливу в процесі підготовки та участі спортсменів у змаганнях

Проведення заходів із застосуванням засобів психологічного впливу на спортсменів вирішує основне завдання - якнайшвидше усунення явищ втоми і психічного перенапруження після тренувальних і змагальних навантажень та формування такого психологічного стану, при якому спортсмен може :

- а) повною мірою використовувати свою функціональну та спеціальну психологічну підготовленість для реалізації запланованого результату;
- б) бути готовим до високого емоційного напруження і не знижувати його рівень;
- в) протистояти багатьом передзмагальним і змагальним факторам, що створюють негативний вплив, тобто виявляти високу надійність змагальної діяльності.

Такий стан в англomовній літературі позначається як IPS - «ideal psychic state» - «ідеальне психічний стан». Для цього в процесі вирішення завдань психологічної підготовки спортсменам необхідно опанувати :

- 1) прийоми психічної регуляції;
- 2) прийоми формування оптимального передзмагального стану – психічної готовності до змагань;
- 3) прийоми «строкової» психічної регуляції, які можна застосовувати безпосередньо на спортивному майданчику;
- 4) прийоми психічного відновлення після змагань, особливо якщо сам спортсмен незадоволений своїми діями, а тим більше, якщо до нього пред'являються претензії з боку тренера або партнерів по команді.

Формування стану готовності та його реалізація припускають:

- Формування ставлення до майбутньої змагальної діяльності (конкретного змагання, гри, турніру тощо);
- Психічне моделювання майбутньої змагальної діяльності;
- Формування спортсменами на рівні суб'єктивного контролю оцінок («Я», партнери, команда);
- Психічну мобілізацію до змагань;
- «Зняття» об'єктивних і суб'єктивних психічних бар'єрів;
- Створення психологічної програми дій на початок змагань;
- Застосування самоконтролю і саморегуляції в паузах і перервах для збереження оптимального психічного стану спортсмена.

У період тренувальної діяльності в цілях відновлення та формування стану психічної готовності використовується весь арсенал засобів психічних впливів (рис.4.1). Конкретні методи та прийоми психорегуляції застосовуються в залежності від цілей відновлювальних заходів, особливостей тренувальної діяльності, індивідуального стану спортсмена.

Планувати відновлювальні процедури із застосуванням засобів психорегуляції можна на трьох рівнях: основному, поточному та оперативному [49].

Заходи відновлення *основного рівня* зазвичай передбачають нормалізацію функціонального стану організму спортсменів після сумарного навантаження окремого мікроциклу. У цьому випадку їх, як правило, планують на кінець тренувального мікроциклу напередодні дня відпочинку або в день відпочинку. Поряд з загальноприйнятими засобами відновлення (педагогічними, медико-біологічними,

фармакологічними) використовуються різноманітні засоби психологічного впливу, що сприяють більш швидкій реабілітації. Це ,в основному, методи гетерорегуляції, спрямовані на загальне відновлення спортсменів після спортивних навантажень.



Рис.4.1. Засоби психічних впливів

Відновлювальні процедури на *поточному рівні* спрямовані на забезпечення оптимального функціонального стану організму спортсмена в процесі або після навантаження окремого заняття в цілях підготовки до чергової роботи. На даному рівні використовуються психологічні впливи, в основному, аутогенного характеру. Якщо аутосугестивні впливи застосовуються в процесі тренувального заняття або під час відпочинку між тренуваннями (ранковим та вечірнім), то передбачається використання, поряд з заспокійливою, також і мобілізуючу частини АТ. У разі проведення АТ після тренування у вечірній час перед сном використовується лише заспокійлива частина з переходом до природнього сну. На поточному рівні можливе застосування гетерорегуляції, спрямованої на швидке відновлення функціонального і психічного стану спортсменів в перервах між вправами і навантаженнями тренувального заняття або в перервах між ранковим та вечірнім тренуваннями. Однак основним засобом на зазначеному рівні повинна бути аутосугестивна психорегуляція.

Основна спрямованість ауто-і гетеросугестії в даному випадку - відновлення функціонального стану основних м'язових груп, які брали участь у роботі. З цією метою акцент психорегуляції робиться на релаксацію і розширення кровоносних судин зазначених м'язів.

Основне завдання *оперативного відновлення* - термінове забезпечення працездатності в процесі виконання програми окремого тренувального заняття або безпосередньо в ході участі у змаганнях. Основним психологічним засобом оперативного відновлення є аутосугестивна психорегуляція.

При наявності в команді психолога (лікаря або спеціаліста) який володіє методами гетерорегуляції, гетеросугестивне втручання, спрямоване на подолання стомлення в ході тренувального заняття, дозволяє помітно знижувати суб'єктивне відчуття втоми, підвищуючи тим самим ефективність тренування. Навіювання в цьому випадку повинні враховувати індивідуально-психологічні особливості спортсменів, їх психічний стан, поточні завдання тренувального заняття тощо. У випадку застосування релаксуючих впливів. наприкінці сеансу психорегуляції виконуються вправи мобілізуючого характеру.

Участь у змаганнях, досягнення поставлених цілей вимагає від спортсмена граничних фізичних і психічних напружень. Практично у всіх видах спорту більшість змагань проходить протягом декількох днів, тижнів або протягом одного дня, але з кількома виступами (підходами, спробами і т.і.). Відновлення витраченої фізичної та психічної енергії з метою підготовки до подальших виступів має в даний період першорядне значення. Відновлювальні заходи в період змагань носять в основному оперативний характер. Часто різноманітні умови проведення змагань, графік виступів спортсмена або команди і ряд інших об'єктивних обставин ускладнюють використання традиційних відновлювальних заходів. Психологічні ж засоби, що не вимагають належних спеціальних умов, можуть надати спортсменам неоціненну допомогу, активізуючи процеси реабілітації, знижуючи надмірне психічне напруження.

У проміжках між виступами необхідно виконувати ауто-і гетерорегуляцію для заспокоєння, релаксації, відновлення психічних функцій. Прискорення відновлення функціонального стану основних м'язових груп досягається засобом навіювання розширення кровоносних судин, релаксації. Психорегуляція повинна закінчуватися мобілізуючими вправами.

Під час багатоденних змагань психологічні засоби корекції та відновлення застосовуються, як правило, у плановому порядку або перед нічним сном. Хороший реабілітаційний ефект дає навіюваний сон-відпочинок з переходом в природній сон, заспокійлива частина АТ, релаксація.

Окремої уваги потребують випадки прояву у спортсменів різних видів невротичних станів та реакцій, надмірної збудженості, що негативно впливають на психічну стійкість, надійність змагальної діяльності.

А.Т. Філатовим [66] запропонована наступна класифікація невротичних реакцій спортсменів:

- Психосоматичні розлади: порушення діяльності внутрішніх органів, що виникають під впливом хвилювання: а) психогенна анорексія; б) психогенна нудота, блювота; в) психогенна астенія.
- Психоневротичні розлади - порушення психічного стану, що виникають під впливом хвилювання; а) порушення сну; б) нав'язливі стани; в) передстартові невротичні стани.
- Ускладнення соматичних хвороб невротичними реакціями.
- Ускладнення фізичних травм невротичними реакціями.

Для купірування невротичних реакцій рекомендується застосовувати навіювання в гіпнотичному стані, а також самонавіювання певної спрямованості в процесі аутогенного тренування.

Існують рекомендації щодо усунення невротичних реакцій засобами аутогенного тренування [66].

Психогенна анорексія проявляється втратою апетиту найчастіше напередодні або в день змагань. Для попередження анорексії спортсмен повинен заспокоїти себе, вселити відчуття тепла в надчеревній ділянці за допомогою формули самонавіювання: «Моє сонячне сплетіння випромінює тепло», а також розслабити м'язи тіла і особливо м'язи живота.

Психогенна нудота, блювота. Для швидкого усунення перших ознак нудоти і блювоти спортсмен повинен заспокоїти себе, розслабити всі м'язи, особливо м'язи передньої черевної стінки, вселити собі відчуття тепла в надчеревній ділянці, відчуття прохолоди шкіри чола і прохолоди в області рота.

Порушення сну проявляється в повільному засипанні або швидкому пробудженні, або в чуйному, тривожному сні. Для усунення цих станів можна використовувати ряд прийомів. Застосовується АТ - навіювання важкості і тепла. Самонавіювання проводяться перед сном. Можна застосовувати прийом, що зветься зворотнім самонавіюванням. Спортсмен, приготувавшись до сну, не очікує сну, а навіює собі наступне: «Сьогодні не засну. Спеціально не буду спати. Сон сьогодні не настане. Ніч проведу без сну». У багатьох людей, які страждають безсонням, таке самонавіювання викликає настання глибокого сну. Покращують сон теплі ножні ванни вечорами в поєднанні з самонавіюванням почуття тяжкості і тепла у всьому тілі.

Іноді суттєвий ефект дає призначення спортсмену плацебо. Цьому повинна передувати спеціальна психологічна підготовка. Спортсмену у бесідах навіюється висока ефективність «нового снодійного засобу». Після цього на ніч дається якийсь індиферентний засіб під виглядом ефективного снодійного. Краще, якщо це робить лікар команди.

Нав'язливі стани найчастіше виражаються у нав'язливих страхах (фобіях) і нав'язливих думках. Фобія у вигляді побоювання захворювань у спортсменів може настати при перевтомі, під впливом сильних хвилювань. Щоб усунути такі фобії, потрібно надати спортсмену відповідний відпочинок, повноцінне харчування, а також рекомендувати АТ. Ситуаційні фобії проявляються в тому, що у спортсмена у якийсь момент виступу виникає побоювання невдачі. Для усунення ситуаційних фобій використовується також АТ у вигляді розслаблення м'язів, заспокоєння. Навіюється впевненість у виконанні рухових дій. Для усунення нав'язливих думок необхідно зміцнити загальний психічний стан: відновити сили після навантаження, дати відпочинок нервовій системі. Ефективно використовувати заспокійливу частину АТ.

Передстартові невротичні стани у спортсменів зустрічаються в основному у двох формах: передстартової лихоманки і передстартової апатії.

Зняття надлишкового психічного напруження пов'язано зі стратегією десенсибілізації, тобто зниження чутливості, викликавши неадекватну психічну напругу, а також з усуненням об'єктивних причин стресового стану. До числа явних проявів надлишкової психічної напруги належить «передстартова лихоманка». Вона може бути викликана непосильністю завдання поставленого перед спортсменом чи командою, переоцінкою власних сил і можливостей, своєрідним «зараженням» нервозністю іншого спортсмена або команди.

Існує дві принципово різні ситуації, в яких необхідно зняття надлишкової психічної напруги: ситуація перед стартом і надлишкове хвилювання по ходу змагання. У першому випадку: спортсмен може розраховувати на допомогу ззовні, а по друге, найчастіше він повинен покладатися на власні можливості.

Засоби які використовуються для зняття передстартової надлишкової психічної напруги, носять перш за все, заспокійливий характер. Найбільшої ефективності можна досягти поєднанням гіпносугестивних впливів та електроаналгезії, яка найчастіше відіграє роль відволікаючого фактора. Крайня байдужість, «передстартова апатія» після надлишкового збудження зустрічається рідко, хоча і не виключені повністю. При виникненні надлишкової психічної напруги в процесі змагання основне місце приділяється засобам саморегуляції; ефект саморегуляції залежить від володіння арсеналом її прийомів, адаптованих до умов змагань у конкретному виді спорту.

Для усунення передстартової лихоманки успішно застосовується заспокійлива частина АТ. У разі виникнення передстартової апатії рекомендується використовувати мобілізуючу частину АТ. Іноді у спортсменів може виникати так звана стартова незібраність, що виявляється в недостатній мобілізованості на виконання дії. А. В. Алексєєв [1] пропонує використовувати формули самонавіювання: «Я нічого не боюся. Я ні з ким не розмовляю. Будь-які ситуації, навіть перешкоди, тільки мобілізують мене. Я ні з ким не розмовляю. Тримаюся відокремлено. Ноги пружні, слухняні. У грудях відчувається приємне хвилювання. Я злий, азартний, веселий. Абсолютно впевнений у собі. Повинен виграти»

Участь у змаганнях передбачає великі витрати фізичної і психічної енергії. Відновлення після змагань має велике значення для процесу подальшого вдосконалення спортсмена. На жаль, багато спортсменів, а іноді і тренери ігнорують спрямовані відновлювальні заходи впливу, покладаючись на природні процеси реабілітації [57]. Процес природнього відновлення як фізичних, так і психічних функцій після напруженої змагальної діяльності може тривати від 5 до 25 днів і залежить від індивідуальних особливостей перебігу реабілітаційних процесів. Спрямоване застосування відновлювальних психологічних заходів дозволяє помітно прискорити процеси відновлення спортсменів. Психологічні засоби відновлення, що застосовуються після змагань, можуть бути як ауто-, так і гетросуггестивного характеру. Психорегуляція повинна бути спрямована на заспокоєння, релаксацію, зняття надмірного залишкового психічного напруження.

Хороший відновлювальний ефект дає «психічний масаж», що містить такі етапи сугестії, як розслаблення і заспокоєння; заспокоєння нервової системи; розширення кровоносних судин: а) всіх м'язів, б) грудей і міокарда, в) черевної порожнини, г) поперекової області, д) судин м'язів, що переважно брали участь у спортивній діяльності. «Психічний масаж» здійснюється психологом або лікарем, які володіють цим методом психорегуляції. «Психічний масаж» може бути включений в систему аутотренінгу і виконуватися спортсменами після високих тренувальних і змагальних навантажень.

В комплексі відновлювальних заходів, додатково (за призначенням лікаря), можуть застосовуватись також психофармакологічні засоби втручання. Психофармакологічні засоби в сучасному спорті використовуються для психогігієнічних цілей у трьох основних напрямках: для профілактики небажаної психодинаміки, корекції станів та десенсибілізації (пониження чутливості до стресових факторів).

При застосуванні психофармакологічних засобів багато різних проблем пов'язано з морально-етичною стороною, із застосуванням цих засобів без необхідного лікарського контролю, з передозуванням, із звиканням організму до препаратів які постійно використовуються, з недостатністю вивчення супутніх явищ при застосуванні

психотропних засобів, з утворенням певної залежності спортсмена від застосування деяких лікарських форм і з можливістю значних змін психіки в період закінчення вживання препаратів, а також з корекцією тренувальних та змагальних навантажень в умовах психофармакологічного втручання.

Розрізняють п'ять основних груп психофармакологічних препаратів, які застосовуються в спортивній практиці []:

Транквілізатори (анксиолітичні речовини) застосовуються для пониження тривожності, страху, психічної напруги, можливих вегетативних розладах; роблять заспокійливий вплив.

Антидепресанти (тімолептики) призначаються у депресивних станах, апатії, в'ялості, при тривожних депресіях; підвищують настрій унаслідок заспокоєння або підвищення активності.

Психостимулятори призначаються при астенії, перевтомі, тривалому застосуванні нейролептиків (при звиканні до цих препаратів); вибірково активізують мотиви діяльності, яка здійснюється в період прийому препарату.

Ноотропи (препарати метаболічної дії) призначаються при пониженні розумової активності, отруєннях, розладах свідомості при порушеннях мозкового кровообігу; в спорті використовуються супутні ефекти ноотропів при необхідності "очищення" рухових навичок, від зайвої напруги м'язів-антагоністів (економізація), а також у період акцентованого розвитку витривалості.

Адаптогени (в основному рослинні препарати) призначаються в ситуаціях звикання до навантаження, при зміні часових поясів, кліматичних зон, при тренуваннях та змаганнях із зміною висоти над рівнем моря, різких змінах характеру навантажень; викликають прояви адаптаційного синдрому. Ефект проявляється в адекватному реагуванні на навантаження та помірному підвищенні мотивації.

Систематичне застосування психологічних методів і засобів у процесі відновлення дозволяє скоротити період реабілітації спортсмена після навантажень та забезпечити необхідний рівень працездатності та функціональної підготовленості для подальшої спортивної діяльності.

4.3. Методи ментального тренінгу в психологічному супроводі підготовки спортсменів

У сучасній теорії й практиці психології спорту ментальний тренінг (від англ. mental - розумовий, психічний) розглядається як цілісна система методів психологічної підготовки спортсменів. Ментальний тренінг (МТ) вирішує різні завдання як загальної, так і спеціальної психологічної підготовки спортсменів до змагань. Вважається, що

сутність та зміст понять «психологічна підготовка» і «ментальний тренінг» у певному сенсі є тотожною. Традиційно система методів ментального тренінгу доповнюється аутогенним, ідеомоторним тренуванням, сюжетно-рольовою, розумовою підготовкою спортсменів, методами розумової репетиції змагань, а також різними методами ауто - і гетеронавіювань, методиками медитації тощо.

Ментальні методи психотренінгу нині підкріплені використанням тренерами і спортсменами сучасної аудіовізуальної апаратури, комп'ютерних та інших іноваційних методів введення інформації у свідомість і безпосередньо у підсвідомість спортсменів, застосуванням електронних технічних засобів для організації біологічного зворотного зв'язку в процесі МТ. Однак які не були значні успіхи електронної комп'ютерної техніки і створення відео і аудіо сеансів МТ, найголовнішим і основним інструментом психотренінгу залишається психіка і свідомість спортсменів.

Свідомість людини є універсальним утворенням, здатним миттєво обробляти величезний обсяг інформації. У екстремальних умовах спортивної діяльності, при дефіциті часу, наявності різних збиваючих подразників спортсмену необхідно приймати рішення як діяти в ситуаціях, що постійно змінюються. Отже, методи ментального психотренінгу корисні для мобілізації потенційних психологічних ресурсів, та ще не реалізованих функціональних можливостей спортсменів. Тому існує необхідність використання різних методів ментального тренування, застосовуваних у вирішенні завдань загальної і спеціальної психологічної підготовки спортсменів до змагань.

Характеристика методів ментального тренінгу.

Окрім вже відомого методу аутогенного тренування (АТ), в практиці психорегуляції достатньо широко використовуються його різні модифікації - психорегулююче тренування (ПРТ), психомязове тренування (ПМТ) тощо.

Психорегулююче тренування являє собою варіант аутогенного тренування, адаптованого до умов занять спортом. Вона адресована спортсменам, що добре володіють релаксацією м'язів, практично здоровим, приділяючи велику увагу розвитку координації рухів. У зв'язку із цим у ПРТ не застосовуються формули, що викликають почуття ваги в кінцівках. Іноді, навпроти, включають формули подолання цього почуття (якщо воно виникає). Головним завданням ПРТ є управління рівнем психічної напруги.

Психом'язове тренування спрямоване на вдосконалення рухових дій, головним чином, за рахунок зосередження уваги й забезпечення свідомого контролю рухів. Методика більш проста порівнюючи АТ і ПРТ, доступна юним спортсменам. У ній використовуються розробки різних шкіл психотренінгу, зокрема, дихальні вправи, максимальна ізометрична напруга м'язів і спокій після цього, а також закривання очей.

У ПМТ виділяють чотири рівні переходу розслаблення й від нього до активації: загальна перебудова та гармонізація стану, цілеспрямована психом'язова регуляція, загальне розслаблення м'язів тіла й активізація, обумовлена характером майбутньої діяльності.

В основі існуючих методів АТ лежить механізм самонавіювання (психічного самовпливу), вперше вивчений у практичних цілях французьким аптекарем Э. Кує на початку ХХ століття, уперше застосований у лікарській практиці німецьким терапевтом І. Шульцем. Самонавіювання є умовою, підвищення активності процесів саморегуляції станів. Як критерій ефективності АТ звичайно береться рівень психом'язової релаксації, досягнутий суб'єктом у процесі вправ АТ. Таким чином, саморегуляція в АТ реалізується за допомогою аутокомунікації між «Я» суб'єкта й частинами його тіла, сприйнятими суб'єктом як субособистості або елементи внутрішньоособистої сфери.

Ідеомоторне тренування В основі ідеомоторного тренування лежить «загадковий ефект» зв'язку думки та руху. Уявлення про рух певним чином тісно пов'язане з самим рухом. Образ руху (уявлення про рух) викликає саме рух, що проявляється в ідеомоторних актах – мікродіях м'язів, відповідальних за виконання даного руху в цілому. Давно відомо: чим яскравіше і повніше уявляє спортсмен бажаний рух або рухові дії, тим легше і точніше вони утворюються в реальній спортивній діяльності. На основі (ІТ) виник новий метод ментального психотренінгу, що отримав назву «уявної репетиції» майбутнього змагання. Уявна репетиція (УР) потрібна для того, щоб вміти керувати своїми емоціями й почуттями, знімати вплив психічного вантажу тимчасових невдач, боязнь майбутньої діяльності. Цієї мети найкраще всього відповідає метод уявної репетиції, широко використовуваний у практиці психологічної підготовки спортсменів високої кваліфікації. Метод уявної репетиції успішно використовується для адаптації психіки спортсменів до умов майбутнього змагання в поєднанні з ментальним відео тренінгом (перегляд відеозаписів змагань) тощо.

Перед грою рекомендується пройти курс підготовки, заснованої на «уявній репетиції». Вона включає уявлення основних рухів футболіста (ідеоомоторний тренінг) і подання певних ігрових моментів (ментальний тренінг). Якщо подумки прорепетирувати виконання тих чи інших ТТД по частинах і в сповільненому темпі, то під час гри це вийде так само, як було «відпрацьовано» в розумі. Уявна репетиція дозволяє все продумати до початку матчу, а це майже гарантує, що гравець, який іноді «занадто довго думає», заздалегідь буде знати, що робити в даній ситуації, а не думати, як краще зіграти.

Ментальний імаготренінг Метод імаготренінга (образ, зображення) заснований на функціях продуктивної (творчої) уяви, що дозволяє спортсмену створити у своєму розумі потрібну картин майбутніх дій, представити себе в бажаному образі, спроектувати цей образ у майбутнє, ужитися в нього. Для цього і існує імаготренінг і його групові варіанти психодрама й соціодрама, що допомагає зобразити й пережити себе тим, ким бажаєш, перевтілитись в образ. Дані методи широко практикуються в сценічній підготовці акторів, але вони повинні також використовуватись і в практиці психологічної підготовки до спортивної, зокрема змагальної діяльності

Існує значна кількість психотехнічних вправ [] для імаготренінгу. Спортсмен багато в чому подібний до актора, що вочевидь для артистичних видів спорту, наприклад акробатики, фігурного катання на ковзанах, гімнастики, футболу, гандболу синхронного плавання тощо. Відомо, наприклад, багаторазовий олімпійський чемпіон і світовий рекордсмен зі спортивного плавання М. Спітц використовував в своєму імаготренуванні образ стрибаючого зі стартової тумбочки тигра, а інший плавець, рекордсмен миру австралієць Холландер ототожнював себе з своїм ментальному тренуванні і також на змаганнях з образом маленької рибки, що втікає від тієї, що бажає проковтнути її. Відомий спринтер Джесси Оуенс, що мав прізвисько «чорна куля», використовував образ кулі, що вилітає зі стартового пістолета. Уживаючись в уявний образ, спортсмен розгальмовував свої приховані функціональні можливості, демонструючи вищі спортивні результати. Прийнята «маска – образ» створює спортсменові ефект «психологічного захисту» і робить його недосяжним для суперників вже на старті.

Методи гіпнозу. Дана група методів відноситься до спеціальних методів інтенсивної психологічної підготовки спортсменів до конкретних змагань. Гіпноз оперує станом трансу, у який спортсмен уводиться за допомогою навіювання. Вживання цих методів у спорті обмежено, оскільки багато спортсменів і тренери не бажають піддавати психіку спортсменів гіпнотичному впливу, побоюючись, що останні втратять відчуття самодостатності й виникне підсвідома залежність спортсмена від дій гіпнотизера. Однак для мобілізації резервних можливостей в спорті методи гіпнозу, як показали дослідження [] зі спортсменами досить ефективні, але їх використання вимагає високої професійної підготовки психолога (гіпнотизера). Крім того, є, наприклад ефект звикання. Данні методи застосовуються тільки з відома спортсмена і тренера, що також обмежує їх вживання в спорті. Про використання гіпнозу в ментальному тренуванні спортсменів відомо вже достатньо давно, але по сих пір немає чітких методичних рекомендацій за результатами вживань цих методів, що ускладнює їх аналіз і подальше впровадження в спорт без побоювань пошкодити психіці спортсменів.

Медитативні методи. Ментальний психотренінг спортсменів за допомогою медитативних методів є новим, нетрадиційним і не завжди апробованим для вітчизняного спорту в порівнянні з вищеописаними методами. Причиною непопулярності цієї групи методів є їх ірраціональність, орієнтація на релігійні доктрини східних духовних концепцій і окультну практику їх вживання. Проте не можна заперечувати корисність цих методів, їх високу психологічну ефективність при правильному використанні. Медитативна техніка ментального тренінгу ще з давніх часів використовувалася в практичній йогі, в інших духовних практиках, в навчанні буддистів, а також підготовці спортсменів до змагань у деяких видах східних єдиноборств. Останніми роками ці методи почали застосовуватися і в спортивній практиці при підготовці кваліфікованих спортсменів до відповідальних змагань (В. В. Шлахтер). Відомий американський психолог Р.М.Найдіффер в статті «Трансцендентальна медитація» (1988) відзначає, що за допомогою медитаційних методів спортсмен може швидко відновлювати свій біоенергетичний потенціал, легко управляти своєю увагою і психічним станом, досягати ясності мислення в критичних ситуаціях боротьби у змаганнях. Також описується техніка деяких медитаційних вправ для спортсменів.

Ментальний відеотренінг та макетне моделювання дій. Це популярна нині техніка ментальної психологічної підготовки спортсменів, здійснювана з використанням відеозаписів ігор і спортивних змагань. Перегляд відеозаписів змагань дозволяє спортсменам своїми очима побачити власні помилки і промахи на змаганнях, краще вивчити своїх суперників, підвищити рівень власно саморегуляції станів. Психологічні ефекти психотренінгу досягаються в цьому методі шляхом групового перегляду і обговоренню в груповій дискусії з приводу тих або інших демонстрованих у фільмі дій або комунікативних актів спортсменів. Залучення до групової дискусії

активує комунікативний потенціал спортсменів, змушує коректувати аутокомунікативні процеси за допомогою візуальних картин і змагальних ситуацій, побачених у відеофільмах. Практичний освід психологічного налаштування спортсменів на конкретні змагання, зокрема, відповідальну гру свідчить, що правильний підбір відеофільмів, відеороликів і їх перегляд напередодні змагань, забезпечував команді додаткову мотивацію та сприяв успішності змагальної діяльності.

Даний метод (макетне моделювання дій) найбільш популярний також і в тактичній підготовці спортсменів, сприяє психологічному моделюванню і усвідомленню різних тактичних варіантів можливих дій в майбутніх змаганнях на макеті реального ігрового поля, на якому представлені гравці своєї і чужої команди.

Вирішення завдань психологічної підготовки в сучасній технології здійснюється в основному педагогічними засобами шляхом моделювання умов змагань в учбовотренувальному процесі. Оптимально високий рівень фізичного і технічного стану, а також турнірної витривалості значно знижує дію вбиваючих стрес-факторів на змаганнях і тренуваннях.

Фахівці повною мірою опанували мистецтво фізичної підготовки але проблеми психологічного забезпечення висококласних спортсменів поки що далекі від рішення. Але систематичне використання методів регуляції психічних станів, корекції динаміки втоми, зняття надлишкового психічного напруження, подолання стану фрустрації та релаксації, буде позитивно впливати на внутрішній стан спортсмена. А такі методи, як ідеомоторне тренування, ментальний імаго тренінг, ментальний відео тренінг та макетне моделювання дій, буде сприяти росту самовпевненості в своїх діях, направляти людину до свого самоствердження, змінювати внутрішнє розуміння спортивного життя та бачити нові горизонти в професійному спорті.

СПИСОК ВИКОРИСТОВУВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. И. А. Алешков. Опыт психологического анализа спортивной деятельности. — В сб.: Психология спортивной деятельности. М., изд. ВНИИФК, 1978.
2. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. — М.: Просвещение, 1987. — 287 с.
3. Немов Р. С. Психология: Учебное пособие для институтов и училищ — М. : Просвещение, 1990. - 296 с.
4. Психология спорта высших достижений / Под ред. А.В. Родионова. — М. : ФиС, 1979. — 144 с.
5. Психология физического воспитания и спорта / Под ред. Т. Т. Джамгарова и А. Ц. Пунин. — М. : ФиС, 1979. - 143 с.
6. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. — М., ФиС, 1980. - 208 с.
7. Хрестоматия по психологии/ Сост. В. В. Мироненко. Под ред. А. В. Петровского. — М.: Просвещение, 1977. — 436 с.
8. Чикова О.М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена: Учебное пособие для училищ Олимпийского резерва. — Мн.: ИПП Госэкономплана РБ. 1993. — 76 с.

9. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания: Учеб. пос. - М.: Просвещение, 2001. - 223 с.
10. Бабушкин Г.Д. Специфика деятельности тренера. - Омск: ОГИФК, 1985. - 68 с.
11. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС, 2004. - 208 с.
12. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пос. - М.: ИЦ "Академия", 2005. - 288 с.
13. Горбань А.П. Профессионально-педагогическое мастерство тренера: Методическое пособие. - Малаховка: МОГИФК, 1988. - 33 с.
14. Кретти Б.Д. Психология в современном спорте. - М.: ФиС, 2000. - 224 с.
15. Меньшова В.Н. Формирование профессиональной команды. - Новосибирск: СибАГС, 2003.
16. Пономарев В.М. Требования к профессиональным способностям, подготовленности и мастерству преподавателя физической культуры / Психологические основы обучения и воспитания: Матер. 26-й науч. конф. / Под ред. А.Н. Николаева. - СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000, с. 43-46.
17. Разимов А.П. Психология команды. - М.: высшая школа, 2003. - 423 с.
18. Решетень И.Н., Кобер И.Х., Прохорова М.В. Основы педагогического мастерства тренера: Учеб. пос. - Малаховка: МОГИФК, 1986. - 55 с.
19. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. - М.: Академический Проект; Фонд "Мир", 2004. - 576 с.
20. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры. - СПб.: Центр карьеры, 1999. - 368 с.
21. Тарас А.Е. Психология спорта. - М.: Харвест, 1995. - 352 с.
22. Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании: Учебное пособие, ч. 1 Концептуальные и прикладные основы социальной психологии - М.: Владос, 2002 - 554 с.

Литература к разделу:

- 1.Алексеев А. В. Себя преодолеть.—М.: Физкультура и спорт, 1978 — 68 с
2. (15)Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта.—М.: Физкультура и спорт 1986 — 208 с.
- 3.(-)Дубровский В. И. Массаж: поддержание и восстановление спортивной работоспособности.—М.: Физкультура и спорт, 1985.—208 с.

4. (29)Козин А. П. Психогигиена спортивной деятельности — К.: Здоров'я, 198.— 128 с.
- 5.(35) Лобзин В. С, Решетников М. М. Аутогенная тренировка.— Л. : Медицина,1986.—280 с.
- 6.(42)Некрасов В. П., Худадов Н. А., Циккенхайн Л. Психорегуляция в подготовке спортсменов.— М. : Физкультура и спорт, 1985.— 176 с.
- 7.(43)Никандров А. В., Потапенко И. П., Шапочникова В. И. Вибрационный массаж как активное средство восстановления и стимулирования двигательной деятельности спортсменов // Отбор и подготовка квалифицированных спортсменов к ответственным соревнованиям: Сб. науч. тр.— Л. : ЛНИИФК, 1975.— С. 143—168.
8. (66)Филатов А.Т. Аутогенная тренировка.- К.:Здоровя, 1987. – 128 с.

Розділ II .Практикум психологічного забезпечення та супроводу підготовки спортсменів (тренінги, психологічні вправи, рекомендації).

1. ТРЕНІНГ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Мета: формування умінь та навиків саморегуляції, усунення стресу, напруження та його негативних проявів, відпрацювання деяких професійних якостей, збереження професійного здоров'я та працездатності, розвиток особистості спортсмена.

Програма

ВСТУП.

Мета: ознайомлення з метою тренінгу, нормами групової поведінки та основними підходами до саморегуляції; формування мотивації до засвоєння методів саморегуляції, знайомство учасників групи один з одним, введення в ситуацію тренінгу, згуртування групи.

Учасники сідають в коло, вибираючи собі “найбільш зручне” місце.

1). Вправа “Знайомство”.

Ведучий пропонує учасникам групи познайомитись. Знайомство відбувається в наступній формі: кожний з учасників по черзі називає себе та висловлюється з приводу своїх очікувань відносно майбутніх занять, про те, що він хотів би одержати, чому навчитися.

2). Бесіда: «Основні питання організації та змісту тренінгу».

Ведучий знайомить учасників групи з метою тренінгу, нормами групової поведінки та основними поняттями про психічну регуляцію.

Психічна саморегуляція – система психологічних прийомів, які свідомо використовує людина для регуляції свого психічного стану, для корекції діяльності деяких внутрішніх органів, розвитку уваги, волі, загалом – для найбільш повної реалізації потенційних можливостей.

В основі принципів психічної саморегуляції лежить цілеспрямоване використання властивостей нервової системи, зокрема вегетативної, яка здійснює управління всіма внутрішніми органами, ендокринними залозами тощо. В звичайному стані вегетативна нервова система не підкоряється нашому свідомому управлінню – безпосередній вольовий наказ спрямований до якогось внутрішнього органу не буде приведений в дію. Проте, якщо людина (в результаті відповідного тренування) напрацює вміння в тій чи іншій мірі свідомо, за своєю волею управляти діяльністю

вегетативної нервової системи, то тим самим вона зможе цілеспрямовано змінювати своє самопочуття, емоційний стан, які, звичайно, в значній мірі залежать від функціонування внутрішніх органів та ендокринного апарату.

Сучасні методи психічної саморегуляції виникли на основі розвитку психотерапії і є зараз синтезом численних психотерапевтичних засобів, які пропонували дослідники в різні часи та в різних країнах. За природою методи психорегуляції діляться на ті, що застосовують зовні (гетерогенні), та методи саморегуляції (аутогенні); за змістом – на словесні (вербальні) та безсловесні (невербальні); за технікою оснащення – на апаратурні та безапаратурні, за манерою використання – на контактні та безконтактні. Ґрунтуються методи впливу та самовпливу на психічний стан людини на використанні не прямих, а опосередкованих, обхідних шляхів, які впливають на природні функції організму (на них базуються, з певними відмінностями між собою, різноманітні психорегулюючі методики):

- цілеспрямоване використання властивостей зворотних нервових шляхів (довільно змінюючи рівень напруженості скелетних м'язів, змінюючи частоту та глибину дихання, можна впливати на діяльність центральної нервової системи та на ті її функції, які пов'язані з роботою внутрішніх органів, а отже, і на емоції);
- цілеспрямоване використання слова та уяви (слова – подразники другої сигнальної системи, які активізують або гальмують ті чи інші функції організму та психічні стани; використовують навіювання, самонавіювання, переконання, наказ);
- цілеспрямоване використання здатності уваги (переведення уваги та зосередження її на потрібному в даний момент об'єкті сприяє цілеспрямованій зміні емоційного стану);
- цілеспрямоване формування релаксаційного стану (характеризується взаємопов'язаною переорієнтацією всіх процесів в організмі людини в напрямку відновлення енергоресурсів; зменшує емоційну напруженість);
- цілеспрямоване використання інших факторів (музики, запахів, кольорів).

Найчастіше використовують наступні методи аутогенної (тієї, що самостійно викликається) релаксації:

- нервово-м'язова релаксація;
- аутогенне тренування;
- медитація;
- контроль дихання;

- різноманітні форми зворотного зв'язку.

Всі ці методи викликають стан релаксації. Релаксація – стан неспання, що характеризується зниженою психофізіологічною активністю, який відчувається у всьому організмі або в будь-якій його системі.

Методи релаксації широко практикувались в східних культурах. На заході ці методи стали використовуватися досить недавно.

I. Нервово-м'язова релаксація.

Мета: Засвоєння навиків психорегуляції через довільну зміну рівня напруження скелетних м'язів; м'язової релаксації.

1) Бесіда **“Нервово-м'язова релаксація”**. Джекобсон, вивчаючи методи об'єктивної реєстрації емоційних станів та м'язового напруження, виявив:

при емоційних реакціях у людей завжди виявляється скорочення чи напруження скелетної мускулатури:

кожному певному типу емоційного збудження відповідає і напруження певної групи м'язів (стан пригніченого настрою супроводжується напруженням дихальної мускулатури; при емоції страху напружуються м'язи язика, горла, гортані, потиличні тощо);

релаксацію м'язів можна використовувати як терапевтичний метод, причому лікувальний ефект не пов'язаний з явищами самонавіювання та самогіпнозу.

Нервово-м'язова релаксація спрямована на формування навиків розпізнавання напруження в м'язах та довільного розслаблення цих м'язових груп, що викликає стан релаксації.

2) Вправа **“Прогресуюча м'язова релаксація Джекобсона”** засвоюється в два етапи, під час яких за допомогою концентрації уваги формується здатність:

- а) розпізнавати напруження в м'язах та відчуття м'язового розслаблення;
- б) оволодіння довільним розслабленням напружених м'язових груп.

Вся м'язи тіла діляться на шістнадцять груп. Послідовність вправи в процесі оволодіння релаксацією наступна:

- м'язи верхніх кінцівок (від кисті до плеча, починаючи з домінантної руки);
- м'язи обличчя (чоло, очі, рот);
- м'язи шиї, грудної клітини, живота;
- м'язи нижніх кінцівок (від стегна, починаючи з домінантної ноги).

Завдання: Напружте м'язи правої (лівої) руки починаючи з долоні до плеча на 6-7 с.), потім повністю розслабте; свою увагу повністю зосередьте на відчутті релаксації в цій ділянці тіла. Вправу в одній групі м'язів повторюйте до тих пір, поки не відчуєте повне розслаблення; тільки після цього переходьте до наступної групи. (Аналогічні процедури проводять з усіма групами м'язів).

З часом набуття навичок розслаблення м'язових груп поєднуються, сила напруження в м'язах зменшується і поступово увага все більше акцентується на спогадах.

На заключному етапі людина після щоденного аналізу локальних напружень м'язів, що виникають при тривозі, страху та хвилюванні, самостійно досягає м'язового розслаблення і таким чином долає емоційне напруження.

Курс навчання 0,5-1 рік, з частотою занять 1-3 рази на тиждень по 30-60 хв.

3) Бесіда: “Терапевтичний ефект релаксаційного стану”

Терапевтичний ефект релаксаційного стану має наступні причини:

А) Релаксація може викликати на певний час трофотропний стан (характеризується загальним зниженням психофізіологічної активності, його можна назвати гіпометаболічним станом неспанья). Цей стан загальної релаксації опосередкований парасимпатичною нервовою системою. Глибока релаксація має терапевтичний ефекти внаслідок того, що вона:

з фізіологічної точки зору є повною протилежністю симпатичної стресової реакції; сприяє, очевидно, нормалізації психофізіологічного функціонування організму.

Б) Постійне практичне застосування (1-2 рази на день протягом декількох місяців) цих методів може привести до зниження активності лімбічної та гіпоталамічної ділянок. Цим можна пояснити те, що пацієнти, що займаються релаксацією протягом декількох місяців, говорять про зменшення у них загальної тривожності, що є свого роду профілактичною антистресовою тенденцією. На клінічному рівні це означає зниження схильності відчувати надмірне психологічне та фізіологічне збудження в стресовій ситуації.

В) Часто відмічаються зміни в структурі особистості людей, що використовують релаксаційні методи протягом тривалого часу. Згідно наукових даних, ці зміни сприяють укріпленню психічного здоров'я. Найпомітнішим є підвищення ступеню інтернальності в поведінці, розвиток більш адекватної самооцінки.

Велике значення для результативності релаксаційних методів мають індивідуальні особливості людини; окремі релаксаційні методи придатні не для всіх людей. Підбір методик може проводитися на основі знань та досвіду психотерапевта, а

також інформації, одержаної від клієнта; ще до початку психотерапії можна надати клієнту можливість вибору методики шляхом методу проб та помилок.

II. Контроль дихання.

Мета: Засвоєння навиків регуляції свого психофізіологічного стану через дихальні вправи.

1) Бесіда “**Дихальна психорегулятивна техніка**”. Свідомий контроль дихання (регуляція дихальних рухів) є, можливо, найдревнішим з відомих методів зняття емоційного напруження. За декілька століть до нашої ери він вже застосовувався для зменшення відчуття тривоги та загальної релаксації. Спогади про використання свідомого контролю дихання для досягнення стану розслаблення можна знайти в індуській традиції хатха-йога. Фактично хатха-йога (йога спеціальних поз) базується на різних способах дихання – пранайама (контроль дихання). Вміння управляти своїм диханням розвивалось не тільки в древній Індії, але й в Китаї. Регуляція диханням стає основним компонентом такого “мистецтва дихання”, як цигун, тайши та конфу (види бойового мистецтва).

Існують три основні типи дихання, що мають значенні при засвоєнні довільної регуляції диханням:

- ключичне дихання – саме коротке і поверхове; його можна визначити як легке підняття ключиць вгору, що супроводжується невеликим розширенням грудної клітини на вдихові;
- грудне дихання – більш глибоке дихання, так як вдихається більша кількість повітря; воно починається із скорочення міжреберних м’язів, які розширюють грудну клітину вгору та в боки, при цьому спостерігається більше розширення грудної клітини, за яким слідує підняття ключиць на вдиху. Цей тип дихання найбільш часто зустрічається;
- діафрагмальне дихання (брючне дихання) є найбільш глибоке, так як наповнюються повітрям нижні відділи легень. Рух діафрагми є основною причиною глибокого вдиху при діафрагмальному диханні.

В літературі (особливо з йоги) представлені чисельні та різноманітні дихальні релаксаційні методи, однак найефективнішим способом досягнення психофізіологічного стану релаксації є прийоми діафрагмального дихання, які до того ж засвоїти найбільш легко. Специфічні механізми, що відповідають за зниження напруження при регуляції дихання, можуть розрізнятися в залежності від конкретної методики, однак їх загальною терапевтичною дією вважається здатність діафрагмального дихання викликати тимчасовий трофотропний стан.

Довільна регуляція дихання – найбільш гнучкий із всіх способів зняття надмірного напруження. Його можна використовувати в різноманітних обставинах, що викликані як умовами оточуючого середовища, так і поведінковими факторами. Це не означає, однак, що метод свідомого контролю дихання можна застосовувати без обмежень. Основна небезпека при використанні довільної регуляції дихання пов'язана з досить рідкою можливістю розвитку гіпервентиляції (коли клієнт “надто сильно дихає”). Таке надмірне дихання може викликати стан гіпокапнії (зниження рівня вуглекислоти в крові), що приводить до надлишку бікарбонатних іонів та до недостаті іонів водню. При цьому спостерігаються наступні симптоми: сильне серцебиття, тахікардія, феномен Рейно, звуження поля зору, головокружіння, великі судомні випадки, задишка, болі в грудях та епігастральній області, поколювання губ, пальців рук та ніг, тетанія, тривога, слабкість та втрата свідомості. Багато з цих симптомів можуть з'явитись через декілька хвилин безперервної гіпервентиляції. Головокружіння та покашлювання є першими сигналами, що попереджують про те, що у клієнта розвивається гіпервентиляція.

При засвоєнні будь-якого із способів діафрагмального дихання психотерапевт повинен постійно слідкувати за правильністю виконання вправи клієнтом.

2) Вправа “**Повне дихання**”. Цей метод надзвичайно простий і має чотири фази:

вдих – по можливості повинен починатися через ніс – живіт вип'ячується вперед, потім розширяється грудна клітина. Тривалість вдиху – 2-3 с.;

паузи після вдиху бути не повинно. Вдих плавно переходить в початок видиху;

видих – повітря видихається через рот або ніс, як зручніше. Тривалість видиху повинна бути 2-3 с.

пауза після видиху триває лише 1 с., а потім знову починається плавний вдих.

Багато клієнтів можуть повторювати цю вправу протягом декількох хвилин без виникнення гіпервентиляції. Однак звичайно клієнта просять припинити вправу при появі головокружіння безпеки при застосуванні.

3) Бесіда: “**Техніка методів психорегуляції.**” Переважна більшість психорегулюючих методів основана на релаксаційних станах. До останнього часу вважалось, що релаксація є цілком безпечною формою терапевтичної втручання. Однак із зростом популярності цих методик було встановлено ряд негативних побічних ефектів. Узагальнюючи наукові дослідження та клінічні спостереження, Еверлі та Розенфельд описують п'ять основних типів побічних ефектів, які можуть виникнути при оволодінні поведінковою релаксацією:

Втрата контакту з реальністю. Цей тип порушень характеризується розвитком гострих галюцинаторних станів (як слухових, так і зорових) та марення (звичайно

параноїдного типу). Можуть виникнути також деперсоналізація та незвичайні соматичні відчуття. Тому хворим з ефективними психозами або психозами з порушення мислення не рекомендується використовувати методики, що викликають глибоку релаксацію. Необхідно також приділяти особливу увагу пацієнтам, що схильні до надмірного фантазування, так як глибока релаксація може загострити їх стан.

Реакція на лікарняні препарати. Трофотропний стан може підсилити дію будь-якого лікарняного препарату або іншої хімічної речовини. Особливу увагу слід приділяти хворим, що приймають інсулін, седативно-снодійні або серцево-судинні препарати. В таких випадках систематичне застосування релаксації може в результаті привести до стійкого зниження доз препаратів.

Панічні стани. Панічні реакції характеризуються високим рівнем тривоги, пов'язаної з послабленням поведінкового контролю при релаксації, проявляються в частковій втраті почуття безпеки, а деяких випадках і в прояві сексуально забарвлених емоцій. При роботі з такими клієнтами бажано використовувати конкретний релаксаційний метод (наприклад, нервово-м'язову релаксацію або біозворотній зв'язок), а не більш абстрактний підхід (такий як медитація).

Передчасне звільнення витіснених уявлень. Нерідко в стані вираженої релаксації в свідомості клієнта виникають глибоко витіснені думки та емоції. Хоча в деяких психотерапевтичних школах такі реакції розглядаються як бажані, вони можуть бути сприйняті клієнтом як ті, що несуть деструктивний характер, будучи несподівані або надто інтенсивними для того, щоб конструктивно працювати з ними на даному етапі психотерапевтичного процесу. Перед тим, як застосовувати релаксаційні методики, психотерапевт може проінформувати клієнта про можливість появи таких уявлень. Він також повинен бути готовим надати допомогу клієнту, якщо подібні явища виникнуть.

Надмірний тропотропний стан. В деяких випадках застосування релаксаційних методів в терапевтичних цілях може викликати надмірне зниження рівня психофізіологічного функціонування клієнта. В результаті цього можуть спостерігатися наступні феномени:

- Стан тимчасової гіпотезії. Перед тим, як застосовувати релаксаційні методики, психотерапевту слід знати, який артеріальний тиск клієнта в стані спокою; якщо він нижче 90/50 мм рт.ст., повинні бути прийняті засоби обережності. Запамороченню та втраті свідомості можна запобігти, якщо запропонувати клієнту відкрити очі, потягнутися та оглянути кімнату при перших ознаках запаморочення. Необхідно також попросити його почекати 1-3 хв., перед тим як встати після сеансу.
- Стан тимчасової гіпоглікемії. Глибока релаксація має на деяких людей інсуліноподібний вплив і може викликати у них гіпоглікемічний стан, якщо

клієнт має схильність до реакцій такого роду або якщо він не поїв в цей день як слід. Цей стан може продовжуватись до тих пір, поки клієнт не прийме їжу.

Методи релаксації широко використовуються, вони високоефективні та здаються досить простими в застосуванні. Хоча небажані побічні ефекти спостерігаються рідко, ці методи не є абсолютно безпечні. Тому психотерапевту слід зі всією відповідальністю підходити до їх застосування.

4) Вправа “Підрахунок дихання”:

вдих – по можливості через ніс – живіт починає вип’ячуватись вперед, потім розширюється грудна клітина (2 с. – клієнт про себе рахує: “Одна тисяча, дві тисячі”);

пауза (1 с.);

видих – повітря плавно видихається;

паузи не повинно бути – видих плавно переходить у вдих.

При появі головокружіння вправу припиняють.

5) Вправа “Накопичення та розподіл енергії”. Розроблена Еверлі, призначена для прискореного виклику (30-40 с.) стану релаксації. Інструкція:

Етап 1. “Займіть зручну позу. Покладіть ліву руку (долонею вниз) на живіт, точніше на пупок. Тепер покладіть праву руку так, щоб вам було зручно, на ліву. Очі можуть залишатися відкритими, однак, із закритими очима буде легше виконати другий етап вправи.” (Етап 1 необхідний лише на протягом першої неділі, поки засвоюється навичка глибокого дихання; якщо він засвоєний, то можна його пропускати).

Етап 2. “Уявіть собі пусту пляшку або мішок, що знаходиться всередині вас – там, де лежать ваші руки. На вдихові уявляйте собі, що повітря входить через ніс, іде вниз і наповнює цей внутрішній мішок. По мірі заповнення мішка повітрям ваші руки будуть підніматися. Продовжуючи вдих, уявляйте, що мішок повністю заповнюється повітрям. Хвилеподібний рух, що розпочинається в області живота, переходить у середню та верхню ділянки грудної клітини.”

Повна тривалість вдиху для першого та другого тижня занять повинна складати 2 с., потім з удосконаленням навичку, її можна збільшити до 2,5-3 с.

Етап 3. “Затримайте дихання. Зберігайте повітря в середині мішка. Повторюйте про себе фразу “Моє тіло спокійне”. Цей етап не повинен тривати більше 2 с.

Етап 4. “Повільно почніть видихати – звільняти мішок. По мірі того, як ви це робите, повторюйте про себе фразу: “Моє тіло спокійне”. З видихом відчувайте як

опускається припіднятий раніше живіт та грудна клітина. Цей етап не повинен тривати менше 2 с., а після 1-2 тижнів занять його можна збільшити на 1 секунду”.

“Повторіть це чотирьохступеневу вправу підряд 3-5 разів. Якщо у вас з’явилося головокружіння, зупиніться. Якщо при наступних заняттях головокружіння з’являється знову, просто скоротіть тривалість вдиху та (або) число чотирьохступеневих циклів. Оскільки цей варіант релаксації носить характер навика, можна практикувати його по меншій мірі 10–20 разів на день. Перетворіть його у ваш ранковий, денний та вечірній ритуали, а також використовуйте в стресових ситуаціях. Спочатку ви можете не помітити ніякої негайної релаксації. Однак, після 1-2 тижнів регулярних занять ви будете здатні розслаблятися “моментально”. Пам’ятайте, що, якщо ви хочете оволодіти цим навиком, ви повинні займатися систематично. Регулярне послідовне виконання вправи в результаті сформує у вас більш спокійне та м’яке відношення, свого роду антистресову установку, і коли ви будете потрапляти в стресові ситуації, то переживатимете їх значно менш інтенсивно”.

б) Вправа “**Концентрація на своєму диханні**”.

Почніть із звернення уваги на своє дихання. Зверніть увагу на те, що при диханні повітря входить та виходить, входить та виходить. Концентруйтеся на різних частинах тіла, рухаючись вгору та вниз по мірі того, як ви дихаєте.

З кожним вдихом направляйте “повітря” до різних частин вашого тіла. Направляйте дихання в ногу, в руку, і відчуйте, як протікає повітря при диханні в середину і назовні. Тепер свідомо вдихніть та видихніть повільно та глибоко 10 раз. При цьому повторюйте “Я розслаблений. Я розслаблений”. І відчуйте розслаблення. Для ще більшого розслаблення продовжуйте виконувати вправу чи використайте інші вправи для розслаблення.

III. Вербальні методи психорегулюючого тренування.

Мета: Засвоєння навиків психорегуляції через використання вербальних формул.

1) Бесіда “**Вербальні психорегулюючі методи**”. Слова – подразники другої сигнальної системи, які активізують або гальмують ті чи інші функції організму та психічні стани. Для того, щоб словесний сигнал (самонаказ, самопереконання, самонавіювання) мав ефективний вплив, необхідно, щоб слово мало певну форму, яка здатна викликати відповідні уявлення, мала образний, конкретний характер. Слова викликають найбільш відчутні зміни функцій організму та емоцій, якщо вони позначають конкретні явища, мають емоційне забарвлення (приємне чи неприємне). Викликаючи в своїй уяві ті чи інші уявлення, можна довільно викликати, змінити чи придушити той чи інший емоційний стан.

Ряд прийомів психорегуляції психічних станів ґрунтується на застосуванні розроблених та цілеспрямовано запрограмованих словесних формул, значення та зміст яких пов'язані з поставленими задачами.

2) Вправа **“Комплекс формул психорегулюючого тренування”** (з різними варіантами його завершення; А.В.Алексеев)

Займіть зручну позу. Закрийте очі, розслабте м'язи тіла. Пасивно зосередьтесь на словах:

Я заспокоююсь.

Я зосереджуюсь на своєму обличчі.

Моє обличчя спокійне.

Все моє тіло спокійне.

Весь мій організм спокійний.

Моя пасивна увага повністю зосереджена на моєму спокійному обличчі.

Воно спокійне та нерухоме.

Моя увага переходить на мої руки.

Мої руки починають розслаблюватися та теплішати.

Мої пальці та кисті рук розслаблюються та теплішають.

Мої передпліччя та лікті починають теплішати.

Мої плечі та лопатки розслабляються та тепліють

Обидві мої руки повністю розслаблені та теплі.

Моя пасивна увага повністю зосереджена на моїх теплих пальцях.

Моя увага переходить на моє обличчя. Воно спокійне та нерухоме.

Все моє тіло спокійне та нерухоме.

Моя увага переходить на мої ноги.

Мої ноги починають розслаблюватися та тепліти.

Мої підшви та гомілки розслаблюються та теплішають.

Мої стегна та таз розслаблюються та теплішають.

Всі мої ноги повністю розслаблені та теплі.

Моя пасивна увага повністю зосереджена на моїх теплих гомілках.

Моя увага переходить на моє обличчя.

Воно спокійне та нерухоме.

Все моє тіло спокійне та нерухоме.

Моя увага переходить на мій тулуб.

Він повністю розслаблений та теплий.

Моє дихання спокійне, легке.

Моя пасивна увага зосереджена на моєму серці.

Серце б'ється спокійно, рівно, уповільнено.

Моя увага переходить на моє обличчя.

Воно спокійне та нерухоме.

Все моє тіло спокійне та нерухоме.

Весь мій організм відпочиває.

Після цього можна використати такі варіанти:

I варіант (звичайне завершення):

Я відпочиваю.

Я відпочив та заспокоївся.

Я відпочив і заспокоївся та набрався сил.

II варіант (присипляюче завершення):

З'являється сонливість.

Вона підсилюється.

Вона стає все глибшою та глибшою.

Все більш важкими стають повіки.

Настає сон.

III варіант (активізуюче завершення)

Зникає почуття важкості та розслабленості моїх рук, моїх ніг.

Зникає почуття важкості всього мого тіла.

Всі мої м'язи стають м'якими та гнучкими.

Моя увага на моєму обличчі.

М'язи мого обличчя рухомі та легкі.

Сонливість розсіялася.

Я все більш бадьорий, більш бадьорий.

Дихаю глибоко.

Моя голова відпочила, ясна.

Моє самовідчуття добре, бадьоре.

Я наповнений енергією.

Я готовий діяти.

Встати.

3) Вправа **Поєднання модифікація м'язової релаксації з вербальним впливом**. Напружте із усіх сил всі м'язи: зіжміть кисті рук, напружте ступні, руки, ноги, м'язи живота. Стисніть зуби, напружте обличчя, напружте всі м'язи. Потім ослабте їх та розслабте всі м'язи, наскільки це можливо. А зараз зверніть увагу на різницю (виконайте все це три рази).

Тепер, починаючи зі ступнів та просуваючись до голови концентруйте на кожній частині тіла, навіюючи тепло та розслаблення. При цьому промовляйте собі: "Мої пальці ніг (ступні, ноги, стегна тощо) теплі та розслаблені". Зробіть це послідовно для кожної частини тіла.

Коли ви робите це, ви можете виявити певні напруження чи скованість в якихось частинах тіла. Якщо це так, ви можете послати цілющу енергію в цю частину тіла.

Продовжуйте по черзі розслабляти кожну частину тіла. Після того, як ви розслабили голову, закінчіть вправу, говорячи собі: "Зараз я абсолютно спокійних та розслаблений, повністю готовий до всього, що відбудеться".

4) Вправа **"Вставайте..."** (домашнє завдання).

Мета: формування навиків цілеспрямованого використання дрімотного стану для саморегуляції та напрацювання бажаних рис характеру.

Прокинувшись ранком, знаходячись у напівдрімотному стані, скажіть подумки: "Сміливість" ("Врівноваженість", "Впевненість" тощо – в залежності від потреби) так, щоб кожне слово проговорювалось с кожним видихом. Відчувши, що ви вже повністю

прокинулись, випийте декілька ковтків води, яку приготували звечора. Тепер ви готові ефективно провести день.

IV. Медитація.

Мета: Засвоєння медитативних методів саморегуляції.

1) Бесіда **“Медитативні психорегулюючі методи”**. Поняття "медитація" (лат. обдумую, роздумую) відноситься до актів роздумування, планування, обдумування або рефлексії. Сутність східного уявлення про медитацію дещо інша – це процес, через який досягається “просвітлення”, це процес росту, що дає людині новий досвід в інтелектуальній, філософській і, що важливіше, в екзистенційній сфері. Аналогами поняття медитація є “розумне бажання” (в православ’ї), “джиана” (в буддизмі), “зір” (в суфізмі) тощо.

Медитація є практикою заспокоєння фізичного тіла та розуму людини, спрямування уваги на внутрішній, а не на зовнішній світ. Вона сприяє координації на трьох рівнях: фізичному (тіло розслабляється), ментальному (думки заспокоюються), духовному (зростає енергія і здатність прояву позитивних почуттів до оточуючих та світу).

Медитація завжди була виходом за межі звичайної свідомості. Медитація – це шлях до особливої, пробудженої свідомості, займаючись нею, людина відновлює розуміння своєї духовної природи. Ось чому ті чи інші практики медитації слід розглядати як один з шляхів роботи, спрямованих на розкриття потенційних психофізіологічних, ментальних, духовних можливостей спортсменів.

Початок будь-якої медитації – концентрація, зосередженість ума, зречення всього стороннього, що не пов’язане з об’єктом концентрації, від всіх другорядних внутрішніх переживань та зовнішніх подразників. При всіх видах внутрішніх переживань досягається етап, який описується як прозріння, просвітління, прорив за межі звичайної свідомості, стрибок в несвідоме, до глибинних пластів своєї істоти до своєї суті, перебування в сфері свідомості як протилежності сфері розуму.

На шляху до цієї мети досягаються проміжні результати:

- контроль та управління мисленням, розумом, що приводить до покращення пам’яті, уваги;
- набуття почуття глибокого спокою, психічної релаксації, покращення психічного функціонування, що веде до покращення соматичного стану, зцілення від хвороб, порушень стану фізичного та психічного здоров’я;

- розвитку феноменальних (екстрасенсорних) здібностей, а також можливостей, що обумовлюють ефективність діяльності та здатність її моделювати на ментальному рівні тощо.

Ці попутні ефекти медитації не повинні бути її метою. Медитація не може бути тільки комплексом вправ та технологічних прийомів, але повинна стати образом життя людини. Тому підготовка до медитації складає суттєву частину шляху проходження медитації. Кожний спосіб досягнення незвичних станів свідомості своєрідний і часто використовує унікальні прийоми. Однак, не дивлячись на розбіжності, можна знайти дещо загальне, що є у кожному з них, якщо розглядати медитацію як процес трансформації свідомості.

Один з шляхів реалізації медитації – це шлях концентрації, досягнення однонаправленості, сфокусованості розуму. В звичайному стані розум людини відволікається різноманітними подразниками і зовнішніми, і внутрішніми, що ідуть з середини організму та пов'язані з порушенням фізіологічного гомеостазу та нереалізованими потребами.

Починаючи із зосередженості розуму на об'єкті та проходячи етап проникнення в об'єкт, людина повністю розчиняється в ньому, повністю зливається з ним; об'єкт заповнює всю свідомість медитуючого. Теоретично будь-який об'єкт (або його властивість) може стати об'єктом концентрації, однак характер об'єкта певним чином обмежує глибину досягнутої концентрації.

Рекомендується, зокрема, ряд абстрактних об'єктів для оволодіння концентрацією:

- 5 кольорових кругів (білого, чорного, синього, жовтого, червоного кольору);
- першоелементи (вогонь, повітря, вода та земля, обмежений простір);
- предмети, що викликають позитивні або негативні емоції;
- піднесені почуття (добродійність, співчуття, радість при досягненні щастя іншими та інш.);
- безпредметні об'єкти (нескінченна, безмежна свідомість; нескінченний простір, простір порожнечі, сфера “ні сприйняття, ні не сприйняття”) тощо.

Суттєво, що спортсмени більш здатні зосередитись та сконцентруватись на звичних, знайомих для себе об'єктах та предметах, з якими вони стикаються в тренувальній або змагальній діяльності. Запропоновані для концентрації об'єкти повинні вибиратися індивідуально в залежності від особливостей виду спорту, характеру та темпераменту, установок, що домінують у спортсменів, так щоб максимально зменшити вплив відволікаючих факторів.

Медитація починається з свідомого цілеспрямованого зусилля, фокусування уваги на об'єкті медитації. Як тільки увага відволікається від об'єкту концентрації, медитуючий повинен вольовим зусиллям повернути її до об'єкту. На перших заняттях це вимагає постійних зусиль, контролю. Ум часто уходить у відволікаючі відчуття із зовні та середини організму та думки, що заважають концентрації.

Поступово по мірі тренування перешкоди все менше відволікають увагу від об'єкту; вони присутні, але центром концентрації весь час залишається об'єкт. Розум медитуючого все більше часу залишається зосереджений на предметі концентрації, хоча як і раніше існують перешкоди у вигляді звичних реакцій – появи нудьги, апатії, тривоги, сумнівів в доцільності продовження концентрації тощо.

По мірі тренувань долаються ці перешкоди, в концентрації починають переважати такі фактори як спрямованість та спокій. Поява цих якостей свідчить про глибоку концентрацію на об'єкті, про повне злиття з ним. На цьому етапі, поряд з непохитністю, домінують почуття ентузіазму, захоплення, задоволення, іноді відмічаються відчуття невагомості тіла, спалахи яскравого світла, світляних образів.

По мірі поглиблення стану концентрації до людини можуть приходити видіння, що свідчить про те, що тривала медитація ще неможлива. Ментальні процеси у вигляді образів оживляються при зменшенні сфокусованості. Видіння можуть носити як приємний так і негативний характер. У першому випадку вони можуть стати метою медитуючого та ствердити його бажання продовжити поглиблення медитації. Щоб рухатися далі, необхідно відмовитись від реалізації цих побічних цілей.

При наступному просуванні виникає момент, коли звичайна свідомість зникає, розум занурюється у об'єкт та залишається в ньому без руху, сторонні думки, відчуття розсіюються повністю. Цей стан повного поглинання спочатку триває окремі моменти, але в процесі подальшої роботи може утримуватися все більш тривалий час. Поступово приходиться вміння викликати його в будь-якій ситуації та будь-який час, що є актуальним в певних епізодах та ситуаціях спортивної діяльності, коли виникає необхідність в повній зосередженості та концентрації на виконанні конкретних спортивних дій.

2) Вправа "Медитація на образи, звуки, запахи".

Мета: Формування умінь та навичок використання образів, звуків, запахів тощо для саморегуляції.

Завдання 1. Уявіть собі, що ви входите в ліфт. Натисніть одну з кнопок для спуску вниз. Проїжджаючи кожний наступний поверх, ви все більше та більше розслаблюєтесь. Ліфт зупиняється і ви виходите з ліфту з відчуттям покою та свіжості.

Завдання 2. Уявіть себе на березі моря. Зверніть увагу на хвилі і спостерігайте їх прилив та відлив, прилив та відлив. Із кожним відливом ви відчуваєте як ви все більше

та більше заспокоюєтесь. Потім, коли ви будете відчувати абсолютний спокій, покиньте берег.

Завдання 3. Співайте один звук чи звукосполучення, наприклад “а-а-а”, “ом” чи “аоум”. При цьому уявляйте, що звук заповнює вашу голову та витирає всі відволікаючі образи та звуки.

Завдання 4. Уявіть собі, що ви на лісній галявині відчуваєте запах лісних трав. Цей запах дуже приємний і викликає у вас спокій. З кожним подихом ви все більше заспокоюєтесь та розслабляєтесь. Коли ви відчуваєте абсолютний спокій, ви ідете з галявини.

3) Вправа “Уявлення кольорового образу”.

Мета: Створення кольорового образу, основанийого на уяві, розвиток ейдетичного зору, психорегулятивний вплив.

Завдання: В затемненому приміщенні, в зручній позі, в релаксаційному стані, з закритими очами спробуйте уявити на чорному фоні просту геометричну фігуру (квадрат, коло, трикутник, хрест) послідовно червоного, зеленого та синього кольору. До наступного кольору переходити слід лише після створення досконалого образу з яскравим кольором.

При потребі створення певного настрою можна уявити відповідні образи: червоний трикутник (при активації), синє коло (при заспокоєнні) тощо.

При виконанні вправи вирішальне значення має ступінь концентрації: ніщо не повинно відволікати, в свідомість не повинна проникати ніяка інформація зовні.

Вправа “Напрацювання певних якостей характеру”.

Думки людини, її почуття та дії взаємопов’язані між собою: фізична дія супроводжується певними емоціями та думками і навпаки, думки та емоції викликають певні дії або відповідне положення тіла та вираз обличчя. Незалежний вигляд, розправлені плечі приводять до підйому духу та бадьорості; пригнічений вигляд та опущені плечі – до пригніченого стану.

Для набуття певних якостей характеру (виправлення характеру) потрібно не тільки робити спеціальні вправи з медитації, але перед початком медитації привести в гармонію думки, емоції та дії, направивши їх до певної мети.

Завдання 1. Припустимо, ви маєте високу ступінь тривожності, слабку силу волі та боязкі. Першим вашим кроком буде направлення дій, почуттів та думок до однієї мети:

- дії – підніміть голову, розправте плечі, говоріть голосно, ясно, неспішно, дивіться в очі співрозмовнику;

- почуття – старайтесь відчувати себе сильним та рішучим;
- думки – уявіть себе людиною рішучою, енергійною, самовпевненою.

Впевнені жести викличуть відповідні емоції, які в свою чергу, вплинуть на хід думок. В свою чергу зміст думок підсилить емоції, які вплинуть на дії, вчинки, змінять зовнішній вигляд.

Таким чином, кожен елемент ланцюжка *дія-емоції-думки* підсилюють один одного та впливають на характер людини, формують ті його риси, котрі необхідні в умовах спортивної діяльності та становлять так званий «спортивний характер». Після такої попередньої роботи над собою можна приступити до саме медитації.

Завдання 2. Прийміть зручну позу і зосередьтесь на певній якості характеру. Потім скажіть фрази самонавіювання (шепотом 4 рази, впівголоса 3 рази, голосно 2 рази), виразивши в них бажану якість характеру (наприклад, “Я рішучий та впевнений у собі”).

До роботи думки приєднайте вплив емоцій та дій (враховуючи взаємозв’язок ланцюжка думки-емоції-дії). Одночасно з промовлянням фраз подумки уявіть бажане (уявіть собі, що ви вже маєте певну рису) і потім в процесі промовляння фраз надайте внутрішньому образу емоційного забарвлення (старайтесь викликати у себе таке відчуття, яке відчуває людина, що має відповідну якість).

5) Вправа “Подорож”

Займіть зручну позу.

Закрийте очі. Тіло розслаблене, важке, тепле.

Тепло в сонячному сплетінні.

Прохолода на чолі. Відчуття свіжості.

Дихання рівне, повільне, спокійне.

Ви відпочиваєте.

Поки ваше тіло відпочиває уявіть собі, що в центрі залу забило джерело.

Чиста прозора вода розливається, доходить до стін. Стіни стають прозорими і зникають.

Ви на березі озера. Ви – дерево – дивитесь на своє відображення у воді.

І ось ви вже самі відображення. Ви дивитесь на дерево – на ваше відображення в небі.

Ви починаєте коливатися і ваше відображення в небі в той же час повторює ваші рухи – але вони дещо викривлені переломленням в повітрі.

Ви заколивались ще сильніше, стали втрачати свою форму, заковзали по озеру, відірвалися від поверхні та перетворились у вітер.

Ви граєте з деревами, хитаєте їх, шелестите листям.

Здуваєте фонтан бризок з поверхні озера.

Пронositeсь долиною, причісуєте поверхню трав.

Натикаєтесь на ланцюг гір, відстрибуєте від однієї, вриваєтесь в іншу і перетворюєтесь у відлуння.

Ви пустотливе, тріпотливе відлуння.

Ви стомлюєтесь, затихаєте та засинаєте біля підніжжя скелі.

І ось ви вже скеля. Ви впевнено стоїте на поверхні планети, верхівкою тягнете до зірок. Ви любите дивитись на зірки.

Але ось знову приплили хмарки. Вони ластяться, обволочують вас. Вам приємні їх дотики.

І ось ви вже хмарка. Ви повисли на скелястій верхівці.

В своїх нескінченних подорожах ви завжди раді зустрічі з ґрунтовою скелею.

Ви раді доторкнутися стомленим гнучким тілом до скелястої, міцної поверхні, відпочити.

Подув вітер, ви відірвалися від скелі та поплили високо над поверхнею.

Пар піднімається над розмороженою землею, від затуманює прозоре повітря.

Ви вбираєте цей пар, у вас він перетворюється в крапельки води.

Ви стаєте важчими і опускаєтесь нижче.

Внизу розкинулось озеро, воно манить вас до себе, ви прагнете до нього всіма своїми каплями.

Ви – капля. Відриваєтесь від хмарки, падаєте вниз на ніжну квітку лілії.

Ви – лілія. Каплі дощу стікають по блискучим пелюсткам, зливаються в калюжку на дні квітки і витікають в озеро.

Вода, вода, вода.

Ви – вода. Ви дивитесь на траву, очерет, дерева, небо.

Дерева виростають до неба, перетворюються в стіни, небо, в стелю.

Ви людина – ви відчуваєте своє тіло, свої ноги, свій тулуб, свої руки, голову.

Ви сповнені енергії та впевненості у собі.

Відчуйте своє спокійне дихання, рівний пульс.

Зробіть глибокий вдих та відкрийте очі.

V. Цілеспрямоване використання зовнішніх факторів для психорегулятивних цілей і корекції психофізіологічного стану.

1) Бесіда "**Вплив кольору на психічний стан людини**". Наш зовнішній світ (світ форми, звуків, запахів тощо) безумовно впливає на нас – наш настрій та емоції формуються головним чином під впливом інформації зовнішнього світу, яка надходить через органи відчуттів (зір, слух, смак тощо), а також пам'яті, що здатна при певних обставинах замінити нам будь-який з цих органів. Однак ці органи відчуттів доставляють в наш мозок різну кількість інформації, а отже, беруть різну участь у формуванні емоцій. Закономірність конкретних впливів була помічена людьми здавна, також як і можливість здійснювати цілеспрямований вплив на психологічний та фізіологічний стан спортсмена за допомогою зовнішніх засобів.

За допомогою зору ми одержуємо близько 90% інформації, це інформація про форму, пропорції та колір об'єктів. Колір має цілком певну дію на нервову систему. Якщо ми пригадаємо декілька днів останнього року та проаналізуємо свій стан, то виявимо, що він загалом залежить від кольору світлового спектра, що домінує в конкретний день.

Листопад; сіре небо, сірий дощ. Настрій падає, виходити з дому не хочеться.

Літній день; синє небо, яскраве сонце. Ми настроєні оптимістично, нам хочеться діяти.

Вечір; берег моря, захід сонця. В глибині нашої душі зростає відчуття щастя, яке піднімає нас високо над буденністю. Всі наші відчуття в цей момент набагато інтенсивніше, ніж звично.

Весна; після довгої зими на луках з'явилася зелень. І нас тягне на природу. Уже після декілька сотень метрів, ми відчуваємо, що напруження відступає, ми полегшено вдихаємо свіже повітря і відчуваємо себе спокійно та безпечно. Забута буденність, життя знову здобуло свою цінність.

В кожній із цих зарисовок є одне спільне – домінує певний колір світлового спектра: сірий – в дощовий день, блакитний – в сонячний, червоний на заході сонця,

зелений – весною. Різним кольорам відповідає різний психічний стан, який знаходиться в прямій залежності від певного світлового сприйняття.

Результатом сприйняття кольору є не тільки створення зорового образу оточуючого світу в зоровому центрі мозку, але й загальний вплив на психіку та організм людини, який оснований на тому, що інформація кольору направляє не тільки в зоровий центр, але також і в інші ділянки головного мозку, зокрема, ті, що регулюють гормональну діяльність.

Відомо, що вже в давні часи колір використовували в терапевтичних цілях. Зокрема, в єгипетських храмах знайдені спеціальні приміщення, де знаходилося обладнання, що переломлювало сонячне проміння в той чи інший колір спектру. Жриці визначали, в якому кольорі є потреба у клієнта і “купали” його в ньому.

Ефект впливу залежить не тільки від кольору або комбінації кольорів, але і від асоціацій, що виникають у людини (як і при сприйнятті музики, запахів тощо).

В цілому, червоний та жовтий кольори діють збуджуюче, а синій та зелений – заспокійливо. З точки зору впливу на фізіологічні та психологічні процеси можна об'єднати кольори в п'ять основних груп.

А. Група симпатичної нервової системи (збуджуючі, стимулюючі кольори з тенденцією до підвищення напруження)

А.1. Кольори інтенсифікуючі, рухові (“теплі”):

- червоний – почуття гідності, самоствердження, домінування;
- червоно-оранжевий – наповненість пристрасними почуттями, подразливість, тенденції до агресивності;
- жовто-оранжевий – честолюбство, потреба у співчутті.

А.2. Кольори, що сильно підвищують напруження:

- золотистий – самозвеличення, яскравість, слава;
- жовтий – рухомість, вплив комунікації, неспрямований цільовий підхід;
- зеленувато-жовтий – увага, регенерація.

Б. Група вагуса – блукаючого черепно-мозкового нерва (рецептивні, готують сприйняття кольору з тенденцією зниження напруженості)

Б.1. Динамічно-полярні кольори (“холодні”):

- ультрамариновий – раціональне управління, дезинтеграція, зв'язок;
- волошково-синій – зворотній зв'язок, очікування, примирення;

- зеленувато-блакитний – позбавлення, перетворення, звільнення.

Б.2. Кольори, що накопичують подразнення (статично-біполярні кольори):

- зелений – збереження, обмеження, забезпечення;
- жовтувато-зелений – зосередження, накопичення.

В. Група об'єднання (кольори, що концентрують увагу на внутрішніх переживаннях або ведуть в глибину душі з тенденцією до поєднання).

В.1. Статично-полярні кольори:

- пурпурний – інтеграція з космосом (споглядальний);
- рожевий – ізольоване почуття “Я” (самотність з самим собою, спокій думок).

В.2. Динамічно-полярні кольори:

- фіолетовий – медитативна інтеграція, містико-магічна тенденція в стражданнях;
- бузковий – обтяжливий для оточуючих світ, пошук захищеності в самотійних діях.

Г. Диференціюючі групи (кольори, що стабілізують в езотеричному плані)

Г.1. Стимулююче-стабілізуючі кольори:

- охрово-жовтий – соціальна стабілізація;
- темно-коричневий – педантична вірність місцеположенню;
- оливково-зелений – зменшення особистих домагань, потреба в підтримці.

Г.2. Генеруюче-стабілізуючі кольори:

- пастельні кольори – одухотворчі (сублимуючі).

Д. Кольори, що не сприяють життєвій силі

Д.1. Формалізуючий, примусовий колір:

- чорний – заперечення зведене до абсолюту, схематизація життя.

Д.2. Колір, що гасить та відмінняє:

- білий – забуття, спустошення, припинення (уявний світ).

Д.3. Колір, що заміщає:

- сірий – приведення до стану спокою, витіснення, укривання.

Розуміння впливу кольорів можуть стати у нагоді при улаштуванні функціонального приміщення, виборі речей, а також надати суттєву допомогу при виконанні психорегулятивних та медитативних вправ. Вплив кольорів (А), які призводять до диференційних впливів на ділянки мозку (Б) наводиться в таблиці 1.

Практика застосування кольору. Враховуючи фізіологічний та психічний вплив кольорів є можливість цілеспрямовано використовувати їх як на стадії формування психорегулятивних навиків у спортсменів у відповідності до завдань тренувальної та змагальної діяльності, так і при регулятивній, корекційній та трансформуючій практиці у формі кольорового освітлення, забарвлення приміщення, окремих його елементів, кольору одягу, стимульного матеріалу тощо. Можна застосовувати кольорові (пурпурово-червоного, зеленого, фіолетового, ультрамаринового, зеленувато-блакитного кольорів лампи накаливання – їх можна виготовляти самим, пофарбувавши матові лампи накаливання 25 Вт жаростійкими фарбами).

В практиці роботи зі спортсменами слід використовувати кольори в залежності від цілей, які збираються досягти:

- пурпурово-червоний: стимуляція системи кровообігу; розширення свідомості; прийом вільної космічної енергії; досягнення здатності ясновидіння; психокінетичні впливи;
- зелений: розслаблення, що основане на самонавіюванні; гармонізація фізичного тіла; безперервний прийом незв'язаної космічної енергії; об'єднання матеріального тіла та біосфери;
- фіолетовий: медитація; розширення свідомості; досягнення спокою думок; творення образів уяви; відділення енергетичного тіла; телепатичні контакти; левітація; створення матеріалізації; вплив та лікування на відстані через телепатію;
- ультрамариновий – самонавіювання різного роду; гіпноз;
- зеленувато-блакитний – заспокоєння; розслаблення.

Таблиця 1.

Вплив кольорів на компоненти психічних станів

ЗБУДЖУЮЧІ КОЛЬОРИ	ЗАСПОКІЙЛИВІ КОЛЬОРИ
-------------------	----------------------

1	2
<p><u>Пурпурно-фіолетовий</u></p> <p>Б. Довгастий мозок, середній мозок</p> <p>А. Гармонізація функцій енергетичного тіла</p>	<p><u>Жовтувато-зелений</u></p> <p>Б. Довгастий мозок, середній мозок</p> <p>А. Гармонізація функцій фізичного тіла</p>
<p><u>Пурпурово-червоний</u></p> <p>Б. Спинний мозок, довгастий мозок.</p> <p>А. Більш тісний зв'язок між спинним мозком, довгастим мозком (базовою чакрою та чакрою шиї) в результаті чого підсилюється прийом космічної енергії та досягається більша єдність енергетичного тіла та космічної свідомості.</p>	<p><u>Зелений</u></p> <p>Б. Спинний мозок, довгастий мозок.</p> <p>А. Заспокоєння всіх рухових процесів в тілі, об'єднання психіки, фізичних функцій та біосфери.</p> <p>Стимуляція регенерації клітин, стабілізація емоцій, покращується сон та серцево-судинна діяльність</p>
<p><u>Оранжевий</u></p> <p>Б. Гіпоталамус</p> <p>А. Підсилення статевого інстинкту</p> <p>Б. Вся лімбічна система</p> <p>А. Активізація, еволюція</p> <p>Депресант паразитовидної залози, стимулює лактацію, має дезинфікуючу дію, стимулює роботу нирок та надниркової залози, покращує терморегуляцію і циркуляцію крові та лімфи</p>	<p><u>Васильково-синій</u></p> <p>Б. Гіпоталамус</p> <p>А. Приглушення статевого інстинкту</p> <p>Б. Вся лімбічна система</p> <p>А. Пом'якшення, зворотний зв'язок.</p> <p>Стимулює зір</p>
<p><u>Оранжево-червоний</u></p> <p>Б. Гіпоталамус</p> <p>А. Збудження рухових функцій тіла</p> <p>Б. Таламус</p> <p>А. Підсилення емоційних відчуттів</p>	<p><u>Зеленувато-блакитний</u></p> <p>Б. Гіпоталамус</p> <p>А. Приглушення рухових функцій тіла</p> <p>Б. Таламус</p> <p>А. Вирівнювання надмірно високих емоційних коливань</p>

<p>Б. Амігдала</p> <p>А. Тенденція до агресивності</p>	<p>Б. Амігдала</p> <p>А. Зниження агресивності</p>
<p><u>Червоний</u></p> <p>Б. Вся лімбічна система, особливо гіпоталамус</p> <p>А. Збудження життєвих функцій.</p> <p>Стимулює сенсорні центри, сприяє утворенню гемоглобіну, стимулює заживлення ран.</p>	<p><u>Синьо-зелений</u></p> <p>Б. Вся лімбічна система, особливо гіпофіз</p> <p>А. Приглушення життєвих функцій</p>
<p><u>Зеленувато-жовтий</u></p> <p>Б. Неокортекс в цілому</p> <p>А. Відновлення</p> <p>Б. Тім'яна доля</p> <p>А. Підвищення здатності до сприйняття зовнішнього світу</p>	<p><u>Фіолетовий</u></p> <p>Б. Неокортекс в цілому</p> <p>А. Приглушення</p> <p>Б. Тім'яна доля</p> <p>А. Зниження здатності до сприйняття зовнішнього світу, підвищене медитативне сприйняття.</p> <p>Стимулює роботу селезінки, покращує роботу головного мозку та серця, підтримує натрієво-калієвий баланс, стимулює утворення мелатоніну депресант та омоложуючий).</p> <p>Застосовується при запаленнях, пов'язаних з високою температурою</p>
<p><u>Жовтий</u></p> <p>Б. Лобна доля</p> <p>А. Гнучке мислення, підсилений зв'язок з оточуючим світом</p> <p>Антидепресант, активізуються м'язи, покращується робота селезінки, підшлункової залози, підсилюється жовчовиділення, нормалізується робота шлунково-кишкового тракту.</p>	<p><u>Блакитно-фіолетовий</u></p> <p>Б. Лобна доля</p> <p>А. Більш емоційне мислення, зв'язок з оточуючим світом послаблений, підсилений контакт між свідомістю та підсвідомістю.</p>

<u>Жовто-оранжевий</u>	<u>Ультрамариний</u>
Б. Лобна доля	Б. Лобна доля
А. Підвищене честолюбство, прагнення до участі	А. Диференціювання мислення, почуттів та суджень, більш раціональне управління всіма проявами життя.

2) Вправа “Післяобраз”

Мета: дослідження процесу пристосування до кольору, формування навичку створення кольорового образу.

Концентрація на якомусь кольорі веде до звикання тих колбочок, які реагують на його довжину хвиль. Інтенсивність нашого сприйняття кольору, світла постійно зменшується і ми спостерігаємо, як одне і теж світлове подразнення викликає поступово зниження відчуття кольору, світла.

Стимульний матеріал: Листи різнокольорового та білого паперу. В середині кольорових та білого листів – чорна точка.

На добре освітленій білій стіні кріпляться кольоровий та білий аркуші.

Завдання. Сядьте на відстані 2-х метрів від стіни та не відриваючись дивіться (концентруйте увагу) на чорну точку на кольоровому аркуші (наприклад, жовтому) протягом щонайменше однієї хвилини, намагаючись не допустити відхилення ока і різко бачити точку. Через щонайменше одну хвилину переведіть погляд на білу поверхню, що знаходиться справа. (Там з’явиться синювато-фіолетовий післяобраз).

Таблиця 2.

Кольори стимульного матеріалу та післяобразу

Колір	Колір післяобразу
Жовтий	Синювато-фіолетовий
Жовтооранжевий	Ультрамариний

Оранжевий	Волошково-синій
Червоно-оранжевий	Зеленувато-блакитний
Червоний	Синьо-зелений
Пурпурово-червоний	Зелений
Пурпурово-фіолетовий	Жовто-зелений
Фіолетовий	Зеленувато-жовтий
Синювато-фіолетовий	Жовтий
Ультрамариновий	Жовто-оранжевий
Волошково-синій	Оранжевий
Зелено-блакитний	Червоно-оранжевий
Синьо-зелений	Червоний
Зелений	Пурпурово-червоний
Жовто-зелений	Пурпурово-фіолетовий
Зеленувато-жовтий	Фіолетовий

3) Бесіда "**Вплив символів на психічний стан людини**". Символ (смысловий образ, смысловий знак) – образне вираження якоїсь ідеї, чи думки. Людина живе в світі символів з прадавніх, з доісторичних часів; за дослідженнями вчених, вже в останньому періоді палеоліту, людина надавала певного символічного значення доквілю: сузір'ям, рослинам, тваринам. Зрештою, кожен жест, звук, слово буде в певному розумінні символічним і нерідко залишається таким і досі.

Символ – одне з могутніх основ культури. сьогодні говорять, що символізм властивий політиці, ідеології, освіті, моралі, діяльності, сновидінням. Відрізняють символи універсальні, специфічні, випадкові, міфологічні, первісні, традиційні, архетипові, колективні, індивідуальні, ритуальні тощо. Тлумачать символи на побутовому, філософському, естетичному, психологічному, містичному та інших рівнях.

В наш час символіка розглядається переважно в аспекті державному, що виражений в геральдиці та вексилології. В магії такі символи як гектограма (шестикутна зірка), пентограма (п'ятикутна зірка) або ієрогліф, виражають космічні

сили або духи природи, які можуть бути викликані шляхом їх зображення та “заклинання”.

Через символи людина піддається емоційному впливу. Проте лише значення символу має вплив на людину. Символ є збудником духовного, психологічного програмування, яке вже сталося. Тому вплив є лише тоді, коли цьому передувало таке програмування – в цьому випадку символ може допомогти людині досягти будь-якого психоемоційного стану. Якщо неодноразово буде запущена якась послідовність дій, думок, подій, станів свідомості, то в нервовій системі людини створяться сліди, які від вигляду символу, пов’язаного раніш із вказаною послідовністю, можуть миттєво спрацювати в будь-який необхідний час, що має суттєве значення в різноманітних ситуаціях спортивної діяльності.

4) Бесіда **"Вплив музики на стан людини"**. Емоційне значення музики для людей загальновідоме. Зокрема його враховували ще в Древній Греції, коли включали музику та спів у лікувальну роботу.

З прадавніх часів відомо, що за допомогою музики існує можливість суттєво впливати на психоемоційний стан людини - підбадьорювати, збуджувати, мобілізувати. надихати на відвагу або ж заспокоювати, знижувати напругу тощо.

Музика має таємничий вплив і на тварин. Древні міфи та перекази розповідають про любов дельфінів до ніжних звуків музики (міф про Аріона), про велику силу звуків флейти Піфагора, якими він приборкував вовків. Спостереження останніх років підтверджують чутливість тварин до музики. Дельфіни супроводжують судна, на яких звучить мелодійна музика. Т.Браун, вивчаючи поведінку акул в кінці 60-х років ХХ століття з метою розробки методів безпеки на австралійських пляжах, виявив, що коли під воду спускали спеціальний пристрій, що розповсюджував звуки плавних мелодій, акули стікалися до джерела звуку, в той же час модерністка естрадна музика з різким ритмом та верещанням змушує морських хижаків тікати, викликаючи у них таку ж дію, як і випущений під воду струмінь стиснутого повітря.

Завдяки дослідженням фізіологів на початку ХХ століття (Бехтерева В.М., Догеля І.М., Тарханова І.Р.), використання музики в профілактичних та лікувальних цілях поступово одержало наукову основу. Бехтерев В.М. в своїх роботах показав, що музика здатна викликати яскраво виражену реакцію у дітей з самого раннього віку, проаналізував вплив музики на стан людини та активно рекомендував її як засіб боротьби з втомою та іншими негативними станами. Зокрема, якщо в період пробудження людина чує приємну музику, то забезпечує надовго бадьорий та хороший настрій.

Музика – генератор емоцій. Музика визначається як “весела” (мажорна), “смутна” (мінорна), “пристрасна”, “тривожна”, ніжна (дольче) тощо. Проте крім універсального впливу, спостерігається індивідуальний – асоціації, що виникають у

конкретної людини при прослуховуванні якоїсь музики можуть бути тим “важелем”, який викликає певний емоційний стан, що буде відрізнятися від загального – слухаючи музику можна пригадати події і, відповідно, викликати стан, що супроводив цю подію.

При засвоєнні психорегулятивних вправ рекомендується застосовувати музику:

- спокійну – перед початком занять для створення настрою на заняття, для кращого відчуття спокою та споглядання (це може бути корисним для активних, енергійних, що мають невеликий досвід споглядання);
- заспокійливе звукове супроводження – при засвоєнні вправ;
- бадьору, активну – при задачах мобілізації, активізації.

Як заспокійливе звукове супроводження останнім часом часто використовують записи різнопланових природних звуків (“Звуки природи”, “Natures Magis”, “The Sound of nature”). З класичного репертуару як заспокійливий засіб рекомендують такі твори:

1. Твори І.С.Баха: Органна меса, частини 2, В 669-671; 3, В 676; 6, В 682; 8, В 58. Хоральна прелюдія мі бемоль, В. 622 з Органної книжечки. Хоральна прелюдія В. 745. Прелюдія і fuga соль мінор, В 558. Сюїта для оркестру № 3 ре мажор, В. 1068, частина 2 (арія).
2. Твори В.А. Моцарта: Нічна серенада (ч.2).Симфоній № 40 (ч.2). Скрипковий концерт соль мажор (ч. 2). Симфоній ля мажор (ч.2).
3. Твори Л.Бетховена: Пасторальна симфонія № 6.Романс для скрипки з оркестром соль мажор. Романс для скрипки з оркестром фа мажор.
4. Твір Ф.Шуберта: Незакінчена симфонія (ч.2).
5. Твори Р.Шумана: Фантастичні п’єси. “Увечері”.

VI. Обговорення результатів тренінгу.

1) Вправа “Рефлексія”

Інструкція: Давайте поділимося своїми враженнями від тренінгу. Що нового та корисного дав вам цей тренінг? Які вправи вам сподобались, вдалися більше, які менше. Чи справдились ваші сподівання щодо тренінгу? Як ви себе зараз почуваєте? Що вам дав цей тренінг?

2. Психологічний тренінг та рекомендації для формування установок при вирішенні завдань психологічної підготовки спортсменів (на прикладі футболу).

Підвищення ролі інтелектуальних моментів в спортивній діяльності вимагає подальшого вивчення когнітивних механізмів психомоторних дій.

Формування установки на певні дії, випереджаюча підготовка створюють можливості, з одного боку, попереджати появу небажаних ситуацій, а з іншої - завчасно готувати адекватні реакції на виникнення тих або інших обставин, що забезпечують вирішення оперативних завдань.

Мета тренінгу Психологічний тренінг спрямований на зміну та формування позитивних психологічних установок, а також на поліпшення елементів, пов'язаних з працездатністю, за допомогою методів, які використовують якості і ресурси психічної сфери спортсменів.

Перш ніж перейти до змісту тренувань на полі, призначених для роботи над психологічними аспектами, слід звернутися до переліку психологічних установок, які впливають на працездатність та ефективність виконання техніко-тактичних дій спортсменів.

Табл.....

Перелік деяких позитивних психологічних установок (рішучість, прийняття ризиків, прояв агресивності і робота на команду) - це лише декілька здібностей, які можуть простежуватися у гравців під час матчів або тренувань. Також можуть проявлятися негативні тенденції, такі як падіння духу після поразки в змаганнях, прояв відсутності сили волі, сумніви у власних силах, страх зробити помилку або недостатня зосередженість. Негативні психологічні установки призводять до зниження рівня працездатності і уповільнення процесу навчання, а також впливають на успішність змагальної діяльності. Високий рівень психологічної підготовленості є одним з ключових елементів, який утворює майстерність спортсменів, здатність долати труднощі та психологічні перешкоди в екстремальних умовах змагальної діяльності.

Також як і інші чинники, пов'язані з працездатністю (технічні, тактичні і атлетичні навички) психологічні уміння і якості можна удосконалювати і

зміцнювати як на полі, так і шляхом використання засобів психологічної підготовки.

Робота над психологічними установками Одним із слабких місць в грі як юних талановитих гравців, так і майбутніх професіоналів - це психологічна нестійкість. Шляхом регулярних і неодноразових тренувань можна поліпшити психологічну стійкість до певних меж. Звичайно, певні недоліки в області психічного складу гравця (наприклад, відсутність агресивності) іноді опиняються природженими якостями, і це навряд чи може бути виправлено за допомогою звичайних установок тренера. Це випадок, коли потрібна допомога спортивного психолога.

Під час тренувань, залежно від циклу і типу заняття, тренер може зробити особливий акцент на психологічних установках. Він може поєднувати цілі, спрямовані на психологічні установки, з іншими цілями у рамках тих же вправ, які він зазвичай використовує..

Наприклад:

- 1) Гра 5x5 із запасними "вільними" гравцями, де акцент робиться на відході від опіки. Тренер може підкреслити психологічні завдання (концентрація і взаємодія) гри і ввести особливі вказівки для підвищення міри концентрації гравців, їх здатності ясно мислити, а також вдосконалення взаємодії між ними.
- 2) Гра 9x9 з використанням двох воріт з воротарями. Тривалість: 30 хвилин. За 10 хвилин до закінчення "синя" команда лідирує 3-2. Так тренер може почати роботу над психологічними установками "жовтої" команди (з упором на дух суперництва, самоконтроль і солідарність). "Червона" команда грає 10 гравцями проти 8 і робить усе можливе, щоб повернутися. "Синя" команда бореться із стресом, долає тиск і викладається більше з метою зберегти перевагу.
- 3) Інтенсивні фізичні вправи часто також містять в собі очевидний психологічний ефект: сила волі, агресивність, стійкість до стомлення і перевищення власних можливостей (психологічна витривалість).

Інші області і цілі, які можна поєднати :

- Роботу над технікою можна поєднувати з роботою над концентрацією, збереженням ясного розуму і впевненістю.

-Тактичну роботу можна поєднувати з роботою над бажанням навчатися, грати за команду і суворим дотриманням вказівок.

-Дуелі 1x1 можна поєднувати з роботою над агресивністю, розвитком смаку до боротьби і силою волею.

-Тренувальні матчі для роботи над концентрацією можна поєднувати з роботою над прийняттям ризиків, рішучістю, самоконтролем і творчими здібностями. тощо.

З цієї причини саме важливе - це не гра або вправи, а швидше інструктаж, виданий тренером, який "відчуває" правильний момент, коли необхідно підкреслити "психологічну" причину, чому дія не мала успіху або чому стався спад мотивації.

Наприклад:

Якщо під час тренувального матчу відсутні зацікавленість і бойовий дух:

-Тренер дає вказівку збільшити число дуелей і прискорити темп гри.

-Тренер може зробити великий упор на значущості забитих голів.

Якщо падає концентрація уваги :

-Тренер може збільшити міру складності виконуваного завдання або, в якості альтернативи, може збільшити шанси на успіх.

-Тренер може просто змінити вправу або діяльність.

Методи психологічного тренінгу. Щоб отримати максимальний ефект, тренер може удатися до прямих методів психологічного тренінгу, таким як використання переконливих ключових слів або вибір реалістичніших і конкретніших цілей. Або він може вибрати інші методи, такі як релаксація, творча візуалізація і оцінка працездатності тощо.

Використання ключових слів Ці слова є високо емоційними (їх використання ефективніше, ніж виголошування промови). Наприклад: ЕФЕКТ, ДИНАМІЧНИЙ, АГРЕСИВНІСТЬ, РИЗИК, САМОВЛАДАННЯ, КОНТРОЛЬ, ДИСЦИПЛІНА.

Метод змодельованого тренінгу «Уявні образи». Гравці можуть черпати натхнення з творчих методів візуалізації. Можна розвинути здатність породжувати точні образи, які як виразні, так і контрольовані.

Психічний образ.

Образ пантери для гравця, який бажає розвинути різкість.

Образ видатного гравця, що має ту технічну навичку, яку тренер хотів би побачити в гравцеві.

Визначення цілей. Для того, щоб цілі були ефективними, вони мають бути чіткими, точними, реалістичними і оцінюваними. Чіткість цілей сприяє забезпеченню успіху усього навчально-тренувального заняття. Цілі мають бути визначені тренером, але обумовлені з гравцями.

Наприклад: Забивання 15 голів за сезон дозволяє грати в основному складі 10 ігор.

Позитивні твердження

За допомогою пам'яті спортсмен здатний запам'ятовувати чуттєвий і руховий досвід. Вимовлення негативного твердження просто збільшить вірогідність того, що станеться саме те, чого тренер намагався уникнути. Наприклад: Ви не повинні програти сьогодні. Ви повинні виграти сьогодні!

Оцінка працездатності

Для тренера важливо уміти аналізувати поведінку гравців, завдяки чому він зможе зробити упор на такі навички, які були добре вивчені, а також на ситуації і події, які продовжують викликати проблеми :

Оцінка може мати наступні форми:

Оцінка за допомогою зовнішнього зворотного зв'язку(від тренера) Оцінка за допомогою внутрішнього зворотного зв'язку(самооцінка)

Наприклад: Гравець може оцінити власну гру в останньому матчі на відео разом з тренером, визначити, чому ще треба навчитися, які психологічні якості він має опанувати процесі занять з психологічної підготовки.

Завдання гравця . Це роль, яку тренер довіряє кожному гравцеві для поліпшення результативності усієї команди :

Завдання гравця, як на полі, так і за його межами.

Тренер повинен притягнути гравців і показати значення відповідальності.

Наприклад:

Якщо уся команда виступає погано, тренер може призначити капітана команди і

лідерів команди для проведення зборів з гравцями, на яких кожен гравець вільно висловить свою точку зору.

Методи релаксації і активізації (заряду енергією). Ці методи дозволяють тренерів регулювати рівень інтенсивності: Релаксація – зменшує рівень інтенсивності;

- сприяє фізичному і розумовому відновленню;
- допомагає стимулювати спокій, візуалізацію і увагу.

Активізація (заряд енергією):

- піднімає рівень інтенсивності;
- надзвичайно корисний для тренувань.

Поняття активізації (активації), позначає одночасно і швидке підвищення активності центральної нервової системи і викликану ним інтенсифікацію периферичних процесів. На думку Р. Б. Мальмо, поняття “активація” повинне вживатися лише в разі самого факту підвищення активності центральної нервової системи перед виконанням певної діяльності. Не викликає сумнівів той факт, що перед початком спортивної діяльності, що тим більше протікає в екстремальному режимі, у спортсмена включаються, довільно або навіть мимоволі, механізми активації психічних і фізіологічних функцій, що безпосередньо впливають на ефективність виконання такої діяльності.

Аутогенне тренування, ПРТ, ПМТ тощо - це добре відомі методи релаксації в спорті вищого рівня, вони рекомендуються спортсменам також для індивідуального застосування.

Висновок. Розвиток і вдосконалення психологічних установок можна почати вже як на стадії попередньої підготовки, так і в процесі вдосконалення. Особливі правила і вказівки під час тренувань можуть стимулювати вдосконалення психологічних установок. Необхідно усвідомлювати, що проблема формування психологічних установок часто є особистою, і з цієї причини вдосконалення можливе через спеціальну індивідуальну роботу в процесі самостійного виконання вправ психологічної підготовки.

Серія вправ на тренування психологічних установок представлена у рамках змісту підготовки.

Формування когнітивних навичок при вирішенні завдань психологічної підготовки. Уміння інтерпретувати гру, володіння хорошою круговою

видимістю, уміння бачити і робити правильний вибір дії швидше - це усе ознаки тактичної інформованості, яка відрізняє видатних гравців від інших. Ця тактична інформованість є результатом когнітивних навичок гравців, їх тактичній обізнаності і здатності інтерпретувати гру.

Когнітивні навички є інтуїтивними схильностями, які дозволяють мотивованому і зацікавленому гравцеві оцінювати ситуації через процес придбання знань та формування умінь (увага / концентрація / сприйняття / передбачення). З цієї причини вони містять в собі все, що розумові здібності гравця дозволяють йому зрозуміти, так що він може використати надану ситуацію найкращим можливим способом. Когнітивні навички гравця є основою його тактичної поведінки так само як і координаційні навички лежать в основі його техніки.

"Розумові здібності є важливим ресурсом сучасного гравця, особливо, якщо він збирається брати участь в сьогоднішніх тактичних побудовах, які вимагають різнобічності і істотної взаємодії з іншими гравцями. Швидкість думки, увага, концентрація і розуміння гри є ключовими чинниками у футболі". Фабио Капелло

Використання когнітивних навичок. Реалізація гравцем власного когнітивного функціонування і знання такого функціонування є вирішальними моментами для нього, якщо він збирається скористатися своїми когнітивними навичками найкращим можливим способом. Вони дозволяють йому планувати свої дії.

1) Успіх і розуміння

Коли гравець контролює і регулює свою когнітивну діяльність, це має на увазі, що він здатний в тому або іншому ступені усвідомлювати свої когнітивні процеси.

2) Метапізнання

Метапізнання - це термін, використовуваний для опису обізнаності суб'єкта про власний досвід і контроль, здійснюваний їм над своєю когнітивною системою; ("Я маю хороші тактичні навички"); до завдань ("Мені складно виконати удар головою в падінні") або до стратегій ("Як я можу розв'язати цю проблему"?).

На першій стадії цього пізнавального досвіду суб'єкт відчуває, що йому щось складно осягнути, зрозуміти, запам'ятати або вирішити. Це означає, що слід вжити запобіжні заходи при навчанні когнітивним навичкам, якщо вони

виявляться дійсно корисними в спортивній діяльності. Зокрема їх слід систематизувати і автоматизувати.

Ключові слова когнітивного процесу

Сприйняття. Це перший крок індивідуальної дії. Він включає отримання гравцем візуальної інформації услід за подією в грі. Чим краще він проаналізував ситуацію, тим правильніше буде рішення про те, що йому слід зробити.

У будь-якій матчевій ситуації гравцеві слід відповісти на два питання, коли йдеться про його сприйняття:

- куди мені слід дивитися?
- на що мені слід дивитися?

Це має на увазі, що під час гри не слід падати духом.

Передбачення. "Уміння передбачати, передбачати те, що повинно статися - це аналітична частина, яка слідує після засвоєння гравцем інформації. Цей аналіз залежить від елементів, сприйнятих гравцем, і він передує рішенню, яке він прийме відносно наступної дії. Він також сприяє розвитку почуття позиції у захисників". Лоран Блан, національна збірна Франції

Хороша кругова видимість. Здатність бачити якомога більше і якнайдалі по усьому полю.

Інтерпретація гри. Збір усієї можливої інформації, поміщеної в гру, розуміння цієї інформації і виконання відповідних дій.

Здатність опанувати когнітивні навички часто є "елементом", який грає роль при виборі тактики.

Тренування когнітивних навичок (тактична інформованість).

Метою вдосконалення когнітивних навичок є забезпечення придбання гравцями кращих тактичних можливостей, які дозволять їм швидко і правильно реагувати на події, що виникають під час матчу. Більше того, тренування є засобом накопичення досвіду, способом придбання гравцями нових, глибших і дійсних знань про гру за допомогою відробітку різних матчевих ситуацій, які розвивають почуття рефлексії і тактичної прозорливості. Маючи на увазі цю обставину тактичні і тактичні / технічні учбові ситуації, які відпрацьовуються на тренуваннях, повинні дозволити гравцеві усвідомити свої когнітивні навички. Це

можна зробити за допомогою розширення змісту тренувань(але, не завжди виконуючи одно і те ж). Саме тут особливо важлива активна тренерська робота. Тренери, що бажають приділяти більше уваги під час тренувань когнітивним процесам, особливо сприйняттю і передбаченню, повинні враховувати те, що відбувається під час матчевих ситуацій. З цієї причини їм необхідно точно знати що повинні сприйняти гравці і в який момент, таким чином вони можуть добитися від гравців бажаного результату.

Зі свого боку гравці повинні навчитися орієнтуватися в кожній ситуації, яка виникає під час гри і відповідним чином реагувати на цю ситуацію.

З урахуванням цього завдання, слід відпрацьовувати і аналізувати гру і виникаючі ситуації. Наприклад: стратегія сприйняття

ТАБЛ.....Атака 1x1

Робота тренера по контролю за виконанням психологічних вправ. Важливо, щоб тренери знали, як звернути увагу гравців на такі елементи, які забезпечать гравців необхідною інформацією (м'яч, положення гравців власної команди і команди суперника), а також наділити їх здатністю інтерпретувати інформацію відповідним чином діяти.

Проте гравцям також необхідно шукати інформацію і знаходити рішення для себе. Особисті уявлення гравця щодо моделювання ігрових взаємодій є ефективнішими, ніж пояснення, надані тренером. З цієї причини роботу тренера необхідно спрямувати на формування чітких уявлень (ідеомоторне тренування) гравців та стимулювання до спостереження за ефективним виконанням техніко-тактичних дій в матчах з різними супротивниками.

Наприклад: дозвольте гравцям грати без переривання гри. Потім запитайте їх про які-небудь проблеми, з якими вони могли зіткнутися. Стимулюйте гравців до знаходження рішень самостійно.

Варіанти та формати практичних тренувань, використовуваних для розвитку когнітивних навичок - це довільні тренувальні матчі, тренувальні матчі з особливими вказівками або тематикою, керовані тренувальні матчі і відпрацювання техніко-тактичних дій та ситуацій.

Критерії, які необхідно враховувати при тренуванні когнітивних навичок - це рівень технічної досконалості, етап навчання, вік і досвід гравців

Когнітивні навички можуть розвиватися з раннього віку і, особливо, через ігрові вправи, які використовують в групах початкової підготовки (починаючи з ігор без м'яча, ігри в баскетбол, вуличний футбол тощо аж до реальних ігор у футбол). Деякі гравці демонструють розвинене почуття тактичної інформованості, але в силу певних психомоторних і технічних обмежень і збоїв, можуть виникати утруднення при виборі вірного рішення в різних умовах виконання ігрових дій.

Таким чином, у змісті роботи по вирішенню завдань психологічної підготовки необхідно застосовувати різноманітні вправи для оптимізації та вдосконалення когнітивних навичок і психологічних установок в ході проведення тренувальних матчів.

****Психологічні вправи для вирішення завдань психологічної підготовки спортсменів**

Вправи для підвищення контролю виконання дій.

- **Контроль виконання дії.** Уявіть, що ви відпрацьовуєте який-небудь елемент, котрий у минулому вам не зовсім добре вдавався. Ретельно з'ясуйте, що ви робите неправильно. Тепер уявіть правильне виконання, відчуваючи свої рухи та стежачи за ними. Наприклад, баскетболіст може "бачити й відчувати" правильне виконання штрафних кидків до кошика. Тепер уявіть ситуацію, в якій ви зіграли невдало в минулому. Наприклад, баскетболіст може "побачити" себе на лінії штрафних кидків наприкінці матчу, в якому його команда програє одне очко. Уявіть, що ви зберігаєте спокій, коли точно кидаєте м'яч до кошика.
- **Контроль виступу проти сильного суперника.** Уявіть собі виступ проти сильного суперника, з яким ви в минулому мали проблеми. Спробуйте реалізувати заплановану стратегію провадження боротьби проти нього. Уявіть собі ситуації, за яких ви його переграєте. Наприклад, захисник може уявити різні види захисних дій і себе на лінії сутички, де переграє суперника. Незалежно від виду спорту, яким ви займаєтеся, намагайтеся забезпечити контроль за всіма аспектами ваших рухів, а також рішень, які приймаєте.
- **Контроль емоцій.** Уявіть себе за ситуації, в якій ви відчуваєте тривожність, гнів, втрачаєте концентрацію та впевненість (наприклад, невдалий стрибок у висоту, промах під час удару по порожніх воротах тощо). Відтворіть ситуацію та особливо пов'язані з нею почуття. Наприклад, уявіть стан тривожності під час виступу в матчі чемпіонату. Потім, використовуючи метод усунення стану тривожності (див. розділ 14), відчуйте, як тривожність "полишає" ваше тіло та сконцентруйте увагу на тому, що потрібно зробити, аби правильно виконати потрібні дії. Намагайтеся

Вправи для тренування чіткості та ясності уявлюваних образів

- Уявлення позитивного виконання навички або вміння. Оберіть певну навичку та уявіть, що ви майстерно її виконуєте. Повторюйте виконання навички подумки--знову й знову, уявляйте кожне відчуття та рух м'язів. Наприклад, під час виконання тенісної подачі почніть з уявлення себе в положенні готовності. Ви дивитеся на суперника та корт, потім обираєте місце, куди хочете спрямувати подачу. Уявляйте та відчувайте, як починаєте рух і відпускаєте м'яч на потрібній висоті. Відчуйте прогинання спини та розтягування м'язів плеча в момент відведення ракетки за голову. Відчуйте переміщення ваги тіла та піднесення руки на потрібну висоту, аби виконати удар по м'ячу під потрібним кутом і на належній висоті. Відчуйте "клацання" зап'ястя у момент удару. Тепер уявіть та відчуйте переміщення ваги тіла вперед, що супроводить удар. М'яч летить саме туди, куди ви хотіли, змушуючи суперника відбити м'яч угорі. Ви наближаєтеся до сітки та завдаєте сильного удару з льоту.
- Уявлення позитивного виступу. Відтворіть якнайяскравіше момент вашого доброго виступу. Спочатку відтворюйте візуальний образ. Згадайте, який ви мали вигляд, коли виступали. Зверніть увагу на те, що ви мали неоднаковий вигляд, коли виступали добре та коли погано. Ви інакше пересувалися, по-іншому тримали голову тощо. Спробуйте до найменших подробиць відтворити свій образ тоді, коли ви добре виступали. Перегляньте записи успішних виступів, це допоможе вам відтворити точніший образ.
- Тепер відтворіть звуки, що їх ви чули, коли добре виступали, зокрема свій внутрішній діалог. Що становив собою внутрішній діалог? Що ви говорили собі та як ви це говорили? Якими були ваші внутрішні реакції на різні негативні фактори, що діяли під час виступу? Постарайтеся якнайповніше та якнайяскравіше відтворити всі звуки.
- І нарешті, відтворіть усі кінестетичні відчуття, яких ви зазнавали під час успішного виступу, що відчували ваші руки й ноги? Чи було у вас відчуття швидкості, жвавості або Інтенсивності? Чи були ваші м'язи

напружені або розслаблені? Сконцентруйте увагу на відчуттях, пов'язаних з успішним виступом.

ВПРАВИ ДЛЯ ПОЛІПШЕННЯ КОНЦЕНТРАЦІЇ УВАГИ

Існують також інші методи поліпшення концентрації уваги безпосередньо на ігровому майданчику. Всі вони застосовні до будь-якого виду спорту.

Адекватна зосередженість уваги — ключове психологічне вміння у спортивній діяльності. Здатність зберігати зосередженість уваги на релевантних факторах оточення грає важливу роль для досягнення успіху в багатьох видах спорту. Проте зберігати зосередженість уваги не так просто. З-поміж проблем, що можуть постати у зв'язку з цим, треба відзначити думки, орієнтовані на минуле або майбутнє, а також концентрацію уваги на занадто великій кількості факторів. Скутість, настання якої побоюється чимало спортсменів, становить собою процес неадекватної зосередженості уваги, пов'язаний із надмірно підвищеними рівнями тривожності.

Існує різні типи поля уваги: широке внутрішнє, широке зовнішнє, вузьке внутрішнє та вузьке зовнішнє. Різні типи поля уваги потрібні для досягнення оптимального рівня діяльності в різних видах спорту. Здатність швидко змінювати поле уваги має велике значення для "швидких" видів спорту. Відносно прості способи та вправи дають можливість набагато підвищити вміння концентрувати увагу.

Вправа № 1 Опанування вміння зміщувати увагу

Цю вправу можна відпрацьовувати цілком або поділивши її на ряд елементів (Оаигоп, 1984). Перед тим як розпочати вправу, сядьте або ляжте, обравши зручне положення, та виконайте декілька глибоких вдихів від діафрагми. Розпочинайте вправу після того, як розслабитесь.

1. Зверніть увагу на те, що ви чуєте. Визначте окремий звук — голоси людей, ходіння, радіо. Після того прислухайтеся до всіх звуків навколо вас, не диференціюючи їх. Просто "викиньте з голови" всі думки та слухайте гаму звуків, боуцімто ви слухаєте музику.
2. Тепер переходьте до відчуттів тіла, наприклад, відчуття крісла, підлоги або дивана. Подумки давайте визначення кожному відчуттю. Перед тим,

як перейти до наступного відчуття, затримайтесь на якийсь час, вивчіть дане відчуття повніше, враховуючи якість і джерело. Нарешті, спробуйте відчувати всі ці відчуття одночасно, не визначаючи їх. Для цього потрібна широка внутрішня зосередженість уваги.

3.Перемістіть увагу на ваші думки та емоції. Не думайте ні про що конкретно, хай думка постане сама собою. Залишайтеся розслабленим і спокійним незалежно від ваших думок або почуттів. Тепер спробуйте відчувати кожне з почуттів та кожну думку одночасно. Врешті, спробуйте позбутися всіх цих думок та почуттів і розслабитися.

4.Розплющіть очі та оберіть який-небудь об'єкт у кімнаті безпосередньо перед вами. Дивлячись прямо вперед, спробуйте побачити якомога більше предметів у кімнаті за допомогою периферичного зору. Потім спробуйте звужити увагу тільки на предметі, що міститься перед вами. Продовжуйте звужувати увагу доти, доки бачитимете лише один предмет. Тепер поступово розширюйте увагу доти, доки не побачите все, що міститься в кімнаті. Практикуйте й далі таке звуження та розширення уваги.

Ця вправа допомагає опанувати різні типи уваги.

Вправа № 2 Опанування вміння зберігати зосередженість уваги

Знайдіть спокійне затишне місце. Оберіть предмет для концентрації уваги (ви можете обрати те, що має стосунок до виду спорту, яким ви займаєтесь, наприклад, шайбу, волейбольний або футбольний м'яч). Візьміть його в руки. Відчуйте його в своїх руках, зверніть увагу на те, з чого він зроблений, на його колір, якість, прикметні особливості. Відкладіть предмет убік та зосередьте свою увагу на ньому, враховуючи кожну деталь. Якщо ваші думки починають "блукати", концентруйте увагу на об'єкті.

Запишіть, скільки часу ви можете підтримувати зосередженість уваги на предметі. Це дуже важко зробити. Після того, як вам вдасться підтримувати зосередженість уваги на об'єкті не менше 5 хв, відпрацюуйте цю вправу за наявності відволікальних факторів. Реєструйте, як довго ви можете підтримувати зосередженість уваги за таких умов. Ваші спортивні результати обов'язково підвищаться, якщо ви опануєте цю вправу.

Вправа № 3 Пошук релевантних (істотних) факторів

Вправа з використанням "координаційної сітки" дає змогу усвідомити, що означає бути цілком зосередженим. Для виконання цієї вправи потрібна "координаційна сітка" з двозначними цифрами — від 00 до 99 (табл.). Мета вправи — "просканувати" сітку та протягом певного періоду часу (звичайно 1—2 хв) знайти якомога більше послідовних чисел (00, 01, 02, 03 і т. д.). Цю сітку можна використовувати декілька разів, починаючи з більших чисел, ніж за попередньої спроби (наприклад, 33, 41, 51 тощо). Ви можете створювати нові "координаційні сітки", використовуючи будь-яке поєднання цифр. Люди з високим ступенем концентрації уваги, сканування та запам'ятовування релевантних факторів здатні знайти до 20—30 послідовних чисел протягом 1 хв.

Ця вправа допоможе навчитися концентрувати увагу та виявляти релевантні фактори в навколишніх умовах (що особливо важливо для "швидких" видів спорту, таких як баскетбол, хокей і футбол).

Табл. Вправа для підвищенн концентрації уваги

32	42	39	34	99	19	64	44	03	77
37	97	92	18.	90	53	04	72	51	65
95	40		86	45	81	67	13	59	58
69	78	57	68	87	05	79	15	28	36
09	26	62	89	91	47	52	61	64	29
00	60	75	02	22	08	74	17	16	12
76	25	48	71	70	83	06	49	41	07
10	31	98	96	11	63	56	66	50	24
20	01	54	46	82	14	38	23	73	94
43	88	85	30	21	27	80	93	35	55

Вправа № 4 Використання мислених уявлень

Використання мислених уявлень або ідеомоторних актів — чудовий засіб для тренування концентрації уваги. Наприклад, спринтери можуть подумки уявити потужне відштовхування від стартових колодок, а також розслабленість на останніх 20 ярдах дистанції (де спринтери дуже часто

зазнають надмірного напруження). Докладніше про використання мислених уявлень та ідеомоторних актів написано в розділі 15.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ КОНЦЕНТРАЦІЇ УВАГИ ЗА ЗМАГАЛЬНИХ УМОВ

Здатність спортсменів зберігати зосередженість уваги на релевантних аспектах оточення має велике значення для успішного виступу. Розглядаючи способи підвищення концентрації уваги, необхідно спочатку спинитися на тих, які можна використати безпосередньо в умовах тренувальної та змагальної діяльності на спортивному майданчику.

Рекомендація № 1 Тренування за наявності відволікальних факторів. Дивовижно, що незначний звук або інші зовнішні подразники можуть "зруйнувати" концентрацію уваги спортсмена, який готується до виступу. Тим часом багато спортсменів, які займаються командними видами спорту (баскетболісти, гандболісти, футболісти та інші), чудово дають собі раду з криками та жестикулюванням уболівальників.

Спортсмен в змозі навчитися "справлятися" з відволікальними факторами, регулярно проводячи тренувальні заняття за наявності таких факторів. Наприклад, деякі баскетбольні тренери залучають на тренувальні заняття уболівальників, які створюють різні шумові ефекти, для того, аби їхні підопічні адаптувалися до гри за таких умов. Деякі тренери з тенісу запрошують на заняття людей, які розмовляють або переміщуються уздовж корту, тим самим імітуючи реальні умови змагань.

Хоча проведення тренувальних занять за наявності відволікальних або несприятливих факторів сприяє підвищенню концентрації уваги, чимало спортсменів мають тенденцію уникати подібних несприятливих ситуацій. Чим більше спортсмен тренується за несприятливих умов, тим краще він буде підготовлений до того, аби "впоратися" з такими умовами безпосередньо під час змагання.

Рекомендація № 2 Використання ключових слів

Ключові слова використовують для "увімкнення" певної реакції. Вони можуть мати інструктивний (наприклад, "стеж за м'ячем", "розтягуйся") та мотиваційний або емоційний (скажімо, "сильніше", "рухайся", "розслабся") характер. Головне, щоб ключове слово було простим та автоматично "вмикало" потрібну реакцію. Наприклад, спринтер може сказати "вибух", аби забезпечити ефективний старт з колодок, фігурист може скористатися словом "ковзання" для забезпечення рівноваги між виконанням стрибків. Дуже важливо відпрацювати використання таких ключових слів на тренуваннях, перед тим як застосувати їх у змагальних умовах.

Використання ключових слів особливо ефективно за тих випадків, коли спортсмен намагається урізноманітнити або змінити структуру руху — це може бути зміна техніки виконання кутового удару в футболі, подачі в тенісі тощо. Під час розтягування травмованих м'язів або суглобів спортсмени можуть використати ключові слова "розслабитися", "легше" та ін.

Ключові слова можна використати для виправлення елементів спортивної техніки. Наприклад, якщо бігун має тенденцію занадто напружено пробігати останнє коло, що зумовлює скорочення довжини кроків та, відповідно, порушення ритму бігу, використання ключових слів типу "розслабся", "плавніше" може допомогти зберегти зосередженість уваги на розслабленні та подовженні кроку. Хокеїст може скористатися висловом "ключка на льоду", аби нагадати собі про потребу тримати ключку на льоду доти, доки він не заволодіє шайбою.

Рекомендація № 3 Уникати оцінювального мислення

Спортсмени нерідко втрачають концентрацію уваги внаслідок того, що оцінюють власні дії. Такі оцінки мають емоційний характер та спричиняються до особистісних реакцій.

Процес оцінювання власних дій на спортивному майданчику, як правило, призводить до зниження результатів. Після того, як спортсмен оцінив якусь частину своїх дій, він, як правило, вдається до узагальнення. Наприклад, футболіст, який не скористався з кількох добрих можливостей забити гол, починає розмірковувати: "Я завжди пропускаю чудові можливості", "Я просто не можу забити гол, коли це потрібно". Такі думки негативно відбиваються на подальших діях. Емоційні оцінки спортсмена починають "тиснути" на тіло,

спричиняючи надмірне м'язове напруження, надмірні зусилля. Порушується концентрація уваги та процес прийняття рішень.

Замість того, щоб оцінювати свій виступ, спортсмени повинні навчитися сприймати свої дії такими, якими вони є. Це не означає, проте, що ви можете ігнорувати помилки. Наприклад, спортсмен розуміє, що йому сьогодні не все вдається як треба. Він бачить, що тренер незадоволений його діями та що коли все так триватиме й далі, його замінять. Це може привести спортсмена до узагальнення, що він нікчемний, і в нього з'явиться розчарування та відчуття безнадії.

Цьому спортсмену належить проаналізувати власні дії та звернути увагу на те, що більшість його дій містять певні помилки. Це має "підказати" спортсменові, що він неправильно виконує рух, тому треба акцентувати свою увагу на його правильному виконанні. У такий спосіб спортсмен конструктивно використовує аналіз своїх дій, що трансформується в ефективність змагальної діяльності та поліпшення результатів.

Рекомендація № 4. Розроблення певного ритуалу

Ритуали або відданість певним традиціям сприяють концентрації уваги та чималою мірою допомагають психологічному налаштуванню спортсмена на майбутнє змагання. Про ефективність ритуалів свідчать результати багатьох досліджень (див. Feltz, Landers — психологічна підготовка, 1983; Kirschenbaum, Ordman, Tomarken, Holtzbauer — веслування, 1982; Lobmeyer, Wasserman — баскетбол, 1986; Moore — теніс, 1986; Orlick — лижі, 1986).

Під час перерви в роботі думки спортсмена дуже часто починають "блукати". Це ідеальний час для виконання ритуалу. Наприклад, тенісист під час зміни майданчика може сісти в крісло, зробити глибокий вдих та по-думки уявити свої подальші дії. Після цього він може повторити 2—3 ключові слова, аби сконцентрувати увагу перед виходом на корт. Ритуал допомагає організувати або структурувати час перед та в перервах між виступами в такий спосіб, що спортсмен стає психологічно зосередженим у момент виходу на майданчик.

Ритуали у спортсменів дуже різні. Вони можуть бути короткі або тривалі, прості або складні. Одних хвилює те, аби не забути одягнути "щасливу" пару шкарпеток, інших — аби відповідним чином зашнурувати

кросівки тощо. Ритуал має забезпечити зосередженість уваги до моменту початку змагань. Ритуали перед виступом структурують процес мислення та емоційний стан, акцентують увагу на теперішньому, а також на аспектах, пов'язаних із завданням, тактикою змагальних дій.

Приклади ритуалів у спорті

Виконання удару в футболі:

- Зробіть глибокий вдих.
- Погляньте на ігровий майданчик та оцініть погодні умови, а також усі природні й штучні завади та перешкоди.
- Подивіться на "ціль" та визначте, який удар треба виконати.
- Подумки уявіть ціль та удар, котрий ви хочете виконати. Мислено уявляйте не лише замахи, а й траєкторію польоту м'яча у ворота.
- Сконцентруйте увагу на м'ячі, обираючи найзручніше положення.
- "Відчуйте" удар усім тілом.
- Знову уявіть виконання удару та в момент "відчуття" удару подумайте про ціль.
- Подумайте про ціль та виконайте замахи.

Виконання подачі в тенісі:

- Визначте розташування та положення ніг.
- Визначте тип подачі.
- Відкоригуйте захват ракетки та м'яча.
- Виконайте глибокий вдих.
- Постукайте м'ячем, аби відчувати ритм.
- Постарайтеся "побачити" та "відчувати" досконалий удар.
- Зосередьте увагу на підкидуванні м'яча та виконайте подачу у визначену точку.

Рекомендація № 5 Контроль спрямування погляду

В різних ситуаціях спортивної діяльності очі спортсмена (як і думки) мають властивість "блукати", тому доволі часто погляд спиняється на різних відволікальних факторах — переміщеннях або гримасах на обличчі суперників, "вибухах емоцій" тренерів, на поведінці товаришів по команді, — замість того, щоб зосередитися на завданні. Чимало змагань було програно через те, що на самому фініші спортсмен зосереджував свій погляд не на лінії фінішу, а на положенні суперників. Гімнаст, який спостерігає за іншими учасниками змагання в той момент, коли готується до виконання своєї довільної програми, припускається грубої помилки стосовно концентрації уваги.

Головна умова здійснення контролю спрямування погляду — не допустити переміщення погляду на нерелевантні об'єкти.

Існують деякі способи контролювання погляду:

- спрямувати погляд на підлогу;
- спрямувати погляд на спортивний інвентар;
- спрямувати погляд в якусь точку на стіні.

Наприклад, баскетболіст, який стоїть на лінії штрафного кидка, може опустити голову вниз та спрямувати погляд на підлогу доти, доки не буде готовий глянути на кільце та сконцентрувати увагу на ободі кільця. Тенісист у проміжку між виконанням подачі може звернути погляд на струни ракетки, аби не концентрувати уваги на супернику або глядачах. Готуючись виконати стрибок у воду, спортсмен може спрямувати погляд на яку-небудь точку на стіні. Головне — підібрати що-небудь таке, що допомогло б зберегти зосередженість уваги та запобігло "блуканню" погляду.

Рекомендація № 6 Зосередженість уваги на теперішньому та минулому.

Цей аспект має суттєве значення, оскільки свідомість спортсмена "відкрита" для інформації, що надходить ззовні. Спортсменам дуже важко зберігати зосередженість уваги на теперішньому, тому часто виникає потреба відтворити, наприклад, пропущений удар або "переглянути в повторі" допущену помилку. Проте думки, спрямовані як у минуле, так і в майбутнє,

найчастіше створюють проблеми, пов'язані з увагою. Зосередженість на теперішньому потребує концентрації уваги протягом усього змагання. Можна, звичайно, робити короточасні перерви під час зупинок у грі, проте після цього треба використати ключове слово, наприклад, "зосередитися", яке забезпечило б "повернення" спортсмена до теперішнього безпосередньо перед початком змагальних дій.

Рекомендації до завдань та вправ на тренування психологічних умінь, спрямованих на використання спортсменами уявлень.

Уявлення можна використовувати практично за будь-якого часу, але найдоцільніше ними послуговуватися:

- перед тренувальним заняттям та після нього;
- до й після змагання;
- у перерві між вправами під час тренувального заняття або змагання;
- за вільного часу;
- у процесі відновлення після травми.

До та після тренувального заняття. Треба обмежити тривалість занять 10 хв (більшість спортсменів не можуть концентрувати свою увагу на уявленнях більше 10 хв). Аби домогтися концентрації уваги та готовності спортсменів перед тренувальним заняттям, треба, щоб вони уявляли ті навички, вміння та вправи, які їм належатиме виконувати.

Після тренувального заняття спортсмени повинні ще раз повторити все те, що виконали під час заняття. Оскільки вони щойно закінчили виконання, відчуття руху має бути «свіжим», що забезпечує більш чіткі, ясні та детальні образи.

До і після змагання. Уявлення концентрують увагу спортсмена на майбутньому змаганні у спосіб мисленого розгляду того, що йому належить зробити, зокрема, план тактичних дій й різні стратегічні дії залежно від ситуації. Уявлення перед змаганням допомагають "налаштувати" дії та реакції. Коли саме використати уявлення перед змаганнями має вирішити сам спортсмен. Одні вважають за потрібне використати уявлення безпосередньо

перед початком змагання, інші — за 2—3 год до його настання. Деякі спортсмени вдаються до уявлень двічі-тричі. Дуже важливо, щоб використання уявлень "вписувалося" в психологічну підготовку та передзмагальну діяльність.

Після змагання спортсмени "відтворюють" свої успішні дії, одержуючи ясні, чіткі та контрольовані образи. Спортсмени можуть уявити себе такими, що виправляють помилку у виконанні якого-небудь уміння або навички, котрі вони щойно опанували та відпрацювали. Є можливість також "відтворити" неуспішні дії, уявляючи їх успішне виконання або обрання іншої стратегії в подальшому.

Уявлення можна також використати для *зміцнення м'язової пам'яті*, умінь, які вже добре виконувалися. Добре виконання вміння ще не означає, що не слід уявляти його виконання.

У перерві між вправами. Більшості видів спорту властиві тривалі перерви в діяльності, під час яких спортсмен може використати уявлення для підготовки до майбутніх дій.

За вільного часу. Спортсмени можуть також послуговуватися уявленнями вдома (або в іншому придатному для того затишному місці). Перед тренувальним заняттям можна й не знайти спокійного й затишного місця, а тому в деякі дні спортсмен може взагалі не тренувати уявлення. За таких ситуацій спортсмени повинні виділити 10 хв. особистого часу, аби потренувати уявлення за домашніх умов. Деякі спортсмени люблять вправлятися з цього перед тим як лягти спати, інші навпаки — після пробудження рано вранці.

Під час відновлення після травми. Позитивні образи загоєння або цілковитого відновлення сприяють процесові відновлення після травми. Доведено, що уявлення гоєння та/або рухової активності пов'язані з більш швидкими темпами відновлення травмованих спортсменів. Використання уявлень може також допомогти спортсменам долати больовий поріг, наприклад, бігунам-стайерам концентрувати увагу на дистанції, а не на больових відчуттях.

Практичні рекомендації щодо формування психологічного клімату та згуртованості спортивної команди для підвищення ефективності взаємодії в змагальній діяльності.

В рамках психологічного супроводу підготовки спортивної команди аналіз психологічного клімату передбачає дотримання практичних рекомендацій щодо підвищення ефективності командної змагальної діяльності.

Значна увага повинна відводитися діагностиці з метою отримання даних про статусні положення гравців, ставлення кожного гравця до своєї команди (ICE), сукупного ставлення гравців спортивної команди до кожного із своїх партнерів (ICC) як критеріїв психологічної сумісності, діадних стосунків (дружніх, конфліктних, напружених чи нейтральних), офіційних та неофіційних положень гравців у команді. Для цього рекомендується застосування соціометричної процедури, розглянутої в даній роботі, а також інших методик, спрямованих на визначення вказаних показників. Прийняти рішення тренеру чи психологу, до якого типу психологічної сумісності належать гравці, дозволяє типологія психологічної сумісності спортсменів, в якій виділяються чотири типи: 1 – «взаємоспрямована сумісність» з високими показниками соціометричного статусу та експансивності, 2 – «особистісно спрямована сумісність» з високим показником експансивності й низьким статусом, 3 – «командно спрямована сумісність» з високим показником соціометричного статусу та з низьким показником експансивності, 4 – «несумісність» із низькими показниками як соціометричного статусу, так і експансивності.

Збалансованого поєднання стосунків між спортсменами можна досягти за рахунок рівностатусних типів – перший і третій та другий і четвертий, як найбільш успішних для психологічної сумісності в ігрових командах. До цієї

категорії можуть бути віднесені внутрішньоконандні стосунки, що мають у взаємних оцінках як взаємні позитивні, так і взаємні негативні оцінки.

Для уникнення конфліктних стосунків або для зниження їх прояву необхідно уникати тісної взаємодії гравців із протилежних типів – першого і четвертого, другого і третього.

Для досягнення кращої взаємодії в команді необхідно уникати можливих поєднань стосунків між спортсменами рівно-експансивних типів із різним статусом (третього і четвертого, першого і другого), які характеризуються відчуженістю, унаслідок чого, під час взаємодії з партнерами не прагнуть до розвитку порозуміння та взаємодоповнюваності.

Таким чином, підвищення ефективності командної взаємодії можна досягнути за рахунок поєднання спортсменів з першим та третім типом і уникнення поєднань першого типу з четвертим, який має найбільшу кількість проблем. Це підтверджується тим, що кількість дружніх діад зменшується від першого типу до четвертого, і зростає кількість представників конфліктних і різнопланових стосунків.

Покращання спрацьованості, узгодженості командних дій можна досягнути за рахунок психологічної сумісності спортсменів: найбільш адаптивних, не тривожних, які повинні грати основні ролі у вирішенні стресових завдань, зі спортсменами, які потребують командної підтримки, командної думки, прийняття рішення разом з іншими партнерами. Спортсмени з високим рівнем тривожності не допускаються до виконання завдань, пов'язаних із високим фізичним і психічним навантаженням. При цьому потрібно пам'ятати, що сумісність за фактором «тривожність–адаптивність» забезпечується за принципом схожості, а сумісність за фактором «лідерство–підлеглість» – за принципом доповненості. Домінантні спортсмени, як правило, беруть під свою опіку конформних

партнерів команди, які шукають підтримки і підкоряються, останні ж забезпечують задоволеність домінуючих гравців у реалізації лідерських потреб. Обидві сторони виграють від взаємодії. Спортсмени з вираженою тривожністю не користуються повагою й авторитетом у партнерів, тоді як адаптивні спортсмени дуже успішні у взаємодії в рамках команди.

Погіршення взаємодії, спрацьованості спортсменів у команді буде виникати тоді, коли, по-перше, високоекспансивні гравці прагнутимуть до розширення своїх соціальних контактів через залучення до них замкнених, низькокоекспансивних партнерів. При цьому вони діють досить коректно, унаслідок чого не очікують і, як правило, не зустрічають різкої негативної відповідної реакції. Результатом є прагнення продовжувати активну взаємодію, що веде до високого ступеня задоволеності ними. По-друге, з боку низькокоекспансивних спостерігається небажання йти на активні контакти, що викликає неможливість відкрито заявити протест через загальний позитивний настрій партнера. Усе це створює загальне негативне емоційне середовище в стосунках високоекспансивних партнерів і визначає негативне до них ставлення, що, рано чи пізно, призводить до конфліктних ситуацій і трати часу на їх вирішення. У даному випадку формуються переважно різнопланові стосунки, які не можна визнати оптимальними для кожної із сторін. Тобто основна частка конфліктів лежить у площині «горизонтальних» стосунків і залежить переважно від нездатності до ефективної взаємодії спортсменів із різним рівнем «тривожності–адаптивності». Однакові лідерські особливості конфліктуючих лише підкреслюють проблему, роблять конфлікт відкритим, видимим.

Для більш успішної взаємодії гравців необхідно встановити і підтримувати дружні стосунки між спортсменами в команді, що досягається за рахунок урахування однакового соціального статусу, що забезпечується фактором «тривожність–адаптивність», який включає поєднання особистісних

якостей «закритість–товариськість», «безтурботність–заклопотаність», «практичність–мрійність», «сміливість– боязкість», «пасивність–активність» і «фрустрованість– нефрустрованість», а також різниці експансивності, що забезпечується фактором «лідерство–підлеглисть», який складається з особистісних якостей «штучність–природність» і «домінантність–конформність».

Для успішного функціонування команди спортсмени повинні мати схожість характеристик за фактором «тривожність–адаптивність» і розходження за фактором «лідерство–підлеглисть». Таке поєднання забезпечує узгоджене виконання формальних та неформальних функцій: по-перше, схожість за фактором «тривожність–адаптивність» забезпечує функцію узгодженого вирішення соціальних та професійних завдань, спрямованих, насамперед, на зміну чи збереження неофіційної ситуації, командних норм, професійних знань, умінь, навичок та інших аспектів функціонування всередині команди, тобто забезпечує психологічну сумісність «по горизонталі»; по-друге, розходження (різномірність, компліментарність, взаємодоповнюваність) за фактором «лідерство–підлеглисть» забезпечує функцію професійного впливу, надання допомоги і підтримки, підтримання ієрархічної структури команди, тобто психологічну сумісність «по вертикалі».

Підсумовуючи, можна відмітити, що в роботі з командою слід дотримуватися наступних педагогічних установок.

1. Досягнення першого рівня психологічної сумісності спортсменів як найоптимальнішого для підвищення ефективності командної взаємодії забезпечується перевагою в команді гравців з першим та третім типами сумісності; дружніми стосунками між партнерами, що підкреслюють їхню задоволеність один одним і вважаються найоптимальнішими в досягненні високого модельного рівня сумісності. Досягти переваги цих стосунків у команді можна за рахунок взаємодоповнюваності та схожості особистісних

якостей «закритість–товариськість», «безтурботність–заклопотаність», «практичність–мрійність», «сміливість–боязкість», «пасивність–активність», «фрустрованість–нефрустрованість», «гнучкість–ригідність», «штучність–природність», «домінантність–конформність», «вільнодумність–спрямованість на командну думку», «комунікативність–емоційна стриманість», «мужність–обережність», «суворість–м’якість», «хитрість–наївність», «збудженість–терпимість», «раціональність–ірраціональність», «ведучий–ведений», «проникливість–проникливість», «працездатність–працездатність», «практичність–практичність», «вольовий–вольовий», «добросовісність–добросовісність», «надійність–надійність».

Для визначення якостей, якими характеризуються спортсмени, необхідно використовувати психодіагностичні методики типу «16 факторний опитувальник Р. Кеттелла», яким користувалися в даній дисертації, а також методиками схожого типу.

2. Для підвищення ефективності командної взаємодії з урахуванням психологічної сумісності спортсменів необхідно чітко знати, що потрібно робити тренерам і що потрібно робити спортсменам у команді.

2.1. Рекомендації тренерам до спрямованості їхньої діяльності:

Розвивати свої професійні та особистісні якості, які дозволяють підвищувати авторитет серед підопічних спортсменів у команді. Тренер, який виступає авторитетним лідером у команді може якісно управляти командою, адже спортсмени беззаперечно його слухаються і ним задоволені. Таким чином, буде проявлятися психологічна сумісність на рівні «спортсмен–тренер».

У формальній обстановці:

Намагатися комплектувати ланки, зв’язки, трійки, четвірки, п’ятірки для відпрацювання техніко-тактичних дій за рахунок психологічно сумісних спортсменів залежно від поєднання розглянутих вище особистісних якостей.

Взаємодія буде протікати в повному взаєморозумінні, у вияві допомоги один одному, задоволеності діями один одного, в обговоренні точки зору і прийнятті правильного рішення, що скоротить час процесу спрацьованості на тренуваннях і підвищить ефективність дій на змаганнях.

Підбирати спортсменів за функціями, які відповідають їхній психологічній сумісності, і пояснювати важливість цих функцій у досягненні кращої спрацьованості. Тренер повинен розподілити спортсменів за функціями так, щоб це відповідало ігровим амплуа і було враховано їхню сумісність. Це досягається, коли одні спортсмени більш схильні до підлеглих, інші – до лідерства, одні – до конформності, інші – до домінантності, одні до активності, інші – до пасивності, коли двоє чи більше спортсменів рівною мірою схильні до практичності, працездатності, надійності тощо. Тренер, залежно від цього, може будувати тактичну схему ведення боротьби і встановлювати акцент чи то на захисті, чи то на нападі, підсилюючи взаємодію спортсменів. Разом з цим тренер має пояснювати важливість кожної функції, які необхідно виконувати спортсменам для підвищення їхньої взаємодії, адже чим більша кількість гравців команди сприймає свої функції як неважливі, тим менш ефективною стає їх взаємодія.

Використовувати психологічну сумісність між спортсменами основного та запасного складу для підтримання успішності взаємодії. Гравці, які займають основні місця, під дією втоми можуть знижувати свою активність і погіршувати взаємодію між партнерами. Тренер, знаючи характеристики гравців запасного складу, може підбирати таких спортсменів, які за своїми якостями підходять в ту чи іншу зв'язку, і, не зменшуючи інтенсивності взаємодій, досягнути успіху.

У неформальній обстановці:

Організовувати проживання у кімнатах спортсменів, які психологічно сумісні між собою. Уникати поселення у кімнату спортсменів, які неприємні один одному.

Підвищити ідентичність команди. Тренер може підсилювати психологічну сумісність спортсменів та організовувати несумісних засобом ідентичності гравців команди. Це досягається, наприклад, коли команда має своє екіпірування, спеціальні куртки, костюми, футболки тощо. Гравці будуть відчувати належність до своєї команди і цим самим прагнути до кращої взаємодії з метою підвищення авторитетності і місця команди серед інших команд.

Ураховуючи психологічну сумісність, тренеру необхідно організовувати розміщення спортсменів у місцях харчування та відпочинку.

Намагатись уникати утворення соціальних угруповань. На відміну від підгруп (зв'язок, трійок і т.д.), що являють собою групи спортсменів, які грають на одному місці (позиції) або виконують одне завдання, соціальні угруповання, що утворюються, як правило, корині лише кількох спортсменам, що відбивається на ефективності взаємодії в команді в цілому. Угруповання можуть призвести до порушення єдності команди, тому тренери повинні швидко вжити заходів для їх ліквідації. З цією метою можна використовувати заміну спортсменів у кімнаті, заохочення командних функцій тощо.

Підтримувати близький контакт гравців із командою. В межах команди існує неформальна структура, яка чинить суттєвий вплив на її функціонування. Тренер повинен знати, хто з гравців команди користується найбільшою популярністю і впливом в команді. Ці спортсмени можуть бути проміжною ланкою в спілкуванні тренерського складу із гравцями і давати можливість тренеру мати уявлення про стосунки в команді.

Необхідно знати дещо із особистого життя кожного спортсмена команди. Гравці високо цінують прагнення тренера дізнатися про їхнє життя поза командою. Якщо тренер знає, коли у того чи іншого спортсмена день народження або відповідальний момент у житті, гравці відчують, що тренер про них піклується. Таким чином, необхідно цікавитися життям своїх підопічних, вислуховувати їхні проблеми, що дозволить встановити тісний зв'язок із тренером, а це позначиться на успішній роботі команди.

Проведення періодичних неформальних зборів команди. Протягом сезону тренер повинен проводити неформальні збори команди, на яких гравці можуть чесно і відкрито висловити свої зауваження. Під час таких зборів тренер може вести бесіди зі спортсменами, які несумісні з іншими, вияснити особистісні якості чи характеристики, які не задовольняють спортсменів один в одному, досягти гармонії в стосунках, вирішити можливі конфлікти, переглянути свої цілі тощо.

2.2. Рекомендації спортсменам до спрямованості їхньої діяльності:

Намагатися більше дізнатися про своїх партнерів по команді. Чим краще спортсмени знають один одного, тим легше сприймаються індивідуальні відмінності та схожість у їхній психологічній сумісності. Це сприятиме тому, що гравці будуть чітко знати, який спортсмен і яким чином може себе проявити у взаємодії.

Допомагати партнерам. Допомога один одному сприяє розвитку гармонії в команді і зближенню гравців. Це відбувається, якщо спортсмени психологічно сумісні між собою. У випадку, протилежному до цього, гравці, знаючи особливості один одного і використовуючи лідерів, можуть досягати компромісів, що з часом покращить їхню психологічну сумісність і взаємодію.

Забезпечення партнерів по команді позитивним заохоченням. Підтримка замість негативного ставлення або критичних зауважень сприяє розвитку довіри один до одного. Тому, спортсмени команди повинні бути

особливо уважні до гравців, які відчують відповідні ускладнення. Підтримуючи і допомагаючи таким гравцям, вони тим самим створюють підтримку всій команді і підвищують свій авторитет серед партнерів.

Намагатися не звинувачувати інших спортсменів команди у власних невдалих виступах. Звинувачення не приносить жодної користі і лише передуює виникненню конфліктної ситуації. Коли спортсмени психологічно сумісні між собою, звинувачень не буває, а лише спостерігається дружня підтримка один одного. У випадку взаємодії несумісних спортсменів можна спостерігати часті суперечки між ними. Необхідно досягти оптимального поєднання спортсменів за фактором «симпатія–симпатія», уникаючи взаємодії спортсменів з антипатією. Це положення підтверджується правилом, яке стверджує, що люди здатні звинувачувати тих, які їм менше симпатичні і не зважати на тих, до яких вони відчують симпатію.

Досягнення взаєморозуміння через тренера. Спортсмени команди повинні чесно і відкрито обговорювати з тренером усі питання. Чим краще один гравець розуміє інших, тим вища вірогідність гармонії і командного успіху.

Негайне вирішення можливих конфліктів. Якщо спортсмени команди несумісні з тренером або з партнерами, мають з ними конфлікти, то вони мають взяти ініціативу на себе і намагатися вирішити цю проблему. Дуже важливо зробити це негайно, щоб не накопичувалися негативні емоції.

Завжди проявляти максимальну старанність і працездатність. Не лише під час змагань, а й на тренуваннях необхідно проявляти максимальну працездатність, намагатися досягти взаєморозуміння з партнерами. Це, як правило, позитивно впливає на підвищення статусу гравця в команді і визначає його як сумісним із нею.

2.3. Рекомендації тренерам у роботі з психологічно несумісними спортсменами, які створюють конфліктні ситуації.

Тренер має намагатися уникати об'єднання психологічно несумісних гравців. З огляду на свої особистісні якості спортсмени можуть ненавмисно створювати конфліктні ситуації, які будуть погіршувати їхню взаємодію. В іншому випадку, спортсмени свідомо розуміють, що не можуть терпіти один одного. Необхідно враховувати, що взаємодія між спортсменами носить не суперечливий характер, якщо вона збалансована за рахунок якостей, які сприяють сумісності гравців. Із цією метою можна виділити наступні положення, свідоме або несвідоме порушення яких може призвести до конфлікту.

а) узгодженість функцій спортсменів. Кожний із партнерів може виконувати стосовно іншого різні функції, про що говорилося вище. Якщо партнер приймає встановлену функцію, то конфлікту, на цьому рівні, не відбувається. Тому у взаємодії тренеру важливо знати, яку функцію виконує гравець і якої функції він очікує від партнера. З точки зору психологічної сумісності спортсменів у команді, психологічно найкомфортнішою для гравця є функція лідера, ведучого. Але ця роль потенційно найбільш конфліктна, оскільки саме вона не влаштовує деяких партнерів. Для цього необхідне таке комплектування спортсменів, яке б гарантувало поєднання за якостями «лідерство–підлеглість», «ведучий–ведений»;

б) узгодженість взаємозалежності між спортсменами у взаємодії. Кожний спортсмен команди характеризується внутрішнім прагненням до волі і незалежності. Взагалі, кожна людина в ідеалі прагне робити те, що вона хоче і коли хоче. Однак у випадку спортивної команди воля кожного спортсмена не може забезпечуватися за рахунок волі тих партнерів, з якими відбувається взаємодія. Тому, якщо спортсмен вважає свою залежність від партнера більшою, ніж він може дозволити, то це є причиною конфліктної поведінки з його боку і проявляється

несумісність. Занадто велика залежність спортсмена від партнера обмежує його волю і може викликати конфлікт. Тому необхідно комплектувати гравців так, щоб поєднувалися спортсмени, які за своєю природою схильні до залежності і ті, які схильні до незалежності, домінування (наприклад, «домінантність–конформність», «залежність–незалежність»);

в). узгодженість самооцінки спортсмена й оцінки тренера, капітана. В процесі взаємодії спортсмени постійно оцінюють один одного. Гравцям притаманна оцінка своєї поведінки і результатів діяльності. Однак у команді є тренер і капітан, які також можуть оцінювати своїх підопічних, у результаті чого оцінки переплітаються. Найбільш інтенсивно, таким чином, процес взаємооцінки відбувається в діаді «домінування–підлеглість». Оцінюючи себе і результати своєї діяльності, спортсмен як основу оцінки частіше вибирає позитивні сторони своєї особистості і те, що йому вдалося зробити в ході роботи. За оцінки діяльності спортсмена тренером чи капітаном команди відбувається оцінювання того, чого спортсменові не вдалося зробити порівняно з нормативними вимогами до діяльності та її мети. Тому, для уникнення несумісності і конфліктних ситуацій спортсменів із тренером чи капітаном необхідно підкреслювати позитивні сторони досягнення своїх підопічних;

г) узгодженість взаємної допомоги спортсменів. У процесі життєдіяльності спортивної команди гравці надають допомогу один одному, при цьому, відбувається свідоме або підсвідоме фіксування наданої допомоги. Порушення балансу допомоги у взаємодії спортсменів супроводжується напруженістю і можливими конфліктами. Тому, необхідно комплектувати спортсменів так, щоб за природою їхньої особистості поєднувалися ті, які схильні до вияву допомоги і

турботи, і ті, які до цього не схильні. Взаємодія, таким чином, забезпечується сумісністю спортсменів у поєднанні «безтурботність—заклопотаність». З огляду на свої схильності, спортсмени не відчують дискомфорту і продовжують взаємодію. Також, взаємодія спортсменів у команді може протікати в поєднанні «проникливість—проникливість», адже такі спортсмени задоволені тим, що можуть допомагати і співчувати один одному;

д) **узгодженість втрат від взаємодії.** Отримані втрати і нанесений збиток один одному порушують взаємодію спортсменів і можуть стати основою конфлікту. Тому важливим моментом у взаємодії спортсменів у команді є таке комплектування, за якого досягається поєднання спортсменів за якостями «працездатність—працездатність», «добросовісність—добросовісність», «надійність—надійність». Це буде виступати профілактикою конфліктів між гравцями, знизить втрати і збитки кожного та приведе до ефективної взаємодії.

Поряд із профілактикою конфліктів методом завчасного виявлення несумісних спортсменів у команді і гармонійного їх комплектування тренер може зіткнутися з конфліктом, який вже виник. Для цього йому необхідно сконцентрувати свою діяльність таким чином, щоб успішно для взаємодії гравців і команди в цілому вирішити конфлікти, що виникли. З цією метою усунення конфлікту між спортсменами може бути вирішене завдяки наступним установкам:

а) слід враховувати, що спортсмени володіють такими емоціями, при яких кожному важко спілкуватися один з одним. Звідси випливає, що перед тим, як почати роботу над сутністю проблеми, необхідно відділити проблему гравців і розібратися з нею окремо. При цьому, якщо не прямо, то опосередковано учасники конфлікту повинні прийти до розуміння того, що їм необхідно взаємодіяти один з одним і вирішувати

проблему, що виникла, а не один з одним. Звідси впливає наступна установка: *необхідно розмежувати учасників конфлікту і предмет конфлікту;*

б) потрібно націлити свою увагу на переборення недоліків, які є результатом концентрації уваги на позиціях конфліктуючих спортсменів, у той час як мета вирішення конфлікту полягає в задоволенні негативних інтересів. Звідси впливає наступна установка: *необхідно сконцентруватися на інтересах, а не на позиціях;*

в) у вирішенні конфлікту під час прийняття оптимальних рішень під тиском можуть виникнути труднощі. Спроби тренера прийняти рішення у присутності конфліктуючих сторін звужує його поле зору. Коли все поставлено на карту, здатність домовитися обмежена. Це висуває наступну установку: *необхідно розробити взаємовигідні варіанти;*

г) у вирішенні конфлікту примирення має відображати справедливі норми, а не залежати від волі кожної із сторін конфлікту (наявність певних справедливих критеріїв). Обговорюючи такі критерії, обидві сторони конфлікту можуть сподіватися на справедливе рішення. Впливає наступна установка: *наполягайте на використанні об'єктивних критеріїв.*

Такий методичний підхід дозволяє ефективно досягти поступового консенсусу у сумісному вирішенні проблем, без будь-яких втрат. Розмежованість між стосунками спортсменів і сутністю проблеми дозволяє вести справу один з одним просто і з розумінням, що веде до усунення протиріч, дружнього примирення, налагодження взаємовідносин.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеев А.В. Психомышечная тренировка. – М.: ЦОЛИУВ, 1979. – 28 с.
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М. ФиС, 1985. – 192 с.
3. Ананьев Б.Г. О методах современной психологии // Психодиагностические методы (в комплексном лонгитюдном исследовании студентов). – Л.: ЛГУ, 1976. - 202 с.
4. Анастаси А., Урына С. Психологическое тестирование. – СПб: Питер, 2003. – 688 с.
5. Ангейлейдер С. В поисках успеха (Уроки победы). _ СПб: Центр карьеры, 1999. – 190 с.
6. Бабушкин Г.Д. Специфика деятельности тренера. – Омск: ОГИФК, 1985. – 68 с.
7. Бабушкин Г.Д. Коммуникативная компетентность как фактор развития субъектных отношений в спортивной деятельности. – Омск, 1993. С. 44-47.
8. Бабушкин Г.Д., Смоленцева В.Н. Аутовоздействие и гетеродействие при развитии самообладания у спортсменов // Материалы V Страховских чтений. – Саратов: СГПИ, 1996. – С. 149-151.
9. Белкин А.А. Идеомоторная тренировка в спорте. – М.: ФиС, 1983. - 128 с.
10. Булкин В.А. Комплексный педагогический контроль в системе подготовки квалифицированных спортсменов//Средства и методы этапного педагогического контроля и индивидуализации тренировочного процесса. – Л.: ЛНИИФК, 1983. – С. 3-13.
11. Барлачук Л.Ф. Психодиагностика: Учебник для вузов. – СПб: Питер, 2005. - 352 с.

12. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. – К.: Вежа, 1997. – 126 с.
13. Воробейчик Я.Н., Поклитар Е.А. Основы психогигиены. – К.: Здоровья, - 126 с.
14. Воронова В.И. Психологическое сопровождение спортивной деятельности в футболе. – К.: ФФУ, 2001. – 136 с.
15. Вулканова Я.Х. Тренинг уверенности для юных спортсменов и подростков. – Краснодар: КГФКСТ, 2005. – 32 С.
16. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: ФиС, 1981. – 112 с.
- Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта.— М.: Физкультура и спорт 1986 — 208 с.
17. Горбунов Г.Д. Практический психолог в спорте: Лекция. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1995. – С. 3 - 20.
18. Горская Г.Б. Прикладная психодиагностика: Практикум. – Краснодар, 1993. – Ч.1. – 86 с.
19. Григорьянц И.А. Психолого-педагогическая помощь в деятельности Спортсменов// Теория и практика физ. культуры. – 2006. -№6. – С. 36-38.
20. Гринь А.Р. Основы профессионально-педагогического мастерства тренера. – Практикум з футболу, Київ, 2009. – С. 87-90.
21. Гринь А.Р. Психологический потенциал и ресурсы когнитивной сферы квалифицированных хоккеистов./ Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми ФВіС: збірник наукових праць – Харків, 2009, №2, ч.2. – С. 20-28.
22. Дінейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування. – К.:Здоров'я, 1988. – 176 с.

23. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология. – М.; Х.; Минск; СПб: Питер, 2000. – 318 с.
24. Жмарев Н.В. Системный подход и целевое управление в спорте. – К.: Здоровья, 1984. – 144 с.
25. Жмарев Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера – К.: Здоровья, 1986. – 128 с.
26. Загайнов Р.М. К проблеме уникальности личности спортсмена-чемпиона Спортивный психолог. – 2005. - №1. – С.4-6.
27. Зернова Т.И. Тренинг личностного роста для спортсменов подросткового возраста: Учебно- метод. пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2005. – 22 с.
28. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. – СПб: Питер, 2004. - 702 с.
29. Ильин Е.П., Сафонов В.К., Киселев Ю.Я. Психологи спорта. Современные направления в психологии. – Л., 1989. – 304 с.
30. Калинин Е.А. О комплексном подходе к исследованию проблемы психологического контроля в спорте высших достижений / Психологический контроль в системе подготовки спортсменов высокой квалификации: Сб. научных трудов. – М; 1984. – С. 12-19.
31. Качанова Н., Ашурков А. Исследование психологии спортсмена в условиях соревнований // Теория и практика физ. культуры. – 2006. - №6. - С. 32-33.
32. Колесов И.А., Дашкевич О.В. Личностные факторы эффективности и надежности соревновательной деятельности юных футболистов // Теория и практика физ. культуры. – 1993. - №2. – С. 19-20.
33. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности. – К.: Здоровья, 1984. – 128 с.
34. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. – М.: ФиС, 1984. – 128 с.
35. Коломейцев Ю.А. Социально-психологический климат спортивного

- коллектива: структура и пути оптимизации: Дис. ... д-ра психол. наук.
- Минск, 2001. – 208 с.
36. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Terra-спорт, 2000.
- 120 с.
37. Кретти Б.Д. Психология в современном спорте. – М.: ФиС, 1978. -224 с.
38. Кузьмин В.В. Гипносуггестия и спортивный страх / Психолог-педагогические аспекты научного обеспечения подготовки спортсменов: Сб. Науч. тр. Волгоградского гос. ин-та физ. культуры . – Краснодар, - 1986.
С. 67-78.
39. Лобзин В.С., Решетников М.М. Аутогенная тренировка. – Л.: Медицина, 1986. – 280 с.
40. Ложкин Г.В., Повякель Н.И. Практическая психология конфликта: Учеб. пособие. – К.: МАУП, 2000. – 256 с.
41. Ложкин Г.В., Волянюк Н.Ю. Акмеологический инвариант профессионализма тренера // Спортивный психолог. – 2004. - №2. – С. 27-39.
42. Малкин В.Р. Формирование психической соревновательной надежности спортсмена // Спортивный психолог. – 2004. - №2. – С. 33-36.
43. Малкин В.Р., Рогалева Л.Н. Использование средств психической саморегуляции в спорте: итоги и перспективы // Журнал спортивного психолога. - 2003. – Спецвыпуск. – С. 36-43.
44. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахитенко В.А., Серова Л.К., Методики психодиагностики в спорте: Учеб. пособие. – М.: Просвещение, 1990.
- 256 с.
45. Медведев В.В. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: Учеб. пособие для слушателей Высшей школы ГЦОЛИФКа. – М., 1989.
- 74 с.
46. Михелс Г. Построение команды: Путь к успеху/Пер. с англ./ Центр лицензирования ФФУ, Киев, 2006. – 224 с.
47. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. – М.: ФиС,

1979. – 224 с.
48. Неверкович С.Д. Роль и функции психологии в спорте// Спортивный психолог. – 2004. - №2. – С. 4-11.
 49. Некрасов В.П., Худадов Н.А., Пиккенхайн Л., Фрестер Р. Психорегуляция в подготовке спортсменов. – М.: ФиС, 1985. – 176 с.
 50. Николаев А.Н. Психологическая специфика деятельности тренера ДЮСШ // Физическая культура. – 2003. - №4. – С. 28-31.
 51. Носов В. Психологический настрой команды – важнейший элемент тренировочного процесса / Футбол-профи. – 2006. - №3(4). – С. 4-9.
 52. Ольшанская С.А. Влияние психологического тренинга на развитие личности спортсмена: Учебно-метод. пособие – Краснодар: Изд-во КСЭИ, 2003. – 78 с.
 53. Параносич В., Лазаревич Л. Психодинамика спортивной группы. – М.: ФиС, 1977. – 118 с.
 54. Платини М. Жизнь как матч: Пер с фр. – М.: ФиС, 1990. – 224 с.
 55. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – С. 441-454.
 56. Прохоров В.Н. Педагогическая позиция тренера как воспитателя / Вопросы становления и самореализации специалиста: психопедагогический аспект. – СПб., 1997. - С. 27-29.
 57. Психологическая диагностика: Учеб. Пособие/ Под ред. К.М. Гуревича, Е.М. Борисовой. – М.; Воронеж, 2001. – 368 с.
 58. Психология и современный спорт: Сб. статей. – М.: ФиС, 1982. – С. 21-24.
 59. Решетень И.Н., Фролова М.И. Многофункциональный характер деятельности тренера сборной команды // Теория и практика физ. культуры. 1978. - №2. – С. 5-8.
 60. Рогалева Л. Влияние спортивной деятельности на личность юного спортсмена в зависимости от установок тренера // Спортивный психолог. 2004.

- №1. – С. 54-58.

61. Родионов А.В. Проблемы психологии спорта // Теория и практика физич. Культуры. - 2006 - №6. – с.2-4.

62. Романина Е.В., Романин Е.А. Особенности индивидуального стиля тренера в процессе профессиональной деятельности // Теория и практика физ. культуры. – 2006. - №6. – С. 18-24.

Стамбулова, Н. Б. Психология спортивной карьеры : учебное пособие / Н. Б. Стамбулова. – Санкт-Петербург : Центр карьеры, 1999. – 368 с.

Смоленцева В. Н. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов / В.Н. Смоленцева.–Омск: СибГУФК, 2003. – 196 с.

Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В. Ф. Сопов. – М., 2010. – 116 с.

Филатов А.Т. Аутогенная тренировка.- К.:Здоровья, 1987. – 128 с.

Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры : учебник: пер. англ. / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 336 с.

Hagtvet K.A., Hanin Y.L. Consistency of performance-related emotions in elite athletes: Generalizability theory applied to the IZOF model // Psychology of sport and exercise. – 2007. – Vol.8. – №1. – P. 47–72.