

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І
СПОРТУ УКРАЇНИ
КАФЕДРА ІСТОРІЇ ТА ТЕОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
освітньою програмою «Олімпійський спорт і освіта»

на тему: **ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ В КИТАЇ (кінець ХХ – початок ХХІ ст.)**

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня

Лу Шань
Науковий керівник

Фольварочний І.В.,

д-р пед.наук, доцент _____
Рецензент:

проф., канд. пед. наук
Петровська Т.В.

Рекомендовано до захисту

на засіданні кафедри

(пр. №.)

В.о. зав. кафедри історії та
теорії олімпійського спорту:

Радченко Л.О., доцент,

канд. наук з фіз. вих.та спорту

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ І РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЇ СПОРТУ В КИТАЇ	
1.1. Розвиток психологічної науки в Китаї.....	6
1.2. Становлення психології спорту в Китаї (кінець ХХ– початок ХХІ ст.).....	10
1.3. Тенденції сучасного розвитку спортивної психології в Китаї.....	15
РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	
2.1. Методи дослідження.....	21
2.2. Організація дослідження.....	23
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЦЬКОЇ РОБОТИ	
3.1. Психологічні бар'єри китайських плавців під час змагань.....	25
3.2. Запобігання розвитку психологічних бар'єрів.....	36
спортсменів-плавців.....	36
3.3. Психологічні фактори, що впливають дострокове припинення.....	46
кар'єри китайських плавців.....	46
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	51
ВИСНОВКИ	54
ЛІТЕРАТУРА	59
ДОДАТКИ	66

ВСТУП

У ХХІ столітті значна кількість китайських спортсменів та тренерів усвідомлюють важливість врахування психологічних факторів для забезпечення ефективності змагань, поєднуючи таким чином теоретичні знання спортивної психології з різними методами моніторингу та діагностики техніки, які використовуються у щоденних тренуваннях.

Масова фізична культура є державною стратегією Китаю. Вступ Китаю до Міжнародного Олімпійського руху надав цьому напрямку ще більшої актуальності та значущості. Після проведення політики реформ та відкритості, поряд з розумінням необхідності духовного самовдосконалення, основним завданням уряду КНР є створення портрета «здорового Китаю» у тих реалізації мрії про велике відродження китайської нації. У зв'язку з цим у Китаї здійснюється значна робота з морального, духовного та фізичного виховання населення, особливо молоді.

Серед провідних інтересів китайських психологів можна виділити наступні: спортивна психологія та спортивна практика (Чан Хонг); використання психології в спорті (Чень Дапенг); дослідження фізичного настрою та спортивної мотивації в учнів початкової та середньої школи (Цай Г., Джі Л. та Су Дж. З.); порушення саморегуляції спортсмена (Баумейстер Р. Ф., Хізертон Т. Е. та ін.).

Після Зимових Олімпійських ігор 2022 року спостерігається новий прорив у розвитку зимових видів спорту. З урахуванням успішного виконання попереднього п'ятирічного плану, у «Плані розвитку масової фізичної культури (2016-2020 рр.)» наголошується на необхідності прискорення розвитку зимових видів спорту в країні. Зазначається, що в рамках нинішньої п'ятирічної програми розвитку масової фізичної культури в

Китаї особливу увагу приділятимуть зимовим видам спорту, внаслідок чого настане «золота епоха» їхнього розвитку.

Разом з тим не тільки зимові види спорту поступово стають у Китаї національною ідеєю країни. Серед інших видів спорту важливе місце займає плавання. Серед актуальних питань, які потрібно вирішувати у зв'язку із забезпеченням високих спортивних досягнень українських спортсменів-плавців, проблеми забезпечення ефективності організаційно-управлінських, педагогічних, медичних, фізіологічних, психологічних, матеріально-технічних питань. Отже, й дослідження за цими проблемами проводяться не тільки в сфері фізичної культури та спорту України, але й в сферах менеджменту спорту, маркетингу спорту, медицини спорту, психології спорту та педагогіки спорту на основі вивчення зарубіжного досвіду. Саме тому дослідження китайського досвіду становлення і розвитку спортивної психології та її впровадження у психологічний супровід спортсменів-плавців у Китаї представляє особливий інтерес для українських науковців.

Об'єкт дослідження – процес розвитку психології спорту в Китаї

Предмет дослідження – особливості розвитку спортивної психології у змагальних видах спорту в Китаї на початку XXI століття (на прикладі плавання).

Мета дослідження: на основі аналізу процесу розвитку психології спорту в Китаї дослідити напрями розвитку спортивної психології у змагальних видах спорту та на прикладі плавання виявити і узагальнити особливості системи психологічного супроводу китайських спортсменів-плавців.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати процес розвитку психології спорту в Китаї.
2. Дослідити напрями розвитку китайської спортивної психології у плаванні.
3. Визначити особливості системи організації плавальних басейнів у Китаї.

4. З'ясувати методи розвитку психологічної стійкості китайських плавців.

5. Конкретизувати психологічні бар'єри китайських плавців під час змагань та шляхи психологічної корекції.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної вітчизняної і зарубіжної науково-методичної літератури.
2. Методи психологічної діагностики.
3. Педагогічні методи дослідження.
4. Емпіричні методи дослідження: спостереження, експериментальні методи, психодіагностичні методи.

Наукова новизна дослідження полягає у систематизації даних про становлення і розвиток психології в Китаї на основі узагальнення результатів дослідження про розвиток психології спорту в Китаї (систему психологічного розвитку китайських спортсменів у змагальних видах спорту та психологічний супровід китайських плавців у процесі тренування та підготовки до змагань, завершення професійної кар'єри спортсмена).

Практичне значення дослідження полягає в тому що виявлені ідеї, підходи і напрями психолого-педагогічного супроводу китайських спортсменів-плавців можуть бути застосовані в процесі тренувань та підготовки до змагань плавців України.

РОЗДІЛ І РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЇ СПОРТУ В КИТАЇ

1.1. Розвиток психологічної науки в Китаї

Психологія як наукова дисципліна існує в Китаї протягом 90 років з моменту створення першої психологічної лабораторії в Пекінському (Пекінському) університеті в 1917 році [5].

Першим автором підручника з психології китайською мовою був американський місіонер В. Мартін (Дін Вейлян). Він написав «Аспекти людської природи» (Сін Сюе Цзю Юй) китайською та опублікував його в 1898 році [7].

Перший підручник психології «Спрощена психологія» (Сінь Лін Сюе) був написаний китайським вченим Хуан Ченом і опублікований у 1905 році в Японії [72].

У 1980-х роках в університетах було лише п'ять кафедр психології: Пекінський (Пекінський) університет, Пекінський педагогічний університет, Східно-Китайський педагогічний університет, Південно-Китайський педагогічний університет і Південно-Західнокитайський педагогічний університет. Відтоді темпи прогресу були приголомшливими.

К 2000 року існувало вже 45 незалежних установ, у тому числі 20 кафедр психології, а до 2007 року їх кількість збільшилася до 187. Темі дослідження були зосереджені на фізіологічній та порівняльній психології та експериментальній психології [5]

Стан психології фізичного виховання характеризується розширенням дослідницьких сфер, поступовим збільшенням практичного застосування та поглибленим вивченням прикордонних проблем, що конкретно проявляється в наступних аспектах.

Перш за все, дослідники звернули особливу увагу на психологічну мотивацію студентів, які навчаються спорту. По-друге, підвищується якість досліджень у навчанні рухових навичок. По-третє, завдяки тренуванням

розумових навичок учні можуть отримати більш чіткий ефект рухового навчання та сильніші ініціативи, що призводить до вищої якості фізичного виховання [47].

Багато педагогічних моделей фізичного виховання ґрунтуються на психологічних теоріях, таких як програмоване навчання, мікронавчання та кооперативне навчання. Ці моделі навчання у спортивному навчанні підвищили освітні ефекти та створили психологічні переваги, залучаючи більше студентів до зацікавлення спортом.

Психологічні особливості вчителів фізкультури також викликали інтерес дослідників. Дослідження психологічних характеристик цих вчителів корисно для покращення впливу вчителів на виконання фізичного виховання [52].

Питання психологічного консультування стосуються різних аспектів розумової підготовки спортсменів, включаючи стимуляцію мотивації, підтримку впевненості, контроль емоцій, подолання труднощів, увагу та зосередженість, подолання нещасних випадків, встановлення цілей змагань, адаптивність, бажання та згуртованість команди.

Китайські спортивні психологи розвивають дослідження і практику в трьох напрямках: психологія змагань, психологія фізичних вправ і психологія фізичного виховання. На початку китайський уряд приділяв велику увагу змагальним видам спорту, психологія змагального спорту отримала більшість коштів на дослідження та практику. У результаті психологія змагального спорту дала найбагатші результати серед трьох напрямків. З часом проблеми здоров'я стали головними соціальними та суспільними проблемами, тому психології фізичних вправ та психології фізичного виховання приділялося все більше уваги, і вони поступово почали отримувати все більше інвестицій [48].

Після заснування Китайської Народної Республіки в 1949 році психологію розглядали як галузь філософії. Це знайшло відображення як термінологічно, так і на інституційному рівні. У багатьох університетах

об'єдналися кафедри психології та філософії. Проте фундаментальні дослідження та освіта в галузі психології тривали. Колишній президент Центрального університету, професор Шу Пань, був призначений директором IPCAS, який був відновлений у 1951 році як єдиний національний базовий науково-орієнтований інститут психології [51].

Психологічні дослідження в Китаї очолює IPCAS (Інститут психології Китайської академії наук). Його п'ять філій – Ключова лабораторія психічного здоров'я CAS, Лабораторія досліджень когнітивної психології, Дослідницький центр соціальної та економічної поведінки, Відділ психології розвитку та нещодавно створений Центр генетики поведінки – зосереджуються як на фундаментальних дослідженнях, так і на прикладних проектах. Починаючи з 1979 року, він також публікує оглядовий журнал *Advances in Psychological Science* щомісячно [48].

Увага зосереджена на нагальних проблемах у певних вікових групах; наприклад, для молодшого покоління існують такі проблеми, як батьківські конфлікти, навчальна поведінка, психологічна стійкість, інтернет-залежність та залишення дітей у сільській місцевості батьками, які працюють у містах.

Для дорослих в Китаї у робочому середовищі існують такі проблеми, як безробіття, шлюбні та сімейні конфлікти, вигорання на роботі та безперервна освіта. У процесі набору брали участь і психологи для пілотів і космонавтів. Проблеми старіння, такі як задоволеність життям, рання діагностика захворювань і деменції, а також психологічна підготовка для надавачів соціальних послуг, привертають все більше уваги психологів.

Порівняльна та педагогічна психологія вже давно є двома основними сферами психологічних досліджень, а дослідження особистості та управління стають все більш популярними за останні 10 років. Когнітивна психологія є важливою сферою, і розвивалися інші галузі, такі як спортивна психологія, соціальна психологія, психологія релігії, медична психологія та клінічна психологія [51]. Зростає потреба в психологах в управлінні, бізнесі, охороні здоров'я, а також у професійній підготовці. Це робить психологію як

дисципліну все більш привабливою для молодого покоління, тому є вимогливі критерії для вступу до університету.

Психологічне товариство (CPS) було прийнято Міжнародним союзом психологічних наук у 1980 році, повернувши китайську психологію на світову арену. Зараз у Китаї на національному рівні є чотири великі організації, що представляють психологію. Психологічне товариство (CPS) орієнтовано на фундаментальні дослідження і має 20 галузевих комітетів, які представляють поточний розвиток основних напрямків досліджень і застосування. У 2004 році в Пекіні відбувся 28-й Міжнародний психологічний конгрес [15].

CPS випустила свої перші етичні кодекси для психологічної оцінки в 1993 році (CPS, 1993). Оскільки попит на постачальників послуг з психічного здоров'я продовжує зростати, психологи «Клінічного та консультативного комітету» CPS працюють разом, щоб розробити етичний кодекс для китайських клінічних психологів та створити систему нагляду (реєстрацію та регулювання) для постачальників психологічних послуг.

Китайська асоціація психічного здоров'я (САНН), орієнтована на застосування в медицині, була заснована в 1979 році і в даний час приєдналася до Пекінської лікарні Андін. Він публікує China Mental Health Journal, China Journal of Clinical Psychology, Journal of Health Psychology and Psychology and Health Magazine.

Китайська асоціація соціальної психології (CASP) була заснована в 1982 році з п'ятьма спеціальностями (теорія та інструкція; економіка та організаційна до 1949 року. З тих пір, як Китай знову відкрився для західного світу, все більше і більше студентів летіли до США та європейських країн, щоб вивчати психологію. Деякі з них повертаються до материкового Китаю після закінчення навчання, щоб зайняти провідні позиції в галузі викладання, досліджень і професійних застосувань. Програми міжнародного обміну поширилися серед студентів, науковців та адміністративного персоналу [14].

Глобальним досягненням з точки зору академічного спілкування в Китаї став 28-й Міжнародний психологічний конгрес, який відбувся в Пекіні в 2004 році, організований CPS. Це був перший Міжнародний психологічний конгрес, який коли-небудь проводився в азіатській країні, що розвивається, і залучив понад 6000 психологів із 78 країн світу.

На сучасному етапі психологічна наука в Китаї швидко розвивається, китайські психологи наполегливо працюють щоб служити країні, задовольняючи її потреби, перебуваючи в процесі величезного економічного розвитку через міжнародне співробітництво та в контексті корінної китайської культури.

1.2. Становлення психології спорту в Китаї (кінець ХХ– початок ХХІ ст.).

Спортивна психологія відіграє важливу роль у сучасному спорті Китаю: психологічне втручання та адаптація допомагає спортсменам досягти високих результатів. Розвиток спортивної психології в Китаї почався пізно, тому що соціальні та політичні фактори на той час обмежували розвиток багатьох дисциплін у Китаї. Після заснування Нового Китаю одна за одною набули свого розвитку різні дисципліни. Спортивна психологія була створена у Китаї за допомогою радянських вчених [20].

Китайська спортивна психологія почала розвиватись порівняно пізно: з 1949 по 1990 роки китайські вчені запозичили у країн з кращим розвитком міжнародну спортивну психологію, особливо роботи радянських учених, які стали дуже популярними у Китаї. Спортивна психологія швидко розвивалася у Китаї після 1990-х років.

Здійснений аналіз дозволяє виділити три періоди розвитку спортивної психології:

- 1) період збору даних (1949-1970 рр.);
- 2) період формування (1970–1990 рр.);
- 3) період становлення (з 1991 р.) [51].

1 період – період збирання даних. Після 1949 року іноземні фахівці приїхали до Китаю, щоб викладати теорію педагогіки, психології та спорту [48]. У 1957 році «психологія» під редакцією радянського психолога П.А. Рудика стала на той час головною книгою спортивних працівників у Китаї.

У 1958 році «спортивна психологія», складена в Радянському Союзі стала основним довідковим матеріалом для викладання спортивної психології в китайських спортивних коледжах [23].

Грунтуючись на розвитку спортивних заходів та психологічних наук, із запровадженням даних із зарубіжної спортивної психології, наприкінці 1950-х та на початку 1960-х років факультети фізичного виховання Китаю офіційно відкрили курси спортивної психології.

У вересні 1962 року та серпні 1963 року Інститут фізичної культури Тяньцзіня підготував психологію. У 1964 році Ухань та Шанхайський інститут фізичного виховання об'єдналися для складання «Психологічного інституту фізичного виховання» [22].

Створення національної академії спортивної психології, кафедра спортивної психології швидко розвивалася. На конференції в Ханчжоу Національної психологічної асоціації у 1978 році Лю Шеннянь з Харбінського педагогічного університету та Лі Цзяньчжоу з педагогічного університету Хебей ініціювали організацію Професійного товариства спортивної психології [15].

У 1978 році Лю Шеннянь, Цю Ічжень, Фен Сяююй та інші активно організували спортивний інститут Ухань, педагогічний університет Хебей, педагогічний коледж педагогічного університету Хебей, Пекінський педагогічний університет та інших представників 7 спортивних коледжів. Підготовча група провела серйозні обговорення, дослідження та вирішила взяти участь у підготовці спільних заходів з представниками Пекінського та Шанхайського Спортивних інститутів.

У грудні 1980 року в Пекіні було створено Китайську асоціацію спортивної науки, у Пекіні було проведено Національну конференцію з

академічної звітності зі спортивної науки, психологічну групу отримали загалом кілька робіт. З 1978 по 1990 в журналах опубліковано 97 статей [18].

Разом з тим, розвиток спортивної психології в Китаї до цього періоду здійснювався повільно. Відповідно академічних досягнень та наукових конференцій зі спортивної психології небагато. Причиною такого повільного розвитку спортивної психології в Китаї на першому етапі (1949-1977 рр.) став негативний вплив соціальних та політичних факторів. На другому етапі (1978-1990 рр.) розпочався активний етап становлення спортивної психології у Китаї.

Сучасні дослідники фізичної культури пов'язують розвиток спорту Китаї з п'ятьма періодами розвитку. Виділяються основні етапи:

- у період (1930-1948) фізкультура і спорт мають військово-прикладний характері і розглядається як один із засобів боротьби з японським імперіалізмом;

- другий період (1949-1956) характеризується історичними змінами та програмним розвитком масового спорту;

- третій період (1956-1965) - початковий період розвитку спорту вищих досягнень;

- четвертий період (70-ті рр.) відзначається розвитком елітного спорту та початком міжнародної участі Китаю у різній спортивній діяльності.

З початку п'ятого періоду (80-ті рр.), періоду множинної конкуренції Китай претендує на світове визнання Китаю світовою спортивною державою [6].

Відділення спортивної психології Китайської спортивної наукової асоціації в 2006 році встановило стандарти акредитації для китайських професіоналів спортивної психології. Стандарти сертифікації включають: правила застосування польової практики, правила впровадження кваліфікаційного іспиту та методи відбору для перша група експертів із спортивних психологічних консультацій.

З 6 по 8 квітня 2007 року в Уханьському інституті фізичного виховання було проведено перший сертифікаційний іспит «Китайський експерт з спортивної психології», під час якого 20 осіб отримали сертифікат першого рівня. Потім, 15 вересня 2010 року, Шанхайський інститут фізичного виховання провів другу сертифікаційну сертифікацію, під час якої 9 професіоналів спортивної психології отримали сертифікат другого рівня шляхом співбесіди на місці з оцінювальною комісією [2].

З метою покращення компетенції китайських практиків спортивної психології щодо психологічного тренінгу та психологічного консультування, а також для кращої підтримки китайських спортсменів, які готувались до Олімпійських ігор у Токіо 2021 року та Олімпійських ігор 2022 року в Пекіні, курси підвищення кваліфікації консультантів» проходили у вересні та листопаді 2020 року відповідно через онлайн-платформу [22].

Навчальні курси проводив Пекінський спортивний університет у партнерстві з Міжнародним товариством спортивної психології (ISSP), професійним комітетом спортивних психологів Китайського психологічного товариства та відділенням спортивної психології Китаю.

Всього в курсах взяли участь 75 практиків спортивної психології з загальнодержавних спортивних коледжів та науково-дослідних інститутів (37 і 38 на двох сесіях відповідно), більшість з яких були досвідченими практиками психологічної підготовки та консультування. Вони є основою китайської спортивної психології [41].

З 2010 року Науково-дослідний інститут Головного управління спорту Китаю щорічно проводить «Національний навчальний курс із спортивної психології» для тренерів національних, провінційних та муніципальних команд, а також для практиків спортивної психології, які займаються психологічними навчаннями та консультаціями зі спортивними командами високого рівня. Навчання переважно здійснюється у формі лекцій, де спортивні психологи та тренери команд олімпійських чемпіонів

запрошуються поділитися своїми поглядами та досвідом, пов'язаними з психологією спорту.

Спортивні психологи з науково-дослідницького інституту Головного управління спорту Китаю, Пекінського університету спорту та інших інститутів надають довгострокові психологічні послуги широкому колу національних команд.

Вони обслуговували 34 національні збірні на Олімпійських іграх в Афінах, 15 на Олімпійських іграх у Пекіні, 11 на Олімпійських іграх в Лондоні, 9 на Олімпійських іграх у Ріо, 11 на літніх Олімпійських іграх у Токіо, а також 21 на Зимові Олімпійські ігри в Пекіні 2022 року [42].

У рамках взаємодії між східною та західною культурами вивчення психології фізичних вправ у Китаї зіткнулося з проблемами культурної адаптації під час запозичення та перенесення ідей і методів із західних теорій.

Китайська культура надає багато прийомів і методів психологічної підготовки спортсменів. Ці методи включають:

- 1) інтроспекцію та читання для контролю мислення та ставлення,
- 2) медитацію, підрахунок дихання та цигун стоячи для контролю марення та тривожних думок і
- 3) тренування усвідомленості та вивчення гуцинь, го, каліграфії та китайського живопису для контроль над емоціями.

Деякі китайські спортивні психологи починають пробувати, наприклад, практику каліграфії в китайських командах з віндсерфінгу, щоб допомогти спортсменам покращити здатність самоконтролю [65].

Тривога і психологічний стрес - це дві проблемних сфери у китайських змагальних спортивних дослідженнях. Дослідження змагального спорту в основному обертається навколо здатності спортсменів долати тривогу. Дослідження багатьох вчених показали, що багатовимірна теорія тривоги у конкурентному стані впливає на здатність спортсмена до розумового контролю та спортивні результати. Змагання на арені непередбачувані.

Стабільність психічний стан і здатність справлятися з надзвичайними ситуаціями. Велика кількість результатів досліджень у країні та за кордоном підтвердила, що відповідний психологічний стрес позитивно впливає на адаптацію спортсменів, спортивні результати та фізичний та психічний розвиток [52].

У змагальних видах спорту у спортсменів неминує виникають психологічні проблеми такі як: негативний стан самопізнання, недостатня здатність контролювати тривогу та напругу, слабка сила волі, слабка тренувальна мотивація та ставлення, а також недостатня самооцінка.

Використання спортивної психології в змагальних видах спорту здійснюється для проведення діагностики, моніторингу, тренувань і це сприяє ефективному вирішенню психологічних проблем спортсменів, покращує здатність спортсмена до психологічної адаптації та закладає основу для досягнення відмінних результатів. спортивні результати.

1.3. Тенденції сучасного розвитку спортивної психології в Китаї

Дослідницька та тренувальна практика в Китаї довели, що систематична психологічна підготовка має очевидний вплив на результативність змагань.

Спортивна психологія, на думку китайських науковців, повинна дотримуватися шляху «чотирьох модернізацій» у змагальних видах спорту: доброякісні стосунки, психологічні проекти, індивідуальні послуги та об'єктивні операції. Спортивна команда, що складається зі спортсменів, тренерів та іншого пов'язаного персоналу та експертів з психології, встановлює доброзичливі відносини взаєморозуміння та взаємної довіри.

Питання полягає в тому, як інтегрувати китайську традиційну культуру (особливо конфуціанство, даосизм і буддизм) із західною підготовкою психологічних навичок, щоб кожен міг вчитися на сильних сторонах іншого,

щоб компенсувати слабкі сторони, щоб запропонувати кращу допомогу для покращення стану спортсменів. самоконтроль і саморозвиток.

У 1960-х роках китайська психологія мовчала на довгі роки з політичних причин і не розвивалася аж до кінця 1970-х. У 1979 році був створений професійний комітет спортивної психології Китайського психологічного товариства, а в 1980 році було створено відділення спортивної психології Китайського спортивного наукового товариства.

Першим головою цих двох товариств був професор Пекінського спортивного університету Ма Цівей (1919-2003), який зробив основоположний внесок у розвиток спортивної психології в Китаї. Встановлення «двох сесій» знаменує початок бурхливого розвитку китайської спортивної психології. У 1989 році професор Цю Іцзюнь (1929-2015) заснував першу кафедру спортивної психології в Новому Китаї в Уханьському інституті фізичного виховання, заклавши міцну основу для побудови дисципліни спортивної психології в Китаї.

У 1986 році «дві сесії» стали членами групи Міжнародного товариства спортивної психології (ISSP) від імені «Китайської асоціації спортивної психології» (CSPA). У 1991 році Китайське товариство спортивної психології, як один з ініціаторів, організувало створення регіональної академічної організації: Азіатсько-Тихоокеанського товариства спортивної психології (ASPASP). У 1999 році Уханьський інститут фізичного виховання провів 3-ю міжнародну конференцію ASPASP з психології спорту.

З моменту заснування «двох сесій» на сьогодні спільно проведено 11 національних наукових конференцій. У 1980-х і 1990-х роках китайська спортивна психологія відігравала важливу роль у двох аспектах: психологічне вимірювання/виявлення талантів за допомогою психолога та психічне/психологічне навчання/психологічне консультування.

Було проведено багато дослідницької та практичної роботи, і отримано плідні результати досягнуто.

Після 2000 року діапазон розумових тренувань для елітних спортсменів змінився від малого до великого, і його методи також розвиваються від одного до різноманітного, крок за кроком. Ефект розумового тренування стає все більш очевидним, і його визнають і визнають все більше спортивних команд. Напередодні чемпіонатів світу з окремих видів спорту, Кубка світу, регіональних Азійських і Олімпійських ігор національні збірні продовжують звертатися за допомогою до спортивної психології.

Під час підготовки китайської спортивної делегації до Олімпійських ігор у Сідней 2000 року члени відділу спортивної психології Китайського товариства спортивної науки організували членів для написання «Посібника з психологічного консультування китайської спортивної делегації для Олімпійських ігор у Сідней». Посібник роздається всім спортсменам і допоміжному персоналу у вигляді «кишенькової книжки».

Оскільки китайська делегація готувалася до Олімпійських ігор в Афінах 2004 року, китайські спортивні психологи були організовані Державним управлінням спорту, Головним управлінням науки та освіти та головою Інституту спортивної науки Головного управління спорту.

Також Держспорт створив спеціальну веб-сторінку психологічної служби спортсменів, яка відповідає на запитання та сумніви спортсменів, які готуються та беруть участь у змаганнях. Після Олімпійських ігор Головне управління спорту Китайської Народної Республіки почало публічно відзначати та нагороджувати передові колективи та окремих осіб, які зробили науково-технічний прорив і заслуги в Олімпійських іграх. Багато спортивних психологів у моїй країні виграли це честь.

Після Олімпійських ігор в Афінах Департамент науки та освіти Головного управління спорту Китайської Народної Республіки почав співпрацювати з центрами управління спортом, щоб організувати працівників спортивної науки, включаючи спортивну психологію.

Подальше вдосконалення організаційних заходів забезпечило довготривале, систематичне та більш цілеспрямоване науково-технічне обслуговування Олімпійських ігор для китайських спортивних психологів.

У процесі підготовки та участі в зимових Олімпійських іграх у Турині 2006 року після Олімпійських і зимових Олімпійських ігор китайські спортивні психологи вивчали настільний теніс, стрільбу, стрибки у воду, батут, вітрильний спорт, віндсерфінг, теніс, кульову стрільбу, художню гімнастику, дзюдо, бокс, гімнастика, фігурне катання, лижний вільний стиль, ковзанярський спорт на шорт-трек, сноуборд. У той же час все більше спортивних психологів з'являється в групах науково-технічної підтримки і навіть спортивних делегаціях масштабних заходів, таких як Олімпійські ігри, Паралімпійські ігри, Азіатські ігри, Національні ігри.

Основні питання, які спортивні психологи залучають до процесу розумової підготовки та консультування спортсменів, це мотивація, впевненість у собі, увага, емоції, міжособистісні стосунки та розумова втома. Для того, щоб допомогти спортсменам підготуватися до змагань і психологічної адаптації під час змагань, основними методами, які застосовуються, є когнітивна адаптація (така як постановка цілей, практика образів, самонавіювання, раціональна емоційна терапія тощо), фізіологічна адаптація (така як релаксація). вправи, вправи з біологічним зворотним зв'язком тощо) та умови навколишнього середовища (наприклад, надання соціальної підтримки тощо), ці методи позитивно впливають на повний змагальний рівень спортсмена.

Китайське товариство спортивної психології приділяє увагу обміну та узагальненню досвіду науково-технічних послуг спортивних команд і почало реєструвати та сертифікувати «спортивних психологічних консультантів» у 2007 році (Schinke та ін., 2018). Після Олімпійських ігор у Пекіні 2008 року було організовано три форуми з психологічної підготовки китайських спортсменів.

У перші 20 років 21 століття ще однією важливою особливістю розвитку китайської спортивної психології є очевидне розширення дослідницького поля. Починаючи з другої половини 1990-х років під впливом диверсифікації соціального розвитку, диверсифікації наукових досліджень та інтернаціоналізації наукової освіти, китайська спортивна психологія присвятила себе не лише змагальним видам спорту, як завжди, але й фізичним освіти та масового фітнесу.

Дослідження в цій галузі значно зросли. З 2002 року психологічні проблеми у сфері масового тренування (включаючи мотивацію участі у вправах та психологічні переваги загальної підготовки тощо), психологічні проблеми у сфері фізичного виховання (включаючи мотивацію та психологічні переваги участі в тренуваннях).

У курсах фізичного виховання та позакласних видах спорту, спостерігається збільшення кількості досліджень щодо навчання руховим навичкам, відмінності індивідуального відпочинку студентів, а також питання урізноманітнення методів дослідження в психології спорту (включаючи психологічну статистику, інструменти вимірювання, експериментальний дизайн, розвиток інструментів тощо). Це свідчить про те, що спортивна психологія Китаю сильна в різних сферах.

Зазвичай використовуються такі методи тренінгу в навчанні спортивної психології в Китаї:

1. Релаксаційний тренінг

Це тренувальний метод зосередження уваги певними підказками, регулювання дихання, повного розслаблення м'язів, тим самим регулюючи збудливість центральної нервової системи. В даний час представлені та використовуються більше методів релаксації: прогресивний метод релаксації, вперше започаткований американським фізіологом Якобсоном (1938), метод самогенерованої релаксації, запропонований німецьким психіатром Шульцем, каутогенна релаксація; Шульц і Люте (1959), а також деяка релаксація.

методи східних традицій, таких як китайський цигун, індійська йога та японська медитація дзен.

2. Тренування образності

Це процес багаторазового уявлення певної спортивної дії або спортивної ситуації в уявленні під керівництвом сугестивних слів, що сприяє вдосконаленню моторики та комплексної здатності контролю.

3. Тренування уваги

Це в основному відноситься до процесу поліпшення стійкості уваги, захисту від перешкод або підвищення ступеня концентрації уваги за допомогою різних методів. Звертається увага на важливі регуляторні функції, які відіграють суттєву роль у процесі навчання руховим завданням. Ефективний контроль уваги є технікою запобігання тривожності та невпевненості у собі у спортсменів.

За останні десять років кількість статей, опублікованих у основних журналах досліджень спортивної психології в Китаї показала хвилеподібну тенденцію до зниження загального інтересу до цієї проблематики. Серед них: у 2013 році було опубліковано найбільше статей, за ним йдуть 2012, 2014 та 2018 роки, за підтримки Олімпійських ігор у Лондоні 2012 року, 13-ї Міжнародної конференції психології спорту 2013 року, 10-ї Національної наукової конференції психології спорту 2014 року та 2018 року.

Вплив 11-ї Національної академічної конференції спортивної психології у 2009 році та інших масштабних заходів і конференцій сприяв академічним обмінам і процвітанню спортивної психології в Китаї. Загальна тенденція до зниження кількості опублікованих статей може бути пов'язана з впливом керівництва та контролем внутрішніх журналів, а також ускладненням публікації статей, що призвело до того, що деякі журнали не надто високого рівня не можуть пройти перевірку або навіть вилучити свої рукописи.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань та отримання даних у роботі використовували наступні методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної вітчизняної і зарубіжної науково-методичної літератури.
2. Методи психологічної діагностики.
3. Педагогічні методи дослідження.
4. Спостереження.

2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної вітчизняної і зарубіжної науково-методичної літератури

Аналіз науково-методичної літератури та відомості із інтернет джерел застосовувалися з метою вивчення наявних науково-теоретичних і практичних даних стосовно сучасного стану і тенденцій розвитку психології спорту в Китаї (розвитку психологічної науки в Китаї та особливостей становлення спортивної психології в Китаї).

2.1.2. Методи психологічної діагностики

Опитування тренерів здійснювали з метою виявити та узагальнити методи розвитку психологічної стійкості китайських плавців, визначення психологічних бар'єрів китайських плавців під час змагань та організації психологічного тренінгу з метою їх подолання.

З метою сприяння науковому відбору спортсменів проведено психологічну діагностику рівня інтелекту спортсменів, психологічного тиску, типу темпераменту, когнітивного статусу тощо, щоб переконатися, що обрані таланти можуть задовольняти потреби майбутні змагання і розвитку їх передзмагального статусу.

Психологічне консультування

На основі теорії когнітивної поведінки, теорії психоаналізу та теорій гуманістичної психології здійснювалось психологічне консультування плавців.

Проведені психологічні консультації спонукали спортсменів встановити «розумні переконання» та відмовитися від неправильних психологічних емоцій, націлюючись на позитивні, а не негативні думки, які можуть з'явитися в змаганнях спортсменів під час підготовки до змагань, використання розумних методів розумової підготовки, що сприяє спортсменам мати високий рівень усвідомлення та прийняття поточної реальної ситуації.

Для профілактики розвитку негативних емоцій спортсменів, такі як тривога, страх та безсоння, нами застосовувався «інтерактивний метод гальмування», щоб спонукати спортсменів усвідомити повільне виявлення тривожної ситуації та усунути негативні емоції за рахунок повільного звільнення емоцій спортсменів.

Психологічний тренінг

Психологічний тренінг плавців включав: метод тренування з розслабленням, метод тренування з біологічним зворотним зв'язком, метод імітаційного навчання, спеціальний метод психологічної підготовки, метод тренування з постановки цілей, метод тренування з подолання труднощів

Крім того ми використовували психологічні лекції або методи тренувань з психологічної адаптації йоги, щоб надихнути плавців психологію та викликати емоції спортсменів за допомогою самоаналізу, щоб направити власні думки та ідеї у правильному напрямку.

У поєднанні зі стандартними професійними показниками тестування ми проводили спілкування зі спортсменами «від душі до серця», щоб закликати спортсменів роз'яснити важливість розумної діяти та контролювати свою вагу; допомогти спортсменам бути

самодисциплінованими у науковому сенсі. Відповідно розроблялась програма контролю, щоб спортсмени могли повернутися до свого найкращого стану здоров'я.

Анкети

Анкети містили загальні запитання та були розроблені щоб охопити деякі з основних вимірів віку та причин, чому молоді плавці вирішили завершити кар'єру в спорті.

Запитання організовувались за трьома тематичними блоками, орієнтованими на різні групи плавців та тренерів.

Анкети поєднували відкриті запитання та запитання з кількома варіантами відповідей із заздалегідь визначеними відповідями, що надавало респондентам можливість вибирати та ранжувати серед кількох варіантів.

Інтерв'ю

Метод збору даних інтерв'ю передбачав подання усно-вербальних стимулів і відповіді в термінах усно-вербальних відповідей. Цей метод використовувався як для особистих інтерв'ю, так і через телефонні інтерв'ю чи голосові повідомлення в соціальних додатках. Хоча інтерв'юер, як правило, вступав із заздалегідь визначеним стандартизованим набором запитань. Інтерв'ю було заздалегідь підготовлено, включно з відкритим питаннями про причини завершення кар'єри у плаванні).

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось онлайн та офлайн. Експериментальною базою дослідження була провінція Хубей, Університет спорту в Ухані. Процес дослідження ми вважали за необхідне розділити на три етапи.

На першому етапі (жовтень 2021 – грудень 2021) було проаналізовано науково-методичну літературу за тематикою дослідження. Це дозволило

сформулювати мету та завдання нашого дослідження та підібрати методи, щодо вирішення поставлених завдань.

На другому етапі дослідження (січень 2022 – травень 2022) було проведено визначення контингенту випробуваних. Відбір плавців, тренерів та батьків відбувався за наступними критеріями: однорідність вибірки за рівнем спеціальної фізичної підготовленості; спортивна кваліфікація; етап спортивної підготовки.

Нами було відібрано 14 плавців (10 хлопчиків і 4 дівчинки). Дівчата були у віці ± 17 років і закінчили кар'єру в ± 16 ; хлопцям було ± 18 років і завершили кар'єру у ± 16 років. Стаж навчання всієї групи становив майже 7 років, а середня тривалість тренування на тиждень становила ± 26 годин.

На третьому етапі (червень 2022 – листопад 2022) дослідження здійснювалось в Університеті спорту в Ухані та при допомозі WeChat (китайський соціальний додаток). Усі відповіді були зібрані протягом 24 годин. Крім відповідей, отриманих через груповий чат, троє учасників у голосових повідомленнях надали особисті причини.

У дослідженні взяли участь шість тренерів. Серед них троє мають більше десяти років тренерського досвіду, ведуть команди до участі в провінційних іграх (один раз на чотири роки) більше трьох разів і кожен раз завоюють понад 5 медалей.

У частині інтерв'ю дослідження взяли участь двоє батьків. Їхні діти завоювали щонайменше 2 медалі на обласних змаганнях. Вони були свідками дострокового виходу зі спорту своїх дітей через травму.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЦЬКОЇ РОБОТИ

Для професійних та напівпрофесійних плавців, коли рівень їхньої підготовки та змагальна здатність досягають певного рівня, якість їхнього психічного стану визначає їхню щоденну підготовку та рівень змагань.

3.1. Психологічні бар'єри китайських плавців під час змагань.

Під час змагань психічний стан спортсмена відіграє важливу роль. Саме тому важливий комплексний аналіз явищ психологічних перешкод та їх причин відповідно до актуальної ситуації та систематизація психологічних бар'єрів спортсменів у змаганні. В результаті такого аналізу можливо узагальнити суб'єктивні та об'єктивні чинники, що викликають у спортсменів змагальні психологічні бар'єри, зрозуміти особливості стану психологічних бар'єрів спортсменів та обґрунтувати психологічні методи навчання та відповідні стратегії щодо аналізу їх особливостей, які мають важливе практичне значення для допомоги спортсменам долати психологічні бар'єри, ефективно керувати і активно запобігати змагальним психологічним бар'єрам, створюючи найкращий змагальний стан, підвищувати результативність, сприяти розвитку фізичного та психічного здоров'я.

Психічні бар'єри змагань спортсменів – це ненормальний стан духу спортсменів на змаганнях, такі як тривожність, зниження впевненості в собі, ослаблення мислення, втрата здатності до напруження та самоконтролю, не пристосовуються до мінливої ситуації, проявляють песимістичність, байдужість, боязкість, страх тощо. За характеристиками спортсменів узагальнено прояв психологічних бар'єрів у змаганнях спортсменів полягає в наступних ознаках [23].

1. Мотиваційні перешкоди

Мотиваційна перешкода полягає в тому, що деякі особисті потреби, з'являються конфлікти між мотивацією поганої поведінки і правильною мотивацією поведінки. Вищий рівень мотивації може спричинити високу збудливість особистості, оскільки спортсмену важко зосередитися, легко піддається впливу зовнішніх факторів, емоційна нестійкість, зниження здатності керувати рухами, це призведе до зниження якості дій на змаганнях.

Але нижчий рівень мотивації може призвести до того, що організм спортсмена перебуває в стані низького збудження на змаганнях; Спортсмени не можуть повністю мобілізувати свій ентузіазм, ініціативу, відносно втомлені і в'ялі. У цій ситуації спортсмен не може здійснити повну мобілізацію своєї психічної енергії, це призведе до недостатнього відтворення потенціальної функції, а також призведе до зниження спортивного рівня спортсмена на змаганнях. Для підтримки належного рівня мотивації відповідно до спортивної події та особливостей особистості спортсменів багато змінних факторів [14].

2. Розлади настрою

Розлад настрою відноситься до перешкод інтенсивності та тривалості емоційної реакції. Для аналізу психологічної причини впливу спортсменів на змагальні результати виявлено, що надмірна напруженість і тривожність найлегше впливають на настрій спортсменів [2].

Взагалі кажучи, відповідний стрес може підвищити рівень збудження мозку, покращити роботу мозку і змусити людей швидко реагувати на мислення, помірне напруження допомагає стимулювати ентузіазм спортсменів, змушує їх краще грати в змаганнях. Але якщо надмірне занепокоєння в результаті змагань протягом тривалого часу призведе до того, що люди вироблятимуть сильну і стійку напругу, ця безперервна напруга не тільки серйозно порушить внутрішній баланс організму, але й вплине на нормальний рівень гри спортсменів, змусить результат змагань нижчий за

звичайний результат навчання. І ці розлади настрою, викликані напругою і тривогою, будуть проходити протягом всієї гри.

2. Перешкоди психологічного насичення

Психологічна насиченість відноситься до психології, що витримка досягла меж. Після досягнення психологічного насичення, коли люди вже в стані сильної втоми, не хочуть продовжувати завдання. У цей час психологічна консультація вийшла на межі. Важливим фактором, що впливає на змагальні здібності, є психологічна насиченість спортсмена.

Причина психологічного насичення спортсмена полягає в тому, що спортсменам потрібно тривалий час тренувань перед змаганнями, в цей час спортсменам потрібно усунути відволікання, зосередитися на тренуванні, при цьому витратити багато ручної праці та велику розумову енергію. Якщо цей стан втоми не зменшиться перед змаганням, це призведе до психологічного насичення спортсмена на змаганнях, втечі та втоми від гри. Такий психологічний стан негативно вплине на змагання, руйнує мотивацію тренувань і змагань, формує контрсилловий вплив на нормальний рівень гри у спортсменів [3].

4. Агресія

Проти перешкод мається на увазі прояви сильної агресії, розлад особистості, вони не спрямовані безпосередньо на виконання негативних емоцій, а на поверхню слухняності, прихованої поверхнево не співробітництва. Важко досягти балансу в жорсткому дотриманні конфлікту та ворожості. Основною характеристикою протидії особистісним перешкодам є: використовувати негативний, поганий, прихований спосіб висловити своє невдоволення.

Агресія є важливою психологічною характеристикою та поведінкою спортсменів на змаганнях. У змаганнях спортсмен ставився до суперників як до мішені і в стані повних агресивних поривів. Прагнення до атаки

спортсмена часто не може досягнутися шляхом обмеження конкретних правил змагань, якщо цей імпульс атаки не вивільнити і не звільнити, вони будуть викликати бажання нападу за змаганням, цей вид аномальних психологічних бар'єрів дуже поганий для змагань, тренувань і нормального життя [4].

Причиною формування змагальних психологічних бар'єрів спортсмена, в основному, є суб'єктивні та об'єктивні фактори, суб'єктивна сторона від спортсменів очікувань змагань, об'єктивна сторона. З двох сторін суб'єктивні та об'єктивні фактори призводять до формування у спортсмена конкурентних психологічних бар'єрів.

А. Суб'єктивні причини

(1) Протиріччя між підготовкою високих інвестицій та результатами конкуренції неможливо контролювати.

Для спортсменів великими об'єктивними факторами впливу на змагання є тривалі результати тренувань і змагань, які неможливо контролювати. Як боротися з поганим результатом, як нести наслідки невдач, це потрібно спортсменам, цей тиск більший, ніж самі змагання. Для цього спортсмени потребують більше енергії та розумового навантаження, ніж звичайні тренування. Через ці тиски спортсмени не присвячують себе змаганням, а результат змагань непередбачуваний, не вдається контролювати, призводять до підозри у спортсменів мотивації, сенсу та цінності змагань, формування змагальної тривоги.

(2) Протиріччя між високими очікуваннями спортсменів і непередбачуваністю результатів змагань.

Спортсмени, як правило, мають високі очікування на результати змагань, оскільки володіють навичками, мають великий інтерес. Вони очікують за допомогою змагань довести їх, найкраще виявити особисті здібності – це отримати ідеальні результати в змаганні. У той же час керівництво, тренери, товариші по команді, родина та друзі покладають на них високі очікування, а самі очікують досягнень безпрецедентного рівня в

змаганнях, усе це змусить спортсмена нести психічний тягар, боятися програти, постійно хвилюватися за виступ. Крім того, масштаб змагань, важливість змагань, а також хороші чи погані результати – все це може мати негативний вплив на спортсменів.

Однак, через особливості спортивних змагань, певною мірою не може задовольнити прагнення спортсмена до результату, сприяє суперечності між високими очікуваннями спортсменів і непередбачуваністю результатів змагань, що призводить до зниження інтересу спортсмена, негативних емоцій, мотивації. зменшився і ряд психологічних бар'єрів змагань спортсмена[5].

Б. Об'єктивні причини

Змагальне середовище впливає на психологічний стан спортсмена. Наприклад, вдома і на виїзді впливають на рівень виступів спортсменів, незнайоме обладнання, не пристосовуються до місця проведення, зміна погоди, настроїв глядачів, дзвінки, надзвичайна ситуація в змаганнях, відмінні результати суперників, фактори арбітра тощо. на, вплине на психологію спортсмена. У той же час зміна середовища змагань впливає на харчування спортсмена, сон, емоційний, соціальний, тренувальний ритм тощо. Приведе до зниження самоконтролю та адаптаційних здібностей спортсмена, депресії, втоми, загальної слабкості тощо, порушується ритм тренувань спортсмена. і живих [6].

Причина, чому китайські плавці припиняють свою кар'єру у відносно молодому віці, полягає не тільки в фізичному та психологічному виснаженні повного плавання, викликаному ранньою спеціалізацією та одноразовим навчанням, ми вважаємо, що більше причин походить від відсутності особистого та соціального життя.

Відповіді на питання дослідження, викладені на початку дисертації, зібрані з різних каналів, включаючи плавців, батьків і тренерів, які показують, що причини, чому китайські плавці, як правило, закінчують свою кар'єру у відносно молодому віці, походять з багатьох сторін.

Виходячи з відповідей на перше запитання («Яка причина (фактор) змусила його завершити кар'єру?»), з більшості плавців, які брали участь в анкеті та інтерв'ю, можна було з'ясувати, що в останні роки, кістковий вік був однією з основних причин, через які плавці завершили кар'єру (див. діаграму 3). Те, чи може плавець брати участь у змаганнях провінційного рівня чи ні, визначає тривалість його/її кар'єри. Плавці, які не можуть брати участь у провінційних змаганнях, поділяються на два різні типи. Перший тип змінюється на інший водний вид спорту, пов'язаний з плаванням, наприклад, вітрильний спорт, триатлон, сучасне п'ятиборство та водне поло.

Це популярні види спорту для плавців, які не мають кваліфікації для змагань з плавання через кістковий вік. Ці водні види спорту також мають політику змагань із кісткового віку. Зазвичай вікові групи (за кістковим віком) не такі молоді, як у плавання.

Порівняно зі змаганнями з плавання останніх років, найстарша вікова група цих водних видів спорту була на 3-4 роки (у кістковому віці) старша за змагання з плавання.

Друга причина полягає в тому, що молоді плавці безпосередньо припинили свою кар'єру професійних спортсменів і повернулися до школи, щоб продовжувати відвідувати свої академічні заняття. Серед цих плавців понад 90 % (спостережуваних) були у віці навчання в середніх школах. Вони вирішили навчатися в один-два класи нижче, ніж мали бути. Деякі з них могли дозволити собі приватного вчителя вдома. У той же час для підготовки вступних випробувань до університету ці плавці все ще відвідують тренування в команді. Проте вони не тренувалися так багато, як коли були професійними плавцями. Навчання триватиме до тих пір, поки вони не досягнуть рівня 2 або вище в Китаї (див. Додаток).

За роки роботи тренером і як колишній професійний плавець, я бачив лише менше 1% цих плавців, які досягли високого рівня, національного чемпіона або вище. Їх відбирали в збірну Китаю або військову збірну, готувалися до національних.

Олімпійські ігри (національний рівень або вище не має політики кісткового віку). Крім обмеження змагань, з результату третьої анкети також показано, що прогноз кісткового віку не є абсолютним. Пізніший розвиток, харчування та інші фактори дають можливість змінювати висоту. Неправильні оцінки кісткового віку передчасно завершили професійну кар'єру деяких молодих плавців.

Друге запитання (скільки років було плавцю, коли він/вона закінчив кар'єру?) вказувало на те, що в різних вікових групах більшість плавців, які народилися в 1987-1989 роках, вийшли на закінчення кар'єри спортсмена у віці приблизно 19,5 років (див. діаграму 4). Дещо змінилася цифра серед плавців 1989 та 1990 років народження. Вік закінчення кар'єри спортсмена – близько 18,5 років. Через кілька років плавці 1995, 1996 та 1997 років народження завершили свою кар'єру близько 16,5 років.

У Китаї кадрове забезпечення державних установ означає відносно вищу заробітну плату, страхування, медичне обслуговування та пенсійні гарантії порівняно з іншими галузями та компаніями країни.

Щороку величезні випускники готуються до іспитів державних закладів. У 2015 році коефіцієнт прийняття іспиту становить 13:1 (Qu M, 2002). Спортсмен із золотою медаллю та офіційний спортсмен провінції мали б право бути влаштованим до одного з відділів національної установи. Це гарантія, або, іншими словами, компенсація спортсменам-призерам та їхнім батькам. Для деяких спортсменів, які є не тільки плавцями, така організація є мотивацією тренувань.

З великою кількістю населення в Китаї в одному місті чи одній провінції можуть бути сотні й тисячі молодих плавців. В одному провінційному змаганні з плавання братимуть участь понад 500 плавців (провінційні змагання 2006 року в Шаньдуні). Серед усіх професійних плавців Китаю лише менше 1% змогли нарешті досягти світового рівня.

Коли плавець не досягає рівня провінції або вище, є ймовірність, що плавець зможе завершити свою кар'єру професійного плавця. Деякі з них вже

на вік для вступу до університету, інакше вони навчаються один-два роки вдома, а потім вступають до університету.

Плавцю-пенсіонеру, будь-яким можливим способом, нелегко повернутися до навчання після років тренувань. За цієї обставини відсутність освіти ускладнює «нормальне» життя в суспільстві.

Останнє запитання (якої найкращої/найвищої результативності він/вона досяг?) також приводить до того, що більшість європейських та американських плавців, які вигравали чемпіонати на Олімпійських іграх чи чемпіонатах світу, також мають іншу роль у своєму повсякденному житті та університеті.

Відома американська плавчиня Кеті Ледекі є рекордсменкою світу з плавання на дистанціях 400, 800 і 1500 метрів вільним стилем серед жінок. Крім своєї популярності у світі плавання, вона є студенткою бакалавра, яка навчається в Стенфордському університеті. Також Камерон МакЕвой, який став чемпіоном на Олімпійських іграх, навчається в Університеті Гріффіта як студент в Австралії за спеціальністю фізико-математичний. Такі приклади, як Кеті Ледекі та Кемерон МакЕвой, поширені в Європі та Сполучених Штатах, але майже не трапляються в Китаї (<https://en.wikipedia.org/>, 2020).

Плавці в Європі та Сполучених Штатах займаються більш ніж одним видом спорту, а навчання та інші види діяльності також є частиною їхнього життя (Guo Y, 2009). З моєї точки зору, плавання не повинно бути єдиним, чим займається професійний плавець у житті. Дружба, навчання, однолітки поза командою з плавання також займають важливу частину життя.

Справа в тому, що для китайських плавців взаємодія з одним поколінням є складною, за винятком товаришів по команді або спортсменів, які тренуються в інших видах спорту, тому що вони не мають часу і шансів зустрітися з іншими однолітками. По-іншому, в Європі та Сполучених Штатах для спортсменів більше можливостей реалізувати своє спортивне та особисте життя.

Вони навчаються в звичайних школах з однокласниками, які, можливо, не є професійними спортсменами або навіть не люблять спорт. Крім того, батьки та сусіди також є частиною їхнього повсякденного життя (You X, 2018). Це неможливо для китайських професійних плавців, які живуть з одноклубниками.

Не можна було не помітити, що китайським спортсменам не вистачає комплексності в спортивній кар'єрі.

Матеріальні винагороди, такі як премія за золоту медаль, винагорода за можливість працевлаштування, співбесіди в університеті та правила вступу для спортсменів, які досягли певного рівня, замінюють найважливіше зі спорту – самооцінку.

Для китайського професійного плавця-пенсіонера університет не є місцем для отримання знань. Це більше схоже на символ нестримного життя. За професійне спортивне життя вони були в команді, плавці контролювалися спортом

команди та тренери. Ті розважальні заходи, які раніше заборонялися, цілком можна проводити в університеті. Наприклад, їм не дозволяли пити газовані напої, що погано для результату рентгена, або не дозволяли виходити з командних баз тощо. Після досягнення певної межі зміна в протилежний бік є неминучим.

Живучи в системі з жорсткими обмеженнями, вони не можуть повністю присвятити себе навчанню, хоча вступили в найкращі університети країни. Вони спробували всі можливості надолужити час, який вони втратили в спортивних командах. Крім того, той факт, що спортсменам не вистачає освіти через денну форму навчання, свідчить про те, що їм буде важче вчитися, ніж власним одноліткам. За умов невимушеного середовища плавцям-пенсіонерам, мабуть, не хотілося б вчитися.

У Китаї тренери з плавання, як правило, використовують методи навчання, успадковані від попередників, які також успадкували їх. Зокрема, це означає, що тренер передає методи навчання плавцям. Після того, як

плавці вийдуть на пенсію і деякі з них стануть тренерами, вони будуть тренувати своїх плавців тими ж методами.

Таким чином, методи передавались з покоління в покоління. У цьому колі мало суттєвих проривів у програмах і методиках тренувань, що ускладнює досягнення високих результатів, адже плавців різного віку та різної статі треба готувати по-різному.

Тим більше, що різні покоління плавців мають різну фізичну форму, тому не всім їм підходять однакові методи і програми тренувань. Більшість китайських тренерів з плавання раніше були плавцями на повний робочий день.

Так само їм не вистачає освітніх знань, як це роблять професійні китайські плавці. Це призводить до проблеми, що коли тренери вивчають нову техніку коучингу, вони можуть розуміти метод, але не концепцію, що стоїть за ним, і можуть не мати змоги застосувати уроки, отримані з одного прикладу, до інших випадків. Наприклад, метод навчання з інших країн, таких як Австралія та Америка, ці плавці з різних країн, вони мають різний фізичний стан, для деяких китайських плавців, чий фізичний стан може не порівнюватися з іншими плавцями, які не покращилися б від цих романів, зарубіжні методи навчання.

Між тим, як думки та пропозиції батьків впливають на плавців, важливе місце в цій дискусії. Більшість виховання дітей від типових китайських батьків ґрунтується на розбещенні та надмірному захисті. Більшість професійних плавців отримують травми через роки повного навчання. Як тільки ті, хто мав хороші результати на змаганнях і досяг певних досягнень і рівнів, отримали гарантію на навчання в університеті чи можливість працевлаштування, без сумніву, майже всі їхні батьки пропонували своїм дітям закінчити кар'єру.

Причина, чому китайські плавці закінчують свою кар'єру у відносно молодому віці, на мою власну думку, полягає не тільки в тому, що китайські

плавці занадто тренуються в молодому віці і рано спеціалізуються. Крім того, система в Китаї має на це величезний вплив.

По-перше, система тренувань була спрямована лише на фізичний розвиток. У період статевого дозрівання плавців слід турбуватися і про фізіологічні зміни. У моєму тренерському досвіді понад п'ять років я стикався з багатьма плавцями, які закінчили свою кар'єру через наведені вище причини. Але є ще один фактор, який не враховано, а саме, що плавці пішли на пенсію через дострокове «дорослішання», тобто вони думали про матеріальне життя через різницю в доходах у спортивній команді. Також почали заходити в розважальні заклади, такі як бари, клуби та інші. Ці впливи та відсутність освітніх знань змушують молодих плавців не самооцінювати й судити. Ментальність сильно збільшує невизначеність їх спортивної кар'єри і можливості відмова від плавання на ранній стадії.

По-друге, усіх інших спортсменів-пенсіонерів у Китаї турбують не тільки плавці, відсутність освіти та соціальної допомоги, труднощі з працевлаштуванням, травми. На мою думку, ця ситуація має прямий зв'язок із нинішньою системою професійної підготовки Китаю, яка не має відповідної підтримки. Змагальні види спорту схожі на піраміду. Зрештою, мало хто міг стати на її вершину. Більшість людей багато заплатили за його будівництво, намагаючись піднятися на вершину. Крім того, відповідно до існуючої в Китаї системи підготовки професійних спортивних шкіл, спортсмени вступають до місцевих спортивних шкіл і починають тренуватися в дуже молодому віці.

Протягом цього періоду навчання, як правило, проводиться поряд з академічними заняттями, а деякі з них є навіть очною формою навчання. Пройшовши певний час у спортивній школі, спортсмени відбираються до обласної професійної команди для «закритого» навчання, тобто без академічних занять та дозвілля, а лише тренування, щоб отримати золоту медаль.

Тим часом, навіть якщо занять ще є кілька, виснаження після тренування завадить їх розумово залучитися до навчання.

Виходячи з власного досвіду професійного плавця, я тренувався повний робочий день протягом майже п'яти років після 13 років. За час моєї професійної кар'єри разом тренувалися сотні людей одного віку, але лише один з них брав участь в Олімпійських іграх. Тоді всі ці спортсмени брали участь у очних тренуваннях і відмовилися від академічних занять у віці 12-13 років. Крім того, крім спортсменів, які могли б бути призначенні на роботу, решта зіткнеться з ситуацією, що після виходу на пенсію у них немає гарантій, а роки, проведені в колективі, виявляться марними.

3.2. Запобігання розвитку психологічних бар'єрів спортсменів-плавців.

За останні роки китайська спортивна система змінилася. У минулому спортсмени представляли відповідні провінції чи міста, тепер – клуби. Спортивна система в Китаї стала клубною. Попередні змагання з кісткового віку стали змаганнями з урахуванням фактичного віку за ідентифікаційною картою. Не тільки для плавців, це велика зміна для всіх спортсменів. Це означає, що спортсмени отримують більше можливостей для змагань у більш справедливому середовищі. Крім того, рівень освіти спортсменів також привернув увагу китайських відділів спорту та освіти.

На відміну від попередньої практики, а саме надання спеціальних академічних занять у спортивних школах, спортсмени складатимуть ті ж академічні іспити, що й учні звичайних шкіл. Ті, хто не склав іспит, будуть дискваліфіковані зі змагань незалежно від результатів у плаванні. Вплив цієї політики на спортсменів походить з двох аспектів. Перевага полягає в тому, що окрім чесної конкуренції з точки зору віку під час змагань, спортсмени можуть гарантувати свій рівень освіти, а це означає, що вони виявлять, що

між ними та їх однокласниками немає великого розриву з точки зору академії, коли вони вступають до звичайних шкіл після виходу на пенсію.

Знову ж таки, це великий виклик енергетиці спортсменів. Після дня високоінтенсивних тренувань фізичне та психічне виснаження завадить спортсменам зосередитися на навчанні. У цьому випадку велика ймовірність, що спортсмени можуть провалити кваліфікаційну лінію іспиту. В результаті, навіть якщо вони надзвичайно талановиті в плаванні, вони все одно не зможуть взяти участь у змаганнях і упустили чудову можливість вийти на більш високий рівень.

Крім того, система клубів плавання означає, що спортсмени повинні платити клубам за власні тренування. Збори деяких клубів можуть бути дорогими для деяких сімей. Як відомо, китайські сім'ї мають великі відхилення в доходах. Коли сім'я не може дозволити собі дорогу плату за навчання тощо, їхні діти не зможуть продовжити навчання.

Ми вважаємо, що за останнє десятиліття ситуація з достроковим виходом на пенсію китайських плавців покращилася, але в порівнянні зі США, Європою та іншими країнами це далеко не достатньо. Щоб повністю змінити це явище, потрібен не лише час, а й удосконалення спортивної системи та уваги всього суспільства.

Спортсмен потребує тривалої підготовки перед змаганням, за цей час спортсмени споживають велику кількість фізичних сил і розумової енергії, легко викликати у спортсменів психологічне насичення, в цей час слід відволіктися, зменшити психічне напруження психологічного насичення. Шукайте шляхи розв'язання поганих почуттів, активно культивуйте життя, вивільняйте енергію індивідуальних емоцій.

Коли спортсмен відчуває нудьгу, він може регулювати себе, тимчасово звернути увагу на іншу справу, присвятити себе іншій справі, отримати від цього щасливий досвід, повністю позбутися психологічного насичення, якщо все ще не може піти від психологічного насичення, може попросити психолога

допомогти або поговорить з родичами та друзями, не дозволяйте психологічному насиченню стати тягарем змагань.

Перед початком змагань спортсменам слід спрямувати правильну концепцію змагань, не дуже піклуватися про результат змагань, у процесі тренування слід зосередитися на тому, як зробити тренування ефективним повноцінною грою, як підвищити власний рівень. Повинен повністю розуміти мету себе

Перед змаганням занадто високі цілі змагань принесуть спортсменам важке психічне навантаження і вплинуть на їх нормальний рівень гри. Але занадто низька ціль змагань знизить ентузіазм спортсменів. У процесі змагань слід підштовхувати спортсменів до усунення особистого героїзму, виховувати дух колективізму, стимулювати почуття обов'язку, відповідальності, почуття честі та гордості, допомагати спортсмену позбутися нервозності перед змаганням, усунути стрес, занепокоєння та інші негативні наслідки, підтримувати настрій спортсмена стабільним.

У процесі тренування спортсменів перед змаганнями має бути доцільним введення сторонніх стимулюючих тренінгів, що підвищують здатність спортсмена до заклинювання мурашок. Наприклад, раптова зміна місця проведення тренувань, створення штучних надзвичайних ситуацій, зміна звичного середовища та життєвого фактора тощо. У той же час тренер може спиратися на такі фактори, як погода, температура та зміни напрямку вітру, відповідно до цих факторів організовувати адаптаційні тренування, щоб покращити здатність спортсменів адаптуватися до місця, погодних умов, настрою аудиторії та напрямку вітру та інші фактори. Крім того, можна тренуватися за допомогою імітаційної гри, щоб виховувати у спортсменів здатність протистояти перешкодам.

Спортсмени повинні мати сильну здатність до самоконтролю, тільки таким чином можна змусити спортсменів грати на існуючу конкурентоспроможність, здатність до самоконтролю на основі емоційної

стійкості. Тому для покращення самоконтролю спортсменів необхідно тренувати силу волі.

Воля є різновидом психологічного процесу, цей процес включає свідоме визначення мети, коригування дії, подолання труднощів. Щоб змагатися, потрібна сильна воля. Має тільки сильну силу волі і самовладання

Перед офіційними змаганнями слід часто проводити моделювання змагань. У симуляційній грі зверніть увагу на зміни настрою спортсмена, які викликані деякими змінами умов руху. І в процесі підвищуйте свій ігровий досвід, вдосконалюйте вміння адаптуватися до гри, намагайтеся налаштувати свій настрій, вчитися та оволодівати методом самоналаштування, використовуючи в офіційному конкурсі. Адекватна підготовка сприяє формуванню конкурентоспроможного стану [11].

Підготовка змагань повинна відбуватися від простого до складного, від легкого до складного тренувального принципу, поступово вдосконалювати техніко-тактичну складність, рух майстерності, робити рух більш науковим і розумним. Позитивні та ефективні тренування для відновлення не тільки корисні для спортсменів, тренувальні травми загоюють і функціональне відновлення, але також можуть змусити спортсменів вийти з тіні травм, з наполегливим ставленням до змагань [12].

Впровадження та зміцнення заходів щодо психічного здоров'я спортсмена корисно для збагачення змісту досліджень спортивної психології. Запровадження та зміцнення заходів щодо психічного здоров'я спортсмена може ефективно врегулювати протиріччя тіла та розуму спортсмена.

Посилення психологічної освіти спортсмена, запобігання розвитку несприятливого психологічного стану спортсмена, підвищення існуючого рівня психологічної якості допомагає спортсменам сформувавши гарну концепцію змагань, має позитивне значення для підвищення рівня психічного здоров'я спортсмена та повноцінного розвитку особистості спортсмена.

Тренер

Давно відомо, що тренери впливають на спортивний досвід молоді (Smoll R.E and Smith F.L, 2002). Як правило, тренери, які надають погану соціальну підтримку (тобто тиск, нереалістичні очікування, відсутність емпатії, відсутність довіри до спортсмена) і ведуть з автократичним стилем, були пов'язані з негативними результатами, такими як негативне ставлення до тренерів, зниження мотивації, відхід, і вигорання (Gustafsson H, DeFreese JD і Madigan DJ 2017).

Дослідження інтервенцій (Barnett NP, et al., 1992) показують, що поведінку тренера можна змінити для покращення результатів спортсмена.

Широко досліджувалася концепція організаційних змін. Коли організація зазнає зміни в керівництві, співробітники можуть відчувати втрату контролю, відчуття незахищеності на роботі, зниження індивідуальної самооцінки та добробуту. Коли в організації відбуваються серйозні зміни, «часто приймаються нові норми та правила, через що старі норми та правила стають менш важливими» (Kim J, et al., 2013).

Корпоративний світ і світ міжвузівської легкої атлетики багато в чому схожі, включаючи концепцію роботодавців (тренерів) і працівників (студентів-спортсменів). Коли відбувається зміна головного тренера, студенти-спортсмени, так само як і корпоративні працівники, можуть відчувати стрес від невідомого, як організація (спортивна програма) переживає зміну можливого стилю керівництва, рутини, середовища та самоефективності.

Частина стресу, який переживають студенти-спортсмени, є результатом стосунків, хороших чи поганих, із тренером, який залучив їх до програми (Kevin W, et al., 2007), заявив, що працівники, які мають високу якість відносини з лідером, який залишає організацію, часто відчують почуття психологічної втрати та відсторонення.

Зацікавлені впливом зміни тренера, оскільки це пов'язано з організаційними змінами, у 1972 році Айтцен і Єтман провели дослідження 417 організацій-членів Національної університетської спортивної асоціації

(NCAA), щоб вивчити загальний відсоток перемог і кількість тренерських змін з 1930 по 1970 рік.

Дані вказують: «Зміни в тренерській діяльності мають тенденцію покращувати результативність команди» (Eitzen DS and Yetman NR, 1972). Дослідники пояснили, що зміни в коучингу мало впливають на продуктивність команди; однак, коли така зміна відбулася, новий тренер забезпечив можливість довгострокового виступу та успіху. Подальші дослідження були рекомендовані для вивчення причини зміни головного тренера.

Аналогічно, у якісному дослідженні змін головного тренера, проведеному Molnar C, (2002), з'явилися п'ять основних тем: зміни, зв'язки, очікування, пристосування (або відчуження) і зростання. Також були присутні три помітні підтеми: шок/без здивування, полегшення/сум і розчарування невідомим. У подібному дослідженні Бек Ю (2002) досліджував уявний вплив головного тренера, який повернувся, проти нового головного тренера на оцінку рівня тривожності студентів-спортсменів.

Бек виявив, що студенти-спортсмени, які поверталися до того самого тренера, відчували занепокоєння щодо ігрового часу, зміни позиції/рангу та відносин із головним тренером. Студенти-спортсмени, які зазнали зміни головного тренера, були більше стурбовані філософією тренерства, стосунками з головним тренером та їхніми очікуваннями щодо отримання стипендії.

Опитування серед елітних молодих спортсменів (Training of Young Athletes Study) показало, що тренер найбільше вплинув на початок заняття спортом (гімнастика, теніс, плавання, футбол), тоді як тренери найбільш активно впливали на їхнє рішення проводити інтенсивні тренування. Аналогічно, опитування (Baxter AD і Maffulli N, 2003) серед 153 спортивних директорів середніх шкіл показало, що тренери мають найбільший вплив на спеціалізацію в одному виді спорту (Hill G and Simons J, 1989).

Юні плавці в спортивній школі утворюють спільноту, проводячи разом час не лише на професійній підготовці, а й у повсякденному житті та навчанні. Юні китайські плавці вступають до спортивних шкіл у середньому 11-13 років. Тому перший тренер піклується про них і в професійній підготовці, і в житті. Перед підвищенням до команди вищого рівня молодий плавець, як правило, протягом 2-3 років знаходиться під наглядом одного тренера.

Подальший розвиток плавців китайські тренери оцінюють на основі їхньої основи, яка розвивається і завершується з дитинства до юності. Основа плавця, що складається з кардіореспіраторних здібностей, гнучкості рухів, висоти лінії потоку, розвитку тіла та типу м'язів, відіграє важливу роль у становленні професійного плавця, і його якість безпосередньо вплине на кар'єру плавця. Процес формування основ плавців часто контролює перший тренер.

Другий тренер має відносно вищі вимоги до плавців. За останні десять років спортсмени, які вступили до провінційних тренувальних команд, повинні увійти в трійку найкращих у найважливіших провінційних змаганнях. Або деяких талановитих плавців, які навчалися в групах нижче провінційного рівня, відбирали тренери провінційної команди. Він чи вона адаптувалися б до практики в провінційній команді.

На тривалість кар'єри спортсмена впливає частота заміни тренера та тривалість терміну, а власний рівень змагань спортсмена є основною причиною, яка впливає на його власну цінність.

Батьки

Батьки повинні вміти відрізнити потреби своїх дітей від своїх. Якщо соціальні порівняння та негативна критика стимулюють стосунки між батьками і спортсменами, рівень впевненості може швидко впасти.

Надмірне «тренування» батьків може призвести до надмірного стресу для спортсмена, що швидко призводить до тривожності, втоми, вигорання та втрати ентузіазму та потягу до спорту.

Батьки, різними способами, відіграють життєво важливу роль у підтримці залучення своїх дітей та молоді до спортивних змагань (Jean C, 1999). За словами Фрейзера-Томаса та співробітників (2008), батьки несуть відповідальність за те, щоб привчити своїх дітей до занять спортом, а також забезпечити необхідні засоби та ресурси, щоб діти залишалися активними (Myrian N and Mauricio O, 2013).

Хоча участь і підтримка батьків у спорті в значній мірі асоціюються як позитивні, Карен і Відмар (2000) попереджають, що багато батьків, які надмірно ентузіазмом підтримують своїх дітей (Карен Д. і Відмар П., 2000)., можуть зашкодити кар'єрі своїх молодих спортсменів. Деяким батькам важко усвідомити, що ступінь їх залучення до спорту може бути зрозумілий дітьми, в деяких випадках, як джерело стресу (Kanters MA, Vocarro J and Casper J, 2008).

Наприклад, було висловлено припущення, що батьки часто тиснуть на своїх дітей, заохочуючи їх на шляху до ранньої спеціалізації, фінансуючи їхню участь у таборах, клініках та уроках, а також надаючи домашні зручності для спорту (Fraser-Thomas JL Côté J та Deakin J 2005). Крім того, було висловлено припущення, що молодь часто зазнає тиску, оскільки відчувається зобов'язаною продовжувати тренування та змагання, щоб виконати батьківські очікування (Coakley J, 1992).

Освіта та працевлаштування

Загалом освітній рівень професійних китайських плавців знаходиться між початковою та середньою школою (5-8 класи) завдяки повноденному навчанню (див. діаграму 2). Відсутність академічних знань впливає на вибір плавців для навчання в університеті та подальшої кар'єри. Навіть якщо плавці, які досягли високого рівня і, таким чином, отримали пропозиції роботи та субсидії після виходу на пенсію, мають обмежений вибір у розвитку кар'єри.

Освіта спортсменів у Китаї

Плавання є раннім спеціалізованим видом спорту (Baker J, Cobley S and Fraser-Thomas J, 2009). Китайські плавці починають тренуватися на повний день у середньому у віці 12-14 років, коли більшість з них навчається в середній школі. Після кількох років тренувань, якщо результативність плавця є конкурентоспроможною та досягла певного рівня, велика ймовірність того, що цей плавець розпочне тренування на повний робочий день, щоб підготуватися до змагань вищого рівня (див. діаграму 4).

У більшості випадків переважна більшість плавців вирішили б завершити свою кар'єру та брати участь в університетському навчанні, коли їм виповниться приблизно 17 років. У 2011 році були внесені корективи в пільгову політику нарахування бонусних балів для студентів з особливими спортивними здібностями в Китаї.

Зокрема, бонусними балами можуть користуватися три категорії учнів старшої школи: 1. ті, хто брав участь в індивідуальних або групових змаганнях основних міжнародних спортивних змагань і потрапив у перші шість; 2. ті, хто брав участь в особистих змаганнях загальнодержавних спортивних змагань і потрапив у першу шість; і 3. ті, хто отримав сертифікат національних спортсменів другого рівня (або вище) і відповідав відповідним стандартам на іспиті, організованому провінційним органом приймання. Крім того, відповідні студенти мають бути новими випускниками року, а приймальна комісія провінції, до якої належать студенти, вирішуватиме, чи можуть вони отримати бонус до 20 балів на додаток до результатів іспитів.

У 2015 році Головне управління Державного головного управління спорту оприлюднило Повідомлення про надання елітним спортсменам звільнення від національного вступного іспиту до вищої освіти 2016 року (Beijing Daily, 2015). Водночас розповіли про важливі спортивні адміністративні центри та місцеві спортивні управління.

Згідно з повідомленням (Beijing Daily, 2015), спортсмени повинні виконати три умови, щоб скористатися звільненням. По-перше, відповідає вимогам реєстрації вступних іспитів до коледжу 2016 року та отримує

реєстраційний номер місцевого вступного іспиту до коледжу. По-друге, має формальності щодо зарахування, а заробітна плата, що складається з основної надбавки та надбавки за результативність для спортсменів, виплачується спортивною командою у спортивній системі (на професійних спортсменів ця умова не поширюється).

Найважливішим моментом є те, що спортивний результат є видатним і задовольняє будь-які з наступних: брав участь у визначених змаганнях і виграв трійку найкращих на національному рівні, шість найкращих в Азії та вісім найкращих у світі; отримав звання майстра спорту з футболу, баскетболу, волейболу, легкої атлетики та єдиноборств; отримав звання міжнародного майстра спорту (Пекінські щоденні новини, 2015).

У Китаї студенти зазвичай вступають до університетів у віці вісімнадцяти років. Зараз ми візьмемо для прикладу професійних плавців. Плавець починає вчитися плавати з року вісім потім проходить повне навчання у віці дванадцяти років протягом п'яти років. Без травм плавець може досягти певного рівня, що дозволить йому або їй вступити до відносно хорошого вітчизняного університету. Якщо плавець хоче почати навчання в коледжі у віці вісімнадцяти років і відвідувати академічні курси на рік раніше, то найкращий пенсійний вік для плавця – 17 років.

Через інтенсивне навчання в підлітковому віці професійні спортсмени в Китаї зазвичай витрачають мало часу на академічне навчання, що обмежує їхній вибір у коледжі (див. чат 2).

У китайських університетах більше 98% спортсменів-пенсіонерів вирішили вступати на факультет спортивної підготовки або фізкультури. Більшість студентів факультету спорту та фізкультури займаються різними видами спорту. За відсутності освіти в спортивних командах вони отримували б багато знань у університетах. Крім того, студенти спортивних факультетів у Китаї перебувають на відносно нижчому академічному рівні порівняно з студентами факультетів, не пов'язаних зі спортом.

Умови працевлаштування

До кінця 1990-х років, згідно з політикою переселення, оголошеною Генеральною адміністрацією спорту Китаю в 1996 році, високопродуктивні спортсмени (чемпіони провінції або вище), виходячи на пенсію, мали б свої робочі місця організовані людськими ресурсами та іншими відділи в єдиному порядку. Елітні спортсмени, які мали певні досягнення (наприклад, б кращих у національному конкурсі) будуть організовані відділом кадрів провінції. Робота інших спортсменів-пенсіонерів буде організована відділом кадрів міста або округу (Dai HX, 2015).

Пізніше реформа державних установ та реформа кадрової системи підприємств і державних установ призвели до великих труднощів у політичному переселенні (Дай НХ, 2015). Важко було продовжувати реалізацію в широкому діапазоні.

На відміну від національного переселення спортсменів-пенсіонерів у планову економіку, у місті лише кілька спортсменів-пенсіонерів з видатними спортивними досягненнями на національному чи провінційному рівні отримували б особливу увагу, залишалися б на посаді тренерів або входили до державних органів, державних установ чи державні підприємства мають більше пільг.

Інші спортсмени могли вибрати лише одноразову економічну компенсацію. Хоча спортсмени, які самостійно обирають роботу, можуть отримати фінансову компенсацію, це можливо лише в багатих провінціях (Dai HX, 2015).

3.3. Психологічні фактори, що впливають дострокове припинення кар'єри китайських плавців

Більшість спортсменів, які завершили спортивну кар'єру, повідомили, що травма спричинила легку або помірну стійку інвалідність. Встановлено, що спортивні травми відіграють важливу роль у припиненні спортивної кар'єри, а в деяких спортивних змаганнях травми зазвичай можуть бути основною причиною припинення спортивної кар'єри.

Таким чином, профілактика травм і адекватне лікування та реабілітація травм є важливими, щоб уникнути довгострокових наслідків важких спортивних травм. Травми є поширеними серед спортсменів, а іноді настільки важкими, що впливають на спортивну кар'єру спортсмена (Ristolainen L, et al., 2012).

Плавці мають значний досвід у ранкових вправах, командних тренуваннях та веденні здорового способу життя. Багато хто, можливо, не знають, що плавання з поганою механікою гребка або зниженою гнучкістю та силою може призвести до травми від надмірного навантаження. Плавці, які відчувають біль або хворобливість більше 48 годин, повинні звернутися за медичною допомогою. Це дозволить експертам вчасно оцінити та лікувати найбільш поширені травми при плаванні, щоб запобігти більш серйозним довгостроковим наслідкам.

Причини травм при плаванні (Kammer CS, Young CC and Niedfeldt MW, 1999):

- Перетренованість
- Недостатня кількість періодів відпочинку
- Погана механіка ходу
- Погана техніка дихання
- Погана гнучкість або діапазон рухів
- Зниження сили ротаторної манжети або лопатки (лопатковий м'яз).
- Погана міцність або стабільність серцевини
- Зниження сили м'язів стегна

Існують варіації на цю загальну тему, з розбіжностями щодо того, який обсяг тренувань є «інтенсивним» і чи є цілорічна участь або виключення всіх інших видів спорту суттєвим для класифікації спортсмена як спеціалізованого. Деякі стверджують, що для відповідності визначенню необхідний мінімальний обсяг навчання (Ericsson KA, et al., 1993), тоді як інші визначають спеціалізацію, як лише обмеження участі в одному виді спорту на цілорічній основі, незалежно від обсягу тренувань (Russell WD and

Limle AN, 2013). Саме тому, щоб тренувати видатних спортсменів їм необхідно мати хороші психологічні якості та сильні здібності до саморегулювання.

Тренування спортсменів допомагає поліпшити волю спортсменів та здатність психологічного самоконтролю, а також забезпечує правильну ідеологічну обізнаність та тактичну гарантію спортсменам для створення чудових результатів змагань.

Перед змаганнями спортсмени не тільки витрачають багато фізичної та розумової енергії. Для того, щоб отримати кращі результати в змаганнях, необхідно буде дати їм фізичний і розумовий достатній відпочинок перед змаганнями. Можна організувати для них відвідування легких розважальних заходів, щоб усунути поганий настрій перед грою. Тренер також може влаштувати їм коротку відпустку одночасно, перенести їх нервові центри уваги.

Тренування для розслаблення м'язів і нервів.

Метод тренування для розслаблення м'язів і нервів полягає в тому, щоб дозволити спортсменам сісти і повільно дихати, в той же час, усунути відволікання і розслабити тіло, м'язи і нерви, тренування для розслаблення м'язів і нервів - найкращий спосіб змусити спортсменів поступово увійти в стан «дрімоти». Завдяки тренуванням для розслаблення м'язів і нервів можна не тільки зменшити споживання енергії організмом, а й за допомогою розслаблення м'язів, психічної адаптації, зменшення споживання розумової енергії, позбавлення від усіх видів відволікаючих факторів.

Спортсмени для оволодіння курсом рухових навичок не тільки є органом тренувального процесу, це ще й кмітливість тренувального процесу, це тому, що у спортсменів вміння дій залежить не тільки від самої фізичної активності, а також від рівня інтелекту, як здібності позитивного мислення, спритної пам'яті, стабільного настрою тощо. З метою підвищення рівня інтелекту спортсмена, повноцінного відтворення спортсменом сприйняття руху, спортивного мислення, рухових образів у ролі формування рухових

навичок, можуть використовуватися психологічні тренування спогадів технічні рухи.

Психологічний тренування спогадів технічні рухи, також відомі як репрезентація або когнітивне тренування, основний метод полягає в тому, щоб попросити спортсменів пригадати рухи викликають відповідну систему в м'язах і суглобах, формують правильне сприйняття м'язів, сприяючи дії динамічного стереотипу на тренування.

Психологічний тренінг підвищення впевненості в конкурентній боротьбі

Спортсменів слід мобілізувати перед змаганнями, мобілізація перед змаганнями потребує тренера, щоб допомогти спортсменам зрозуміти значення змагань і переваги спортсменів, це допоможе спортсменам набути впевненості перед матчем. Мобілізаційна робота перед змаганнями, якщо її виконує тренер, вимагає, щоб вони дуже добре знали про стан спортсмена, таким чином зміст розмови буде більш цілеспрямованим і більш відповідним фактичному стану спортсменів, що мобілізаційна робота перед змаганнями може відігравати стимулюючу роль.

Психологічний тренінг підвищення впевненості в змаганнях можна використовувати як колективний, так і індивідуальний. У той же час перед змаганнями ми можемо використовувати тренування впевненості тестовим методом. Завдяки аналізу результатів тесту можна змінити несприятливий психологічний стан спортсменів, наприклад, невпевненість у собі або завищені очікування. Завдяки мобілізації перед змаганнями тренер може дати спортсменам точне розуміння власного фактичного технічного рівня та власної переваги, це допоможе їм підготуватися розумово до невідомого результату матчу.

І на цій основі, щоб підсилити тренування недоліків перед змаганнями, налаштувати гарний настрій, змусити спортсмена збільшити переваги та уникнути недоліків у процесі змагань, і завдяки цьому процесу зробити так, щоб спортсмен мав реальну оцінку результату гри. При використанні методу

тестування важливо зазначити, що: тестовий проект є цільовим, тестова форма повинна мати певні специфікації, повинна здійснювати детальний аналіз для різних об'єктів.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Психологічний стан спортсмена значно впливає на його змагальний стан та результативність. Тому тренери повинні змінити практику, яка орієнтована лише фізичну підготовленість та спортивні навички та включити у щоденні тренувальні курси культивування психологічної здатності до саморегуляції компенсувати недоліки.

Перш за все, активне тренування на славу країни – це концепція, яка повинна бути «в серці кожного китайського спортсмена». Тренери повинні вселити це поняття в серця, роблячи це сильною психологічною мотивацією для спортсменів брати участь у тренуваннях та змаганнях.

Конкретні методи:

1. Тренери можуть розмістити національний прапор у плавальному басейні. Перед кожним тренуванням спонукають всіх спортсменів звернути увагу на національний прапор та ведуть членів команди до участі у регулярній (наприклад, раз на тиждень) або нерегулярній церемонії підняття національного прапора. Церемонія національного прапора вчить членів команди свідомої любові до країни та народу. Коли вони відчують біль під час тренувань або навіть перемогу, члени команди свідомо боротимуться за країну щоб підтримати команду учасників, щоб пройти навчання та змагання, а в кінцевому підсумку покращити свою конкурентоспроможність. Практика задля національної честі є вічною рушійною силою для всіх китайських спортсменів, включаючи плавців.

2. Орієнтуючись на події високого рівня, такі як Олімпійські ігри, чемпіонати світу, чемпіонати світу тощо, спортсмени можуть відчути, наскільки важливо, коли вони опиняться на найвищому подіумі світу. Уся важка праця та самовідданість варті того. Цей момент стає психологічним прискорювачем для членів команди для подолання труднощів.

3. Презентація видатних спортсменів (наприклад, спортсменів - чемпіонів світу) спортивної команди своєї провінції, які діляться своєю психологічною гордістю після здобуття слави для країни щоб надихнути

інших активних спортсменів на формування міцного та непохитного менталітету та збереження психічного стану.

Завдяки цим методам китайські спортсмени можуть пам'ятати про їх найвищу місію — встановлювати та підтримувати стійкий менталітет для перемоги та ефективно покращувати психологічну власну витривалість.

Науковці відзначають, що тренер повинен використовувати національну політику винагороди та приклади відмінних спортсменів у минулому щоб надавати психологічні консультації для вирішення психологічних питань і турбот спортсменів щодо їх особистого майбутнього щоб спортсмени могли побачити, що завдяки їхній наполегливій праці та чудовим результатам вони можуть досягнути.

Результат такого психологічного консультування значною мірою зніме тривогу та тривогу спортсменів, так що спортсмени братимуть участь у кожному тренуванні зі спокійним розумом і за підтримки віри у досягнення кращого майбутнього.

4. Вирощування психологічної свідомості на основі ігрової тактики

Для плавців на короткі дистанції, основною подією яких є 400 метрів і нижче, необхідно розвивати їх розумові здібності швидко реагувати. Однак швидка реакція базується на стабільному психологічному стані. Тільки на стійкій психологічній основі можна швидко адаптуватися на тренуваннях та змаганнях, вчасно скорегувати ритм і досягти остаточної перемоги. Якщо у спортсмена стабільний та спритний менталітет, ви повинні мати змогу встановити ментальність регулювання дихання та руху у часі, коли він плаває. Крім того, необхідно тренувати розумову якість, адже змагання зі спринту часто проводяться лише на останніх кількох метрах.

Більшість плавальних заходів більші вимоги щодо витривалості, що вимагає від спортсменів стабільної нервової системи та сильного психічного стану. Для спортсменів на довгі дистанції понад 400 метрів розумова витривалість повинна свідомо розвиватися у щоденних тренуваннях, а

кількість тренувань слід регулярно збільшувати, щоб покращити толерантність спортсмена до екстремальної фізичної та психологічної втоми.

Його стійка якість волі тренування також повинна імітувати реальну ігрову ситуацію та тренувати розумові здібності спортсменів щодо усунення перешкод. Це включає не тільки тактичне втручання з боку особистості та колективу суперника, а й втручання з боку аудиторії; крім того, також необхідно тренувати психологічну здатність спортсменів витримувати тиск, щоб вони могли своєчасно коригувати свою тактику та ритм відповідно до ситуації плавання суперника під час гри та впливати на психологію суперника.

Отже, психологічний стан китайських плавців має вирішальний вплив на результативність тренувань та результативність змагань на місці. У щоденних тренуваннях тренери поєднують характеристики плавання та використовують різні методи з різних точок зору протягом різних періодів тренування.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної вітчизняної і зарубіжної науково-методичної літератури показав, що процес розвитку психології спорту в Китаї має позитивну динаміку.

З 2010 року Науково-дослідний інститут Головного управління спорту Китаю щорічно проводить «Національний навчальний курс із спортивної психології» для тренерів національних, провінційних та муніципальних команд, а також для практиків спортивної психології, які займаються психологічними навчання та консультаціями зі спортивними командами високого рівня. Навчання переважно здійснюється у формі лекцій, де спортивні психологи та тренери команд олімпійських чемпіонів запрошуються поділитися своїми поглядами та досвідом, пов'язаними з психологією спорту.

Спортивні психологи з науково-дослідницького інституту Головного управління спорту Китаю, Пекінського університету спорту та інших інститутів надають довгострокові психологічні послуги широкому колу національних команд. Вони обслуговували 34 національні збірні на Олімпійських іграх в Афінах, 15 на Олімпійських іграх у Пекіні, 11 на Олімпійських іграх в Лондоні, 9 на Олімпійських іграх у Ріо, 11 на літніх Олімпійських іграх у Токіо, а також 21 на Зимові Олімпійські ігри в Пекіні 2022 року.

У рамках взаємодії між східною та західною культурами вивчення психології фізичних вправ у Китаї зіткнулося з проблемами культурної адаптації під час запозичення та перенесення ідей і методів із західних теорій.

2. Дослідження напрямів розвитку спортивної психології у змагальних видах спорту свідчить про те, що китайська спортивна психологія почала

розвиватись порівняно пізно: з 1949 по 1990 роки китайські вчені запозичили у країн з кращим розвитком міжнародну спортивну психологію, особливо роботи радянських учених, які стали дуже популярними у Китаї. Спортивна психологія швидко розвивалася після 1990-х років.

Здійснений аналіз дозволяє виділити три періоди розвитку спортивної психології:

- 1) період збору даних (1949-1970 рр.);
- 2) період будівництва (1970-1990 рр.);
- 3) період становлення (з 1991 р.).

1 період – період збирання даних. Після 1949 року іноземні фахівці приїхали до Китаю, щоб викладати теорію педагогіки, психології та спорту. У 1957 році «психологія» під редакцією радянського психолога П.А. Рудика стала на той час головною книгою спортивних працівників у Китаї.

У 1958 році «спортивна психологія», складена в Радянському Союзі, під авторством О.А.Чернікової стала основним довідковим матеріалом для викладання спортивної психології в китайських спортивних коледжах.

У 1960 році Департамент освіти Державної комісії зі спорту передрукував навчальний план із психології Радянського інституту фізичної культури.

У 1961 р. «спортивна психологія» за редакцією радянського психолога П.А. Рудика була дуже популярна в Китаї, а в 1964 р. вона перевидавалася п'ять разів.

Грунтуючись на розвитку спортивних заходів та психологічних наук, із запровадженням даних із зарубіжної спортивної психології, наприкінці 1950-х та на початку 1960-х років факультети фізичного виховання Китаю офіційно відкрили курси спортивної психології.

У лютому та травні 1962 року Пекінський інститут фізичного виховання становив «Довідкові матеріали із психології спорту». У 1962 р. П.А. Рудик, Лу Женнан написали «Психологічні основи виховання моральної волі спортсменів».

У вересні 1962 року та серпні 1963 року Інститут фізичної культури Тяньцзіня підготував психологію. У 1964 році Ухань та Шанхайський інститут фізичного виховання об'єдналися для складання «Психологічного інституту фізичного виховання».

2 період - період будівництва спортивної психології. Час перейшов до п'ятого пункту «Збірника зарубіжної спортивної динаміки» у 1978 році. Під заголовком «Психологічна підготовка привертає дедалі більше уваги» з'явилися новини про психологічну підготовку Радянського Союзу, Сполучених Штатів, Швеції та Югославії. У березні того ж року «закордонні»

«Спортивна наукова та технологічна інформація» також запровадила «духовну підготовку лучників» у Радянському Союзі. У червні Шанхайський інститут фізичного виховання переклав матеріали югославських авторів «Психологічні проблеми при виборі матеріалів» та західнонімецьких – «Перехідний період та психологічна підготовка».

У 1978 році Пекінський інститут фізичного виховання переклав «тренування самонавіювання та релаксації» Спіркова та «програму психологічної підготовки спортсмена» Дональда Мелло. У вересні Науково-дослідний інститут спорту підготував 13 статей, у тому числі "Новий гість на спортивному майданчику - психологія" [6]. Китай приділив достатньо уваги розвитку психології, і велика кількість теоретичних даних заклала основу розвитку психології в Китаї.

Створення національної академії спортивної психології, кафедра спортивної психології швидко розвивалася. На конференції в Ханчжоу Національної психологічної асоціації у 1978 році Лю Шеннян з Харбінського педагогічного університету та Лі Цзяньчжоу з педагогічного університету Хебей ініціювали організацію Професійного товариства спортивної психології.

3. З'ясовані методи розвитку психологічної стійкості китайських плавців:

Для професійних та напівпрофесійних плавців, коли рівень їхньої підготовки та змагальна здатність досягають певного рівня, якість їхнього психічного стану визначає їхню щоденну підготовку та рівень змагань. Тому, щоб тренувати видатних спортсменів їм необхідно мати хороші психологічні якості та сильні здібності до саморегулювання.

Психологічний стан спортсмена значно впливає на його змагальний стан та результативність. Тому тренери повинні змінити практику, яка орієнтована лише фізичну підготовленість та спортивні навички та включити у щоденні тренувальні курси культивування психологічної здатності до саморегуляції компенсувати недоліки .

Перш за все, активне тренування на славу країни – це концепція, яка повинна бути «в серці кожного китайського спортсмена». Тренери повинні вселити це поняття в серця, роблячи це сильною психологічною мотивацією для спортсменів брати участь у тренуваннях та змаганнях.

Конкретні методи:

1. Тренери можуть розмістити національний прапор у плавальному басейні. Перед кожним тренуванням спонукають всіх спортсменів звернути увагу на національний прапор та ведуть членів команди до участі у регулярній (наприклад, раз на тиждень) або нерегулярній церемонії підняття національного прапора. Церемонія національного прапора вчить членів команди свідомої любові до країни та народу. Коли вони відчують біль під час тренувань або навіть перемогу, члени команди свідомо боротимуться за країну щоб підтримати команду учасників, щоб пройти навчання та змагання, а в кінцевому підсумку покращити свою конкурентоспроможність. Практика задля національної честі є вічною рушійною силою для всіх китайських спортсменів, включаючи плавців.

2. Орієнтуючись на події високого рівня, такі як Олімпійські ігри, чемпіонати світу, чемпіонати світу тощо, спортсмени можуть відчути, наскільки важливо, коли вони опиняться на найвищому подіумі світу. Уся

важка праця та самовідданість варті того. Цей момент стає психологічним прискорювачем для членів команди для подолання труднощів.

3. Презентація видатних спортсменів (наприклад, спортсменів - чемпіонів світу) спортивної команди своєї провінції, які діляться своєю психологічною гордістю після здобуття слави для країни щоб надихнути інших активних спортсменів на формування міцного та непохитного менталітету та збереження психічного стану.

Завдяки цим методам китайські спортсмени можуть пам'ятати про їх найвищу місію — встановлювати та підтримувати стійкий менталітет для перемоги та ефективно покращувати психологічну власну витривалість.

Науковці відзначають, що тренер повинен використовувати національну політику винагороди та приклади відмінних спортсменів у минулому щоб надавати психологічні консультації для вирішення психологічних питань і турбот спортсменів щодо їх особистого майбутнього щоб спортсмени могли побачити, що завдяки їхній наполегливій праці та чудовим результатам вони можуть досягнути.

Результат такого психологічного консультування значною мірою зніме тривогу та тривогу спортсменів, так що спортсмени братимуть участь у кожному тренуванні зі спокійним розумом і за підтримки віри у досягнення кращого майбутнього.

4. Конкретизовані психологічні проблеми китайських плавців під час змагань та шляхи їх психологічної корекції:

Психічні бар'єри змагань спортсменів – це ненормальний стан духу спортсменів на змаганнях, такі як тривожність, зниження впевненості в собі, ослаблення мислення, втрата здатності до напруження та самоконтролю, не пристосовуються до мінливої ситуації, проявляють песимістичність, байдужість, боязкість, страх тощо. За характеристиками спортсменів узагальнено прояв психологічних бар'єрів у змаганнях спортсменів полягає в наступних ознаках.

ЖИТЕПАТҮПА

1. Baumeister, R. F., & Heatherton, T. E. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7, 1–15.
2. Bian Ji. Institute of Sports Psychology of the Wuhan Institute of Physical Education in Development. *Journal of the Wuhan Institute of Physical Education*.1989. – P.97.
3. Bridget Schellenberger. Xiao Xuecheng. The development of sports psychology in Europe. *Journal of the Wuhan Institute of Physical Education*.1987. – P. 88-90.
4. *Bulletin of Chinese Academy of Sciences*, 141–155 Supplin Chinese.
5. Cai Fanchuan. The application of knowledge of sports psychology to overcome the fear of jumping horses. *Journal of the Beijing Institute of Physical Education*, 1981. – P. 85-90.
6. Cai, G., Ji, L., & Su, J. Z. (2004). A research on exercise feeling and sport motivation as related to primary and middle school students. *Journal of Psychological Science*, 27(4), 844–846 in Chinese.
7. Chang Hong. Sports psychology and sports practice. *Journal of Natural History*, Harbin Pedagogical University, 1985. – P. 105-108.
8. Che Wenbo. Sports psychology (a series of applied psychology). Jilin Education Press. -1990
9. Chen Dapeng. The use of psychology in sports. Beijing Institute of Physical Education Press. -1985
- 10.Chen, A. G., Jin, L., Zhu, L. N., Xiong, X., Wang, W., & Yan, J. (2016a). Effects of eleven-week aerobic exercises on working memory of deaf children: Evidence from behavior and functional MRI. *Chinese Journal of Sports Medicine*, 35(12), 1132–1139 in Chinese.
- 11.Chen, A. G., Jin, L., Zhu, L. N., Xiong, X., Wang, W., & Yan, J. (2016a).

- Effects of eleven-week aerobic exercises on working memory of deaf children: Evidence from behavior and functional MRI. *Chinese Journal of Sports Medicine*, 35(12), 1132–1139 in Chinese.
- 12.Chen, S. P., Li, S. Z., & Yan, Z. L. (2006). Research on mechanism of exercise persistence based on sport commitment theory. *China Sport Science*, 26(12), 48–55 in Chinese.
 - 13.Cheng Yuming. Preliminary experience of psychological preparation for children of basketball players. *Sports Science Research*.1984. – P. 24-25.
 - 14.Chi Furong. Discussion about the use of knowledge of sports psychology at a gymnastics class for girls. *Journal of the Harbin Institute of Physical Education*. 198. – P. 52-56.
 - 15.Chi, L. Z. (2012). Cognitive sport psychology. *Journal of Beijing Sport University*, 35(9), 10–15 in Chinese.
 - 16.Chi, L. Z. (2012). Cognitive sport psychology. *Journal of Beijing Sport University*, 35(9), 10–15 in Chinese.
 - 17.China Sport Science and Technology (2020), 52(1), 68–77 in Chinese.
 - 18.Collection of the Beijing Institute of Physical Culture. Abstracts of physiological and psychological documents on the sport of children and adolescents. The distribution department of the Beijing Institute of Physical Education. -1981. – P.147.
 - 19.Dean Xueqin. A report on consultations on sports psychology and the results of psychological tests was conducted in Beijing. *Psychological communication of science*. – 2017. – P. 65.
 - 20.Ding Zhongyuan. Collection of sports psychology. Shandong Education Press, 1986. – P. 279.
 - 21.E. E. Ping. Lu Wei. Psychology in the field of sports. *Sichuan Sports Science*, 1983. – P.21-27.
 - 22.E.L. Ilyin.Chang Jiannan. Research trends of the Soviet sports psychology *Journal of the Wuhan Institute of Physical Education*, 1987. – P. 79-81.
 - 23.Feng Xiaoyu. Xu Yunchun. A preliminary study of the method of choice of

- sports psychology. Peking University Sport Magazine, 1982. – P. 69-71.
24. Gan Yang. Overview of the influence of Freud's thoughts on sports fields. Journal of the Chengdu Sports University. – P. 91-95.
25. Gao, L., Wang, L. H., Xiao, L. G., & Wang, C. Y. (2020). Effects of Baduanjin exercise on self-rated health status of Chinese special college students. Journal of Capital University of Physical Education and Sports, 32(4), 374–378 in Chinese.
26. Gao, L., Wang, L. H., Xiao, L. G., & Wang, C. Y. (2020). Effects of Baduanjin exercise on self-rated health status of Chinese special college students. Journal of Capital University of Physical Education and Sports, 32(4), 374–378 in Chinese.
27. Guy Dao. Sier Ning. Chzhan Lunxhai. Tsian Tsinsong. How flexible is the use of sports psychology in Europe. Sports science and technology Liaonina, 1985. – P. 34-35.
28. He Jihan. Review of international studies on the psychology of sports. Journal of the Beijing Institute of Physical Education, 1981. – P. 88-96.
29. Hu, G. D., & Zhang, J. (2016). Research on effect of sports correcting adolescents with
30. Huang Guangming. Teachers should truly become the leader of pedagogical activity – improve the teaching of sports psychology. Chinese Psychological Association. Selected Works of the 6th National Psychological Scientific Conference. Chinese Psychological Association. China Psychological Society. – P. 3.
31. In L. W. Zhang, Z. X. Mao, & J. Wang (Eds.), Handbook of research on sport & exercise psychology. Shanghai: East China Normal University Press in Chinese.
32. Ji, L. (2006). Physical exercise and mental health. Shanghai: East China Normal University Press in Chinese.
33. Jiang, C. H., & Chen, T. T. (2013). Effects of aerobic exercise on executive control and brain function. Advances in Psychological Science, 21(10),

- 1844–1850 in Chinese.
34. Jiang, Y. S., & Zhang, H. (2013). Examination and reflection on implementation of P. E. microteaching. *Journal of Chengdu Sport University*, 39(9), 50–53 in Chinese.
35. *Journal of Beijing Sport University*, 31(1), 69–75 in Chinese.
36. *Journal of Wuhan Institute of Physical Education*, 47(8), 59–62 in Chinese.
37. Kang Weixun. Discussion of psychological factors of students in physical education. *Liaoning Sports Science and Technology*, 1981. – P. 44-46.
38. Kang Xiaojun. A preliminary study on the use of sports psychology in physical education *Journal of the Harbin Institute of Physical Education*, 1986. – P. 84-86.
39. Lee Longy. Several problems in the practice of combining disciplines in the teaching of psychology. *Journal of Weinan Normal University*, 1983. – P. 108-112.
40. Li Jing. On the current situation and the existing problems of sports psychology. *Journal of the Sian Institute of Physical Education*, 1989. – P.74-78.
41. Li, J. C. (2005). Development of psychology in the field of physical education. *Journal of Wuhan Institute of Physical Education*, 39(9), 45–49 in Chinese.
42. Li, J. C. (2005). Development of psychology in the field of physical education. *Journal of Wuhan Institute of Physical Education*, 39(9), 45–49 in Chinese.
43. Li, J. C. (2017). *Exercise psychology (2nd)*. Beijing: Higher Education Press in Chinese.
44. Li, J. C. (2020). Motivation of physical education learning. In L. W. Zhang, Z. X. Mao, & J. Wang (Eds.), *Handbook of research on sport & exercise psychology* (pp. 51–77). Shanghai: East China Normal University Press. in Chinese.
45. Li, M. H., Li, G. Q., & Jiang, C. M. (2016). Relationship between physical

- activity patterns and overweight and obesity in community adult residents. *Chinese General Practice*, 19(32), 3933–3939 in Chinese.
- 46.Li, M. L., Zhang, L. W., & Zhang, C, H. (2017). Calligraphy practice cultivating both skill and doctrine: A new way of athletes' psychological training. *Sport Culture Guide*, 184(10), 81–86 in Chinese.
- 47.Li, W. (2005). The current situation and development trends of exercise psychology. *Journal of Capital College of Physical Education*, 17(1), 115–117 in Chinese.
- 48.Liu Shennyang. The development of Chinese sports psychology. *Psychological communication science*, 1981. – P.54-55.
- 49.Liu Shuhui. Physical education teachers should study sports psychology. *Physical education*, 1985. – P. 50-51.
- 50.Liu, G. Y. (2018). Reflections on the development of mass sports in the new era. *China Sport Science*, 38(1), 4–8 in Chinese.
- 51.Liu, M. Y., Kong, N. X., Gong, H. P., & Hu, Y. J. (2020). New orientation of sports education, 1987. – P. 56-59.
- 52.Liu, S. H. (2001). A psychological research on the successful performance of shooters in Olympic Game. In *Current psychology of China* (pp. 446–451). Beijing: People's Education Press. in Chinese.
- 53.Lu Zhenyi.Se Sankai. Some important issues in the study of foreign sports psychology in recent years. *Journal of the Shenyang Institute of Physical Education*, 1990. – P. 46-55.
- 54.Mao, Z. X., & Gao, Y. J. (2005). Evolution of public sport psychology (2). *Journal of Wuhan Institute of Physical Education*, 39(11), 34–45 in Chinese.
- 55.Mao, Z. X., & Gao, Y. J. (2005). Evolution of public sport psychology. *Journal of Wuhan Institute of Physical Education*, 39(11), 34–45 in Chinese.
- 56.Martin-Ginis, K. A., Bassett-Gunter, R. L., & Conlin, C. (2012). Body image and exercise. In E. O. Acevedo (Ed.), *The Oxford handbook of exercise psychology* (pp. 55–75). New York: Oxford University Press.
- 57.Matsui Sanxiang. *Sports psychology*. Publishing House of Popular Sports. -

1985. – P. 295.
58. Qiu Yijun. Value. Content and method of psychological selection of athletes. Journal of the Beijing Institute of Physical Education, 1981. – P. 54-56.
59. Shen Airu. Academic trends in international sports psychology. Psychological communication science, 1984. – P. 58-60.
60. Shi, Y., & Ma, H. (2020). A survey on mental health problems elite athletes. Journal of Fujian Normal University, 222(3), 117–130. doi:10.12046/j.issn.1000-5285.2020.03.
61. Shi, Y., & Zhou, H. (2020). Improving validity of sport and exercise psychology: A triangulation strategy. China Sport Science and Technology, 56(1), 55–66 in Chinese.
62. Si, G. Y. (2006). Pursuing “Ideal” or emphasizing “Coping”: The new definition of “Peak-performance” and transformation of mental training pattern. China Sport Science, 26(10), 43–48 in Chinese.
63. Sun, Y. J., Li, Q., & Wu, X. F. (2014). Qualitative research in sport and exercise psychology: Reflection and prospect. China Sport Science, 34(11), 88–96 in Chinese.
64. The National Social Science Fund of China (Project No. 18BTY055) [Grant] in Chinese.
65. Wang Zhigang, D.P. Seholzt. The use of psychology in sports. Foreign Psychology, 1982. – P. 41-42.
66. Wang, W. Z., Wei, Z. F., & Wang, Y. M. (2020). Effect of competence on professional development of physical education teachers in primary and secondary schools: The chain mediating role of professional identity and thriving at work. Chinese Journal of Clinical Psychology, 28(6), 1289–1292 in Chinese.
67. Wei, G. X., & Li, Y. F. (2012). A new approach in sport psychology: Neurosciences in cognitive sport psychology. China Sport Science, 32(1), 54–63 in Chinese.
68. Wei, G., & Luo, J. (2010). Sport expert’s motor imagery: Functional

- imaging of professional motor skills and simple motor skills. *Brain Research*, 1341, 52–62.
69. Xie, F. Z. (2020). The theory and practice of building a moderately prosperous society in all respects. *Social Sciences in China*, 41(12), 4–24
200 in Chinese.
70. Yan, J. (2001). On the development orientation of sport psychology in China. *China Sport Science*, 21(3), 81–84 in Chinese.
71. Yan, J., Yin, H. C., & Chen, A. G. (2018). Neurosport: The subjects amalgamation of
72. Yan, J., Zhai, F., Yin, J. C., & Sun, K. H. (2001). Review on the research of P. E. psychology in China during 1990-2000. *Journal of Sports and Science*, 22(5), 1–4 in Chinese.
73. Zhang, K. (2013). Athletes' mental training: Contribution of practice the methods of Chinese culture. *Journal of Psychological Science*, 36(3), 524–531 in Chinese.
74. Zhang, K., & Zhang, L. W. (2011). Doctrine and method: What Chinese culture can contribute to athletes' psychological training and consultation. *Journal of Tianjin University of Sport*, 26(3), 196–199 in Chinese.
75. Zhang, Y. F., Jiang, C. M., Wang, M., & Zou, J. H. (2015). Characteristics of the Chinese population whose physical exercise is "only sedentariness" in leisure time. *Shandong Sports Science & Technology*, 37(4), 104–109 in Chinese.
76. Zhou, C. L., Shi, D. Q., Li, B., & Wang, D. S. (2014). Application of aerobic exercise in rehabilitation treatment of drug abuse. *Chinese Journal of Drug Dependence*, 23(6), 407–411 in Chinese.

ДОДАТКИ

Додаток А

Інтерв'ю з плавцями, тренерами та батьками

Причини закінчення кар'єри китайських плавців.

Питання 1. Яка причина (фактор) змусила його завершити кар'єру?

В: В основному через зміни в політиці кісткового віку, які вплинули на вік і подальше навчання як студент.

Питання 2. Скільки років було плавцю, коли він/вона закінчив кар'єру?

В: Плавці, які народилися в 1987-1989 роках, виходили на пенсію у віці приблизно 19,5 років (див. таблицю 4). У плавців 1989 та 1990 років народження показник дещо змінився: пенсійний вік становив 19 років. Через кілька років плавці, які народилися в 1995, 1996 і 1997 роках, завершили свою кар'єру приблизно у 16,5 років.

Питання 3. Якої найкращої/найвищої результативності він/вона досяг?

Відповідь: Узагальнюючи інтерв'ю з плавцями, які вийшли на пенсію у відносно молодому віці (див. інтерв'ю), усі вони були плавцями рівня 1 у Китаї або вище.

Додаток Б

ДОСЯГНЕННЯ КИТАЙСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ
НА ЛІТНІХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ

№ п/п	Найменування	Золото	Срібло	Бронза	Разом	Мі сце
1	23-а Олімпіада в Лос-Анджелесі. 1984 р.	15	8	9	32	4
2	24-а Олімпіада у Сеулі 1988 р.	5	11	12	26	11
3	25-а Олімпіада в Барселоні 1992	16	22	16	54	4
4	26-а Олімпіада в Атланті 1996	16	22	12	50	4
5	27-а Олімпіада в Сіднеї 2000	28	16	15	59	3
6	28-а Олімпіада в Афінах 2004 р.	32	17	14	63	2
7	29-а Олімпіада у Пекіні 2008 р.	51	21	28	100	1

Додаток В.

Журнали в галузі психології спорту (Китай)

-
- 1 Journal of Beijing Sport University
 - 2 Journal of Shanghai University of Sport
 - 3 Sports & Science
 - 4 Journal of Capital University of Physical Education and Sports
 - 5 China Sport Science
 - 6 Sports Culture Guide
 - 7 China Sport Science and Technology
 - 8 Journal of Wuhan Institute of Physical Education
 - 9 Journal of Chengdu Sport University
 - 10 Journal of Tianjin University of Sport
 - 11 Journal of Guangzhou Sport University
 - 12 Journal of Nanjing Sport Institute(Natural Science)
 - 13 Journal of Physical Education
 - 14 Journal of Xi'an Physical Education University
 - 15 Journal of Shandong Sport University
 - 16 Chinese Journal of Sports Medicine
 - 17 Journal of Shenyang Sport University
-

Додаток Д.

Таблиця Д

Хронологія перемог китайських спортсменів з плавання

З моменту включення плавання до програми Олімпійських ігор (1896 р.), Китай жодного разу не здобув перемогу у цьому виді спорту. З поліпшенням національної економіки зросли успіхи китайського спорту, став підвищуватися рівень підготовки спортсменів з урахуванням популяризації масового спорту. У 1953 р. на міжнародних змаганнях серед дорослих Ву Шуанью виграв заплив на спині на 100 м і вперше було піднято Національний китайський прапор.

Вперше на XXIV Олімпійських іграх у Сеулі, представниці Китаю посіли друге місце в таких дисциплінах: 50 м вільним стилем, 100 м вільним стилем, 200 м на спині.

На наступних Олімпійських іграх у Барселоні, представниці Китаю зайняли: 1 та 2 місця (50 м вільним стилем) 1 місце (100 м вільним стилем) 2 місце (200 м на спині) 1 місце (100 м батерфляєм) 2 місце (200 м батерфляєм) 2 місце (4*100 вільним стилем).

Олімпіада в Атланті (1996 р.) так само приніс Китайській збірній медалі: Жінки: 2 місце (50 м вільним стилем) 1 місце (100 м вільним стилем) 2 місце (100 м батерфляєм).

Наступні Олімпійські ігри в Сіднеї (2000 р.) не принесли Китаю жодної медалі у водних видах спорту. У Китаю лише одна медаль зі 119, які розігруються на цій олімпіаді. Тоді уряд вирішує створити держпрограму "Проект 119".

Девіз «Спорт поза політикою» давно існує лише на папері, і в Китаї це відчувається особливо сильно. Активне піднесення спорту в країні почалося лише після двоїстого Сіднея - 2000, коли невдоволення високих кабінетів вилилося в держпрограму «Проект 119». 119 – це кількість комплектів медалей, які розігруються у плаванні, легкій атлетиці, вітрильному спорті,

веслуванні та інших видах, які явно кульгали в азіатів (одне золото зі 119 у 2000 році).

Уряд міцно взявся за цей проект: через рік плавання отримало нових тренерів, наукові технології та, звичайно, додаткове фінансування, а ще через десять в олімпійському басейні з'явилася Е Шівень.

Після «проекту 119», на Олімпіаді в Афінах (2004 р.), Китай знову почав перемагати. Жінки: 1 місце (100 м на спині) 2 місце (4*200 м вільним стилем). Потім була Олімпіада в Пекіні (2008 р.). Жінки: 3 місце (200 м вільним стилем) 1 та 2 місце (200 м батерфляєм) 2 місце (4*200 м вільним стилем) Чоловіки: 2 місце (400 м вільним стилем).

На останній Олімпіаді в Лондоні (2012 р.) Китай посів 3 місце за загальною кількістю медалей. З них 10 у плаванні Жінки: 3 місце (100 м вільним стилем) 2 місце (100 м батерфляєм) 1 місце (200 м батерфляєм) 1 місце (200 м комплексн.) 1 та 3 місце (400 м комплексн.) Чоловіки: 3 місце (200 м вільним стилем) 1 місце (400 м вільним стилем) 1 місце (1500 м вільним стилем) 3 місце (4*200 м вільним стилем).

Додаток Е.

Список китайських рекордів з плавання

(50 м)

Чоловіки




Подія	Час	Прізвище	Клуб	Дата	Зустріч	Країна
50m freestyle	21.68	Yu Hexin	Guangdong	26 September 2021	National Games	Xi'an, China
100m freestyle	47.65	Ning Zetao	Liberation Army	17 October 2014	Chinese Championships	Huangshan City, China
200m freestyle	1:44.39	Sun Yang	 China	25 July 2017	World Championships	Budapest, Hungary
400m freestyle	3:40.14	Sun Yang	 China	28 July 2012	Olympic Games	London, United Kingdom
800m freestyle	7:32.12	Zhang Lin	 China	29 July 2009	World Championships	Rome, Italy
1500m freestyle	14:31.02	Sun Yang	 China	4 August 2012	Olympic Games	London, United Kingdom
50m backstroke	24.42	Xu Jiayu	Zhejiang	16 April 2017	Chinese Championships	Qingdao, China

Подія	Час	Прізвище	Клуб	Дата	Зустріч	Країна
100m backstroke	51.86	Xu Jiayu	Zhejiang	12 April 2017	Chinese Championships	Qingdao, China
200m backstroke	1:53.99	Xu Jiayu	 China	23 August 2018	Asian Games	Jakarta, Indonesia
50m breaststroke	26.86	Yan Zibei	 China	23 July 2019	World Championships	Gwangju, South Korea
50m breaststroke	26.86	Yan Zibei	 China	24 July 2019	World Championships	Gwangju, South Korea
100m breaststroke	58.63	Yan Zibei	 China	21 July 2019	World Championships	Gwangju, South Korea
200m breaststroke	2:07.35	Qin Haiyang	Liberation Army	4 September 2017	National Games	Tianjin, China
50m butterfly	23.36	Li Zhuhao	Zhejiang	11 April 2017	Chinese Championships	Qingdao, China
100m butterfly	50.96	Li Zhuhao	 China	29 July 2017	World Championships	Budapest, Hungary

Подія	Час	Прізвище	Клуб	Дата	Зустріч	Країна
200m butterfly	1:54.35	Wu Peng	 China	13 Aug 2008	Olympic Games	Beijing, China

Див.: https://www.hmong.press/wiki/List_of_Chinese_records_in_swimming

Жінки

Подія	Час	Прізвище	Клуб	Дата	Зустріч	Країна
50m freestyle	23.97	Liu Xiang	Guangdong	26 September 2021	National Games	Xi'an, China
100m freestyle	52.90	Zhang Yufei	Jiangsu	27 September 2020	Chinese Championships	Qingdao, China
100m freestyle	52.90	Zhang Yufei	Jiangsu	4 May 2021	Chinese Championships	Qingdao, China
200m freestyle	1:54.26	Tang Muhan	Guangdong	22 September 2021	National Games	Xi'an, China
400m freestyle	4:01.08	Li Bingjie	 China	26 July 2021	Olympic Games	Tokyo, Japan
800m freestyle	8:14.64	Wang Jianjiahe	Liaoning	30 March 2019	Chinese Championships	Qingdao, China
1500m freestyle	15:41.49	Wang Jianjiahe	 China	26 July 2021	Olympic Games	Tokyo, Japan
50m backstroke	26.98	Liu Xiang	 China	21 August 2018	Asian Games	Jakarta, Indonesia

Подія	Час	Прізвище	Клуб	Дата	Зустріч	Країна
100m backstroke	58.72	Fu Yuanhui	Zhejiang	12 April 2017	Chinese Championships	Qingdao, China
200m backstroke	2:06.46	Zhao Jing	 China	14 Nov 2010	Asian Games	Guangzhou, China

Див.: https://www.hmong.press/wiki/List_of_Chinese_records_in_swimming

ДОДАТОК Ж.

Анкета № 1

Шановні колеги!

Просимо Вас відповісти на декілька питань, що стосуються такого етапу життя, як закінчення спортивної кар'єри. Подумайте про Ваші життєві плани та, будь ласка, дайте відповідь на питання анкети як можна щиріше.

Відповіді, які Ви вважаєте вірними, підкресліть. Дякуємо за співпрацю!

1. Для кожного спортсмена настає момент, коли спортивна кар'єра завершується. Охарактеризуйте ваші відчуття до цього етапу життя:

- закінчення спортивної кар'єри – це сумно, але я спокійний та впевнений за своє майбутнє;
- більшою мірою тривожні відчуття, мені хотілося б, щоб цей момент якнайдовше не наступав, але я сподіваюсь впоратися із труднощами;
- сама думка про це викликає у мене сильні негативні відчуття.

2. Після завершення спортивної кар'єри, Ви:

- знаєте, яку професію оберете, у Вас є чіткий професійний план;
- розмірковуєте над декількома варіантами стосовно майбутньої професії, але ще не прийняли остаточного рішення;
- намагаєтесь поки що не замислюватися над цим.

3. Окрім спортивної діяльності, які ще види діяльності Вам цікаві:

- педагогічна;
- тренерська
- наукова;
- організаційна, керівна;
- творча;
- підприємництво;
- технічна, інженерна.
- інші види діяльності, назвіть які: _____ не мож

4. Для названої діяльності у попередньому питанні відзначте:

- якими професійними знаннями, уміннями за цією діяльністю ви володієте
- наскільки добре знаєте специфіку цієї діяльності
- чи збираєтесь навчатися за цим профілем ? Де саме?

5. Які мотиви є для Вас головними у виборі професії після завершення спортивної кар'єри (проранжуйте наведений список, поставьте цифру 1 навпроти найбільш значущого мотиву, цифру 2 - менш значущого, цифру 3 - ще менш значущого і так до 10 - найменш значущого мотиву):

- соціальний захист (виплати за листками непрацевдатності та ін.);
- цікава, змістовна робота;
- престижна професія;
- хороша зарплата;
- перспектива кар'єрного зростання;
- легка робота, що не вимагає значних зусиль та відповідальності;
- творча діяльність;
- дружні відносини у колективі;
- отримання визнання моїх досягнень, мого успіху;
- можливість саморозвитку.

6. Знання щодо професій та професійного самовизначення, це:

- цікаво та важливо, я б бажав(-ла) вивчати;
- не дуже цікаво;
- не цікаво та не важливо.

7. Якщо Ви вже прийняли рішення, яку професію оберете після завершення спортивної кар'єри, назвіть її. Аргументуйте свій вибір: чому ви вибрали саме цю професію?

8. Якщо у Вас є декілька варіантів, назвіть їх. Чим ці професії вам подобаються?

Вид спорту _____

Пол _____ Вік _____

ДОДАТОК 3.

Попередні національні наукові конференції з психології спорту

Перша сесія, 1983, Куньмін, Юньнань, Національна конференція наукових робіт із спортивної психології
Друга сесія, 1986, Ченду, Сичуань, тематична доповідь "Застосування психології в спортивному тренуванні"
Третя сесія, 1989 р., Пенлай, Шаньдун, Національний звіт про академічні роботи з психології спорту
4th, 1993, Guangzhou, Guangdong, National Qixing Sports Psychology Academic Paper Report
5-й, 1996, Чженчжоу, Хенань, 5-та Національна (бамбуковий лінамін) академічна конференція з психології спорту
6th, 1998, Kunming, Yunnan, Bai Yi 6th National Sports Psychology Academic Conference
7-а, 2002, Пекін, Ханьїнь 7-а національна академічна конференція зі спортивної психології
8, 2006, Ухань, Хубей, 8-а національна академічна конференція зі спортивної психології
9, 2010, Шанхай, 9-та Національна академічна конференція зі спортивної психології
10, 2014, Шеньчжень, Гуандун, 10-та Національна академічна конференція зі спортивної психології
11, 2018, Пекін, 11-та Національна академічна конференція зі спортивної психології