

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ТА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ

ПСИХОЛОГІЧНЕ
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Підручник

Видання університету
2023

УДК 355:796.01:159.9

Рекомендовано до друку
Вченою радою Національного університету оборони України
імені Івана Черняхівського
(протокол № 5 від 24 жовтня 2019 року)

Рецензенти: *Осьодло В. І.*, начальник гуманітарного інституту Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського, доктор психологічних наук, професор;
Стасюк В. В. професор кафедри морально-психологічного забезпечення військ (сил) гуманітарного інституту Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського, доктор психологічних наук, професор

Авторський колектив: д-р наук з фіз. виховання і спорту *Н. Л. Височіна* (п. 1.1, 1.3, р. 2, 3, 4, висновки); канд. пед. наук *С. М. Жембровський* (п. 1.2); д-р тех. наук *О. В. Кувшинов* (п. 4.1); канд. пед. наук *О. В. Петрачков* (п. 1.2, п. 4.1).

За загальною редакцією доктора наук з фізичного виховання і спорту, ст. дослідника *Н. Л. Височіної*.

Психологічне забезпечення військовослужбовців у системі фізичного виховання і спорту : підручник / кол. авт. ; за заг. ред. Н. Л. Височіної. – К. : НУОУ, 2023. – 100 с.

ISBN 978-617-7187-81-2

У підручнику викладено теоретичні основи психологічного забезпечення фізичного виховання і спорту військовослужбовців у процесі їх тренувальної та змагальної діяльності. Підручник призначений для слухачів, курсантів та студентів вищих військових навчальних закладів.

УДК 355:796.01:159.9

ISBN 978-617-7187-81-2

©Автори вказані на звороті титульного аркуша, 2023
©НУОУ, 2023

Словник найуживаніших термінів	4
Вступ	5
Розділ 1. Теоретичні основи проблеми психологічного забезпечення фізичного виховання і спорту військовослужбовців	7
1.1. Сучасний стан проблеми психологічного забезпечення фізичного виховання і спорту	7
1.2. Система фізичного виховання і спорту військовослужбовців	11
1.3. Сутність та місце психологічного забезпечення у системі фізичного виховання і спорту військовослужбовців	25
<i>Запитання для самоконтролю</i>	<i>26</i>
Розділ 2. Компоненти психологічного забезпечення фізичного виховання і спорту військовослужбовців	27
2.1. Психодіагностика та психокорекція як базові складові системи психологічного забезпечення фізичного виховання і спорту військовослужбовців	27
2.2. Напрями психодіагностики у фізичному вихованні і спорті військовослужбовців	30
2.2.1. Роль психічних пізнавальних та емоційно-вольових процесів у діяльності спортсменів	30
2.2.2. Оцінювання психічних станів спортсмена-військовослужбовця як однієї з детермінант ефективності змагальної діяльності	42
2.2.3. Структура та оцінювання психічних властивостей особистості спортсмена-військовослужбовця	45
2.3. Огляд сучасних напрямів психокорекції у спорті	62
<i>Запитання для самоконтролю</i>	<i>76</i>
Розділ 3. Психологічні фактори у спортивній підготовці військовослужбовців	77
3.1. Особливості психологічного забезпечення тренувальної діяльності спортсменів-військовослужбовців і фактори, що впливають на його оптимізацію	77
3.2. Внутрішні психологічні фактори і їх вплив на результативність змагальної діяльності	82
3.3. Фактори зовнішнього середовища та їх вплив на змагальну діяльність і психічний стан спортсменів-військовослужбовців	84
<i>Запитання для самоконтролю</i>	<i>85</i>
Розділ 4. Управління психологічною підготовкою у фізичному вихованні і спорті військовослужбовців та контроль за нею	86
4.1. Концептуальні положення процесу управління психологічною підготовкою у фізичному удосконаленні військовослужбовців	86
4.2. Структура і зміст управління процесом психологічної підготовки фізичного вдосконалення військовослужбовців	93
<i>Запитання для самоконтролю</i>	<i>96</i>
Рекомендована література	97

{ СЛОВНИК НАЙУЖИВАНІШИХ ТЕРМІНІВ }

Асертивність	– наполегливість, впевненість
Екстраверсія	– орієнтація на зовнішній світ
Інтроверсія	– орієнтація на внутрішній світ
Нейротизм	– емоційна нестійкість
Психологічний захист	– неусвідомлюваний процес усунення або послаблення психікою людини негативних, травмувальних або неприйнятних емоційних переживань
Рефлексія	– занурення у власну свідомість і переосмислення цінностей, інтересів, мотивів, особливостей сприйняття і причин прийняття рішень, емоційних реакцій, поведінкових шаблонів
Сугестія	– навіювання, вплив на психіку, підпорядкування особистості
Фрустрація (у психології спорту)	– психічний стан, що виникає в разі, коли спортсмен на шляху до досягнення мети зіштовхується з реально нездоланими перешкодами (поразкою, обманом, марними очікуваннями, порушенням планів) або сприймає їх як непереборні.

У сучасному спорті, яким займаються військовослужбовці спостерігається постійне зростання рівня спортивних досягнень та змагань. Водночас відбувається значне підвищення тренувальних і змагальних навантажень, що є передумовою для пошуку ефективних методів організації підготовки до змагань із залученням джерел реалізації резервних можливостей спортсменів-військовослужбовців. Важливого значення у вирішенні цієї проблеми набувають засоби психологічного забезпечення системи підготовки спортсменів.

Масив інформації у галузі психологічного забезпечення спортсменів постійно оновлюється і потребує інтеграції у цілісну систему загальної підготовки військовослужбовців. Крім того, спостерігається відірваність наявних знань від практичної діяльності спортсменів. З огляду на це необхідно систематизувати досягнення сучасної спортивної психології та організаційно поєднати їх зі складовими тренувального процесу військовослужбовців.

Поняття “психологічне забезпечення”, введене до наукової термінології у 90-х рр. ХХ ст., передбачає створення цілісного і системного опису психологічної підготовки у процесі тренувальної та змагальної діяльності військовослужбовців. Однак відсутність єдиного підходу до цієї проблеми, брак необхідної науково-методичної літератури для спеціалістів, які працюють у цій сфері, односторонність досліджень не дають змоги комплексно охопити всі психологічні прояви спортсменів, а недостатня інтеграція сучасних ефективних психологічних методів у практику фізичного виховання і спорту військовослужбовців визначає актуальність цієї проблеми і передбачає її подальше вивчення.

На сьогодні вдосконалення системи фізичного виховання і спорту військовослужбовців за допомогою засобів психологічного забезпечення є однією з важливих проблем, яка вказує на необхідність застосування інноваційних наукових знань для її вирішення, оскільки фізіологічні можливості спортсменів-військовослужбовців мають певні обмеження, що пов'язано з рівнем розвитку фізичних якостей, але їх можна збільшити завдяки мобілізації психологічних ресурсів.

Протягом останніх десяти років обсяг знань у галузі психологічної підготовки дорівнює масиву інформації, напрацьованому за попередні 70–80 років, що є передумовою для систематизації накопичених даних. Крім того, у спеціальній літературі не розроблено модель психологічного забезпечення процесу фізичного виховання і спорту військовослужбовців, зокрема у спорті вищих досягнень.

У *першому розділі* розглянуто теоретичні основи проблеми психологічного забезпечення фізичного виховання і спорту військовослужбовців, визначено сучасний стан проблеми психологічного забезпечення фізичного виховання і спорту, проаналізовано систему фізичного виховання і спорту військовослужбовців, визначено сутність та місце психологічного забезпечення у системі фізичного виховання і спорту військовослужбовців.

У *другому розділі* визначено компоненти психологічного забезпечення фізичного виховання і спорту військовослужбовців. Показано, що психодіагностика та психокорекція є базовими складовими системи психологічного забезпечення фізичного виховання і спорту військовослужбовців. Розглянуто напрями психодіагностики: оцінювання психічних пізнавальних та емоційно-вольових процесів, психічних станів спортсмена як однієї з детермінант ефективності змагальної діяльності та психічних властивостей особистості спортсмена. Наведено огляд сучасних напрямів психокорекції у спорті.

У *третьому розділі* розкрито роль психологічних факторів у процесі спортивної підготовки військовослужбовців. Розглянуто особливості психологічного забезпечення тренувальної діяльності спортсменів-військовослужбовців і фактори, що впливають на його оптимізацію. Проаналізовано внутрішні психологічні фактори і їх вплив на результативність змагальної діяльності, а також фактори зовнішнього середовища та їх вплив на змагальну діяльність і психологічний стан спортсменів-військовослужбовців.

У *четвертому розділі* наведено відомості про управління психологічною підготовкою у фізичному вихованні і спорті військовослужбовців і контроль над нею, концептуальні положення процесу управління психологічною підготовкою у фізичному удосконаленні військовослужбовців та визначено структуру і зміст управління процесом психологічної підготовки фізичного вдосконалення військовослужбовців.

Матеріал, викладений у підручнику, дасть змогу зацікавленим читачам ознайомитися з сучасними засобами психологічного забезпечення тренувальної та змагальної діяльності у системі фізичного виховання і спорту військовослужбовців.

Підручник можуть використовувати керівники, організатори фізичної підготовки, слухачі та курсанти вищих військових навчальних закладів, щоби успішно та ефективно вирішувати завдання службової діяльності та навчання.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Сучасний стан проблеми психологічного забезпечення фізичного виховання і спорту

Високий рівень інтенсивності та чималі фізичні навантаження спортсменів істотно впливають на стан їхньої психіки. Поміж численних думок фахівців можна виокремити підхід *В. М. Платонова* (2013). Дослідник вказує, що в атлетів високої кваліфікації щоденний обсяг тренувальних занять і супутніх заходів досягає 5...8 год, спортсмен може активно функціонувати в такому режимі понад десять років. Відносини спортсменів із колегами, тренером, лікарем тощо, а також сформований на тренуваннях і змаганнях психологічний мікроклімат зумовлюють домінуючу роль спорту в їх житті й діяльності.

Однак зосередження уваги тільки на спортивній діяльності та абстрагування від інших життєвих пріоритетів часто призводить до відсутності у спортсменів різнобічних інтересів і можливостей їх задоволення у процесі багаторічної підготовки, внаслідок чого спортсмени приділяють недостатньо уваги рівню своєї освіти, розвитку інтелекту, участі у громадських заходах і культурному житті суспільства, а також особистим взаєминам. Це може створювати труднощі в комунікуванні, тому що такий спосіб життя спричиняє пізніше емоційне дозрівання особистості.

Зрештою виникає психологічний феномен, суть якого полягає в тому, що основною і практично єдиною формою самосприйняття стає "я – спортсмен". Найбільшою проблемою в цій ситуації є відсутність у спортсмена повноцінної соціальної адаптації, особливо після завершення спортивної кар'єри на заключному етапі багаторічної підготовки.

На особливу увагу заслуговують дослідження про зміну мотиваційних пріоритетів у фізичному вихованні і спорті, формування та розвиток мотивації досягнення успіху з урахуванням усіх сфер життєдіяльності спортсмена, вироблення вольових і морально-етичних особистісних якостей.

У ході спортивної діяльності виникає безліч ситуацій, в яких спортсмен повинен проявляти стійкість до стресів, витримку, вміння не зважати на сильні деструктивні, а іноді й позитивні емоції, що збивають зі шляху до до-

сягнення мети, як під час змагань, так і поза ними, а це потребує вдосконалення контролю над психологічними реакціями спортсмена. Особливо це стосується успішних спортсменів, до яких постійно прикуто увагу преси та вболівальників, тому вони психологічно звикають до цього стану і вважають його нормою. Однак спортсменам важливо зберігати реалістичне ставлення до подій, щоб знизити ризик виникнення серйозних проблем у разі зміни їх соціального статусу після завершення спортивної кар'єри. Соціальна адаптація спортсменів високої кваліфікації є одним із пріоритетних завдань спортивної психології, тому що передавання досвіду важливе не тільки для молодих спортсменів, а й для духовної самореалізації тих, хто передає досвід.

В межах досліджуваної проблеми соціального захисту спортсмена та його гармонійної соціальної адаптації особливу увагу слід приділяти психолого-педагогічній складовій багаторічного процесу тренувальної та змагальної діяльності. При цьому виховний процес потрібно формувати в контексті того, що *спорт* – це особливе соціально-педагогічне явище, участь в якому передбачає усвідомлене прагнення атлета використовувати спорт для гуманістичного виховання, вдосконалення особистості й соціальних відносин. Змагання дають змогу спортсмену проявити не тільки свої фізичні можливості та продемонструвати технічну майстерність, а й потребують від нього емоційно-вольових зусиль, пов'язаних з максимальним напруженням психіки. Цінність перемоги визначається кількістю фізичних і моральних зусиль, витрачених для її досягнення. Важливою умовою цього процесу є дотримання спортсменом принципу чесного суперництва. Лише так у фізичному вихованні і спорті відбувається виховання і вдосконалення особистості.

Дослідження проблеми психологічного забезпечення фізичного виховання і спорту є основним напрямом психології спорту, що вивчає закономірності прояву і розвитку психіки людини, формування її особистості у специфічних умовах спортивної діяльності. Відповідно до цього предметом психології спорту є психологічний аналіз різних видів спортивної діяльності (видів спорту) та вивчення психології особистості спортсмена в різноманітних умовах тренувань і змагань.

Таким чином, *психологія спорту* – це прикладна галузь психологічної науки, що вивчає специфіку та прояви особистості спортсмена, який діє в особливих умовах спортивної діяльності, переживаючи при цьому специфічні психічні стани.

Психологія спорту тісно пов'язана з іншими галузями наукових знань, що вивчають людину в умовах спортивної діяльності: загальною теорією спорту, теорією і методикою фізичного виховання і тренування в конкретних видах спорту, спортивною фізіологією, біомеханікою, педагогікою тощо, знання та доробки яких використовує для підвищення ефективності спортивної діяльності.

Крім того, психологія спорту широко застосовує розробки, запропоновані психологією професійної діяльності, оскільки їх завдання схожі на знання теорії і практики спорту.

Варто враховувати, що спортивна діяльність дуже специфічна, істотно відрізняється від інших видів діяльності цілями, мотивацією та способами їх досягнення. Спортивна діяльність – це виснажливі тренування, часто відмова від особистого життя, максимальна самовіддача, підготовка до змагань та участь у них, що передбачає наявність у спортсменів спеціальних якостей, знань, навичок і умінь, граничного напруження фізичних і духовних сил.

Основним змістом сучасної психології спорту є визначення структури особистості, наповнення її конкретним експериментальним змістом та забезпечення діяльності практичним спрямуванням.

Головними цілями психології спорту є вивчення психологічних закономірностей формування у спортсменів і команд спортивної майстерності та якостей, необхідних для участі у змаганнях та досягнення найкращого результату, а також розроблення психологічно обґрунтованих методів тренувань і підготовки до змагань. Досягнення цих цілей передбачає вирішення таких завдань психології спорту:

1. Вивчення впливу спортивної діяльності, тобто тренувальних та змагальних навантажень, на психіку спортсменів:

- психологічний аналіз змагань (загалом і в конкретних видах спорту);
- визначення особливостей впливу змагань на спортсменів;
- визначення вимог до особистості спортсмена залежно від специфіки змагань;
- визначення сукупності психологічних якостей, які мають бути у спортсмена для досягнення успіху в змаганнях;
- психологічний аналіз умов тренувальної діяльності та побуту спортсмена;
- психологічний аналіз умов тренувань і змагань, виявлення змін, що відбуваються у психіці спортсмена в період підготовки до змагальної боротьби, під час змагань та після них.

2. Формування стану готовності спортсмена до діяльності:

- орієнтування спортсмена на провідні соціальні цінності (прагнення до перемоги, визнання суспільством);
- формування психічних “внутрішніх опор” (впевненість у здатності досягти успіху, переконання у високому рівні власної майстерності, надії на сприятливий збіг обставин);
- подолання психологічних бар’єрів, страхів в особистому житті, змагальній і тренувальній діяльності спортсмена;
- психологічне моделювання умов майбутньої боротьби із противником;
- створення програми управління процесами релаксації та мобілізації.

3. Розроблення психологічних умов підвищення ефективності підготовки спортсмена:

- психологічне обґрунтування існуючих методів та засобів технології спортивного тренування, а також постійне їх удосконалення з урахуванням динамічності тренувальних і змагальних навантажень, підвищення кількісних та якісних показників спортивних досягнень тощо;
- визначення шляхів максимального використання можливостей організму спортсмена (за рахунок розвитку психічних функцій та створення оперативних методів контролю за тренувальним процесом);
- розроблення методів психологічного опису вимог до окремих видів спорту, психодіагностики спортивних здібностей, життєдіяльності спортивної групи або команди;
- розроблення науково обґрунтованих методів моделювання змагальних і тренувальних умов та визначення детермінант зниження їх ефективності.

4. Розроблення психологічних основ передзмагальної та змагальної підготовки спортсменів, а також обґрунтування оптимальних умов післязмагальної діяльності, що містять психологічні засоби відновлення і підтримання спортивної працездатності:

- вивчення закономірностей функціонування психіки, розроблення методів підвищення готовності, стійкості та надійності спортсменів в умовах змагальної діяльності;
- дослідження психічних станів у передзмагальний та змагальний періоди і технологій впливу на їх негативні прояви;
- розвиток психопрофілактики, насамперед формування технологій підвищення психологічної стійкості спортсменів до негативних психотравмуючих впливів.

5. Вивчення механізмів активації резервних можливостей спортсменів:

- психогенетичних факторів відбору талановитої молоді;
- психологічної реалізації принципу індивідуалізації спортивної підготовки;
- розвитку потенційних можливостей спортсменів за умов психологічного моделювання змісту спортивної діяльності;
- психологічного підходу до реалізації методу поєднаних впливів у спорті;
- психологічних засобів і методів збереження фізичного та психічного здоров'я спортсмена;
- психологічних механізмів оволодіння тактичними навичками;
- психологічних особливостей адаптації до психічних та фізичних навантажень у спортивній діяльності.

6. Вивчення соціально-психологічного життя спортивної команди для створення оптимальних міжособистісних відносин і формування комфортного психологічного клімату в ній.

7. Розроблення психологічних умов гуманізації спортивної діяльності, зміст якої полягає в підвищенні змістовності спортивної діяльності, профілактиці травматизму, перевтоми, професійних захворювань спортсменів, а також деформацій особистості тренера і спортсмена.

8. Розроблення системи психорегулюючих і психокорегуючих вправ, які б послаблювали або усували негативні наслідки тренувальних та змагальних впливів на психіку спортсмена. Вирішення цього завдання дасть можливість спортивним психологам не лише вивчати особистість спортсмена, а й впливати на всі аспекти, пов'язані з діяльністю людини у спорті, створювати умови для всебічного розвитку особистості спортсмена, реалізації творчого потенціалу, в тому числі підготовки до життя в період, коли спортсмен залишає професійний спорт.

9. Створення умов для формування психологічних аспектів морально-патріотичного виховання спортсменів як патріотів Батьківщини, які представляють її на змаганнях різних рівнів.

Оскільки спортивна діяльність, що є предметом психології спорту, включає різноманітні види фізичних вправ, одним із завдань психології спорту є психологічний аналіз особливостей окремих видів спортивної діяльності.

Отже, проблема психологічного забезпечення фізичного виховання і спорту нині потребує уваги науковців як один із пріоритетних напрямів фізичного і духовного розвитку населення, підтримання високого рівня спортивних досягнень та підвищення авторитету України на міжнародному рівні.

1.2. Система фізичного виховання і спорту військовослужбовців

Система фізичного виховання в Україні охоплює всі вікові та професійні контингенти. Основними ланками цієї системи є:

- фізичне виховання дітей дошкільного віку;
- фізичне виховання учнів шкіл, коледжів та професійних училищ;
- фізичне виховання студентів закладів вищої освіти;
- фізична підготовка особового складу Збройних Сил (ЗС) України;
- самодіяльний фізкультурний рух;
- фізична культура у побуті та на виробництві.

Фізична підготовка Збройних Сил (ЗС) України як одна з ланок системи фізичного виховання населення країни характеризується органічною єдністю і взаємопов'язаністю з іншими її ланками, що проявляється у спадкоємності їх завдань, змісту і нормативних вимог.

Рівень фізичного розвитку, стану здоров'я та фізичної підготовленості призовників, який забезпечується фізичним вихованням учнів шкіл, коледжів, ліцеїв, професійних училищ, студентів коледжів та закладів вищої освіти, іс-

тотно впливає на завдання, зміст і методику фізичної підготовки особового складу ЗС України. Чим вища фізична підготовленість призовників, тим успішніше можуть бути вирішені завдання розвитку найважливіших для військовослужбовців фізичних та спеціальних якостей, сформовані військово-прикладні рухові навички на основі використання спеціальних вправ. Високий рівень фізичної підготовленості дає змогу молодим військовослужбовцям швидше адаптуватися до умов військової служби та оволодівати своєю військовою спеціальністю.

Рівень фізичної підготовленості молодого поповнення впливає на вирішення деяких завдань фізичної підготовки, добір відповідних засобів і методики навчання.

Фізична підготовка військовослужбовців також істотно впливає на завдання і зміст процесу фізичного вдосконалення в інших ланках системи фізичного виховання та зумовлює його прикладну спрямованість. Не випадково одним із загальних принципів системи фізичного виховання є пов'язаність трудової та військової практики. Пройшовши добру школу фізичного вдосконалення в лавах ЗС України, демобілізовані воїни стають часткою багатомільйонної трудової армії українського народу, де фізичне загартування, відпрацьована звичка до систематичних занять фізичними вправами та спортом, прикладні навички та руховий досвід стають істотним фактором високої продуктивності праці. Рівень фізичної підготовленості, методичні навички та досвід роботи на різних посадах суспільних спортивних кадрів військовослужбовців, які щороку демобілізуються із лав армії та флоту, значно впливають на стан фізичного виховання у вищих та середніх навчальних закладах, виробничих колективах, на фізичну культуру та самодіяльний фізкультурний рух, використання фізичної культури у побуті, бізнесі та на виробництві.

Підтримання постійної фізичної готовності військовослужбовців до повсякденної і бойової діяльності досягають безперервним функціонуванням системи фізичної підготовки ЗС України.

Фізична підготовка у ЗС України, як і будь-який елемент суспільного життя, може об'єктивно існувати й бути оцінена за одним із загальних принципів – **системністю** – найважливішою і невід'ємною умовою побудови, організації, функціонування всіх складових структур фізичної підготовки у ЗС України та управління. Для забезпечення високої боєздатності військ фізична підготовка має бути цілісною, цілеспрямованою і структурно організованою, тобто мати системні компоненти.

В основу системного підходу до теорії і практики фізичної підготовки покладено поняття “система”. Системному аналізу підлягають біологічні, соціальні, педагогічні та інші види систем, однак загальноприйнятого визначення поняття “система” поки не існує.

Одне з найвдаліших визначень поняття “система” сформулював *П. К. Анохін* – як “комплекс таких вибірково залучених компонентів, у яких взаємодія і

взаємовідносини набувають характеру взаємосприяння компонентів для отримання сфокусованого корисного результату”. Схоже визначення поняттю “система” дав Ю. О. Резніков в підручнику “Теорія та організація фізичної підготовки військ” (2002), де визначив систему як “множину взаємопов’язаних компонентів, частин, які становлять певну цілісність у своїй побудові та функціонуванні”.

Систему фізичної підготовки ЗС України розглядатимемо як сукупність концептуальних основ, визначених у завданнях загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також управління фізичною підготовкою та процес фізичної підготовки військовослужбовців.

Система фізичної підготовки ЗС України забезпечує:

- безперервну фізичну підготовку військовослужбовців упродовж всієї служби через систематичне проведення заходів фізичної підготовки;
- високу рухову активність військовослужбовців;
- формування свідомого, позитивного ставлення військовослужбовців до фізичної підготовки та дотримання ними здорового способу життя;
- оволодіння знаннями та методикою фізичного удосконалення;
- створення й утримання необхідної начальної-спортивної бази;
- підготовку та перепідготовку кадрів;
- наукове обґрунтування системи фізичної підготовки військ та пошук шляхів її вдосконалення.

Системі фізичної підготовки військ, як і кожній подібній системі, властиві такі ознаки:

- наявність системотвірних факторів;
- наявність певної структури (побудови);
- спрямованість на досягнення конкретного результату;
- існування факторів, які впливають на стан системи фізичної підготовки військ;
- ієрархічна підлеглість і координація роботи різних складових системи;
- стійкість і цілісність системи до зовнішнього впливу.

Як **системотвірні фактори** розуміють сукупність об’єктивних вимог, які визначають необхідність створення системи та активного її функціонування.

Система фізичної підготовки виникає як необхідний засіб вирішення суперечності між об’єктивними вимогами бойової діяльності до фізичного стану військовослужбовців і реальними фізичними можливостями осіб, які приходять на службу у ЗС України, а також особового складу, який проходить службу.

Вирішити цю суперечність можна лише поліпшенням фізичного розвитку, функціонального стану організму та фізичної підготовленості військовослужбовців. Чим глибша ця суперечність, тим необхідніші створення і функціонування у ЗС України відповідної системи фізичної підготовки. Потреба

ЗС України у максимально можливому усуненні зазначеної суперечності є, таким чином, основною причиною виокремлення фізичної підготовки в одну зі складових процесу бойового удосконалення військ. У свою чергу, вимоги бойової діяльності до фізичного стану військовослужбовців можна вважати головним системотвірним фактором системи фізичної підготовки військ.

Саме цей фактор органічно пов'язує усі самостійні складові системи в єдину систему, яка відповідає конкретному етапу розвитку ЗС України, а також зумовлює їх взаємодію для досягнення певного результату.

Система фізичної підготовки, власне, виникла для вирішення суперечностей між об'єктивними вимогами бойової діяльності військовослужбовців до їх фізичного стану і реальною фізичною підготовленістю військовослужбовців. Можна сказати, що основною причиною виокремлення фізичної підготовки в одну зі складових бойового удосконалення військ є потреба в усуненні саме цієї суперечності.

Наявність певної структури (побудови) системи означає наявність сукупності взаємопов'язаних складових, що дає змогу вважати систему фізичної підготовки статичною системою, в якій відображено порядок і взаємозв'язки між окремими її частинами. Випадіння зі структури системи будь-якої частини призводить до руйнації всієї системи.

Складовими системи фізичної підготовки є:

- підсистеми – це набір елементів, який є автономним об'єднанням всередині системи й відзначається структурною цілісністю, наявністю підцілей функціонування й комунікативним зв'язком з іншими підсистемами чи окремими елементами системи.

- компоненти – складові частини системи.

- елементи – окремі ланки компонентів.

Спрямованість системи на досягнення конкретного результату передбачає необхідність і можливість активного функціонування системи, тобто зміни її стану і, відповідно, впливу на інші об'єкти.

Як конкретний результат, на який скерована система фізичної підготовки, розуміють належний рівень фізичної і психологічної підготовленості військовослужбовців.

Факторами, які впливають на стан системи фізичної підготовки військ, є сукупність різних об'єктивних і суб'єктивних причин, які сприяють або ні розвитку системи фізичної підготовки військ, визначають ефективність її функціонування.

Усі фактори поділяють на групи: військові, специфічні і соціально-економічні.

До *військових* факторів належать:

- соціальний тип збройних сил;
- технічна оснащеність збройних сил;

- організаційна структура збройних сил;
- способи підготовки і ведення бойових дій;
- рівень військово-наукової думки і ставлення до фізичної підготовки командирів (начальників);

- зовнішні зв'язки.

До *специфічних* факторів належать:

- вимоги сучасного бою до фізичного стану військовослужбовців;
- принципи комплектування і терміни служби;
- стан фізичної підготовленості бойових резервів;
- специфіка і ступінь впливу навчально-бойової діяльності на фізичний стан військовослужбовців.

Серед специфічних факторів найзначущими є вимоги сучасного бою до фізичного стану військовослужбовців.

Військова техніка, озброєння і способи їх бойового застосування потребують відповідного рівня навченості військовослужбовців. Удосконалення техніки й озброєння, зміни у специфіці бойової діяльності зумовлюють підвищення вимог до фізичного стану військовослужбовців, що передбачає внесення відповідних коректив у систему фізичної підготовки військ.

Вимоги сучасного бою до фізичного стану військовослужбовців залежать від *основних параметрів* їх бойової діяльності:

- особливостей прийомів і дій військовослужбовців під час виконання бойових завдань;
- умов бойової діяльності військовослужбовців;
- специфіки і величини фізичних навантажень та психічних напружень, які зазнають воїни у процесі бойової діяльності;
- географічних умов місця дислокації частини або ймовірного театру воєнних дій.

Прийоми і дії військовослужбовців різних військових спеціальностей у процесі виконання бойових завдань істотно відрізняються. Це стосується як фізичних і спеціальних якостей, так і рухових навичок, необхідних для успішного ведення бойових дій за призначенням. Розвиток різних якостей і рухових навичок відповідно передбачає застосування різних засобів і методів (як елементів системи фізичної підготовки).

Умови бойової діяльності особового складу різних родів військ також дуже специфічні, на них впливають зовнішні фактори середовища та середовище військових об'єктів, а часто й тактико-технічні характеристики бойової техніки і зброї.

На цей час все більше категорій військовослужбовців виконують обов'язки в умовах обмеженої рухової активності, що також висуває особливі вимоги до їх фізичного стану.

Через своєрідність умов бойової діяльності поставлено високі вимоги до розвитку у військовослужбовців певних фізичних і спеціальних якостей, удосконалення діяльності певних органів і систем людського організму, а інколи – формування прикладних рухових навичок.

Специфічність військово-професійних прийомів і дій, а також умови перебігу бойової діяльності військовослужбовців визначають особливості й величину фізичних навантажень, які впливають на них. Одні прийоми і дії випробовують переважно динамічні і значні фізичні навантаження, інші пов'язані з тривалими статичними напруженнями, коли основне навантаження припадає на зоровий і слуховий аналізатори людини.

Льотний склад витримує значні за обсягом, але специфічні фізичні навантаження, а також постійні і різко виражені психічні напруження, пов'язані з необхідністю прояву сміливості і рішучості, витримки і самовладання, ініціативи і винахідливості, емоційної стійкості. Специфіка та величина фізичних навантажень і психічних напружень, що впливають на військовослужбовців, відображаються у вимогах до розвитку в них певних фізичних і спеціальних якостей.

Географічні умови місця дислокації частини або ймовірного театру воєнних дій також впливають на систему фізичної підготовки, оскільки військовослужбовці військових частин, розташованих, наприклад, у гірській місцевості, повинні мати навички гірської та гірськолижної підготовки і високий рівень стійкості до браку кисню. Військовослужбовців частин, розташованих у місцевостях із жарким кліматом або тих, що готуються до дій у такій місцевості, повинні мати високий рівень витривалості і стійкості до впливу високих температур.

Військовослужбовці частин, розташованих на місцевості з великою кількістю водойм або на березі моря, повинні мати міцні навички плавання, переправ вплав за допомогою підручних засобів та без них, надання допомоги на воді.

Таким чином, географічні умови місця дислокації частини або ймовірного театру воєнних дій можуть істотно доповнити вимоги до розвитку у військовослужбовців певних фізичних якостей, рухових навичок або окремих форм стійкості організму.

Усі сторони бойової діяльності, що визначають вимоги до фізичного стану військовослужбовців, об'єктивні за природою і тісно пов'язані між собою. Специфіка і величина фізичних навантажень та психічних напружень, яких зазнають воїни, значною мірою залежать від змісту виконуваних прийомів і дій, а також умов, в яких відбувається бойова діяльність (насамперед географічних особливостей місця дислокації частини або ймовірного театру воєнних дій).

Об'єктивно визначити вимоги до фізичного стану військовослужбовців певної військової спеціальності можна лише на підставі всебічного урахуван-

ня особливостей сучасного бою, вивчення й аналізу усіх сторін бойової діяльності.

Серед особливостей комплектування та організації збройних сил важливе значення має строк служби військовослужбовців. Так, через скорочення строку служби військовослужбовців мають відбутися певні зміни в системі фізичної підготовки військ, насамперед у її змісті і методиці.

Діяльність підрозділів, в яких є зброя і бойова техніка, пов'язана з груповим обслуговуванням та управлінням, що потребує підвищеної уваги до вироблення в особового складу взаєморозуміння і бойової злагодженості під час виконання рухових дій у складі бойових обслуг, а також широкої взаємозамінюваності. З огляду на це необхідно добирати такі засоби і методи фізичної підготовки, які пов'язані з їх колективним виконанням.

Фізичний розвиток, стан та особливо рівень фізичної підготовленості людини, що вступає на військову службу, істотно впливають на завдання фізичної підготовки, її засоби й інші елементи системи фізичної підготовки.

Специфіку і ступінь впливу навчально-бойової діяльності на фізичний стан військовослужбовців необхідно враховувати під час добору засобів і методів фізичної підготовки, щоб певним чином впливати на організм воїна (позитивно чи негативно, істотно чи незначно).

Військово-професійна праця особового складу, що характеризується незначною руховою активністю й особливою психічною напруженістю, часто зумовлює появу у військовослужбовців надлишкової ваги і стійких порушень у перебігу психічних процесів. Тривале обмеження рухової активності воїнів і складні умови мікроклімату на військових об'єктах також несприятливо впливають на їх організм. Внаслідок цього в особового складу знижується силова витривалість м'язів ніг і живота, загальна витривалість, життєва ємкість легенів, погіршується рухливість у суглобах. З огляду на це фізична підготовка має компенсувати недостатню рухову активність військовослужбовців, забезпечити їх активний відпочинок та емоційну розрядку, знімати психічне напруження, оздоровлювати організм і сприяти швидкому відновленню працездатності.

Ієрархічна підлеглість і координація роботи між різними складовими системи вказує на зв'язки в підпорядкуванні нижчих складових вищим. Структура системи фізичної підготовки має відповідати функціям, які на неї покладені.

Стійкість і цілісність системи до зовнішнього впливу означає, що зв'язки між компонентами системи мають бути сильнішими, ніж вплив зовнішніх руйнівних факторів.

До певної міри система функціонує автономно і забезпечує вирішення поставлених їй завдань. Якщо руйнується одна з частин системи, руйнується вся система. Чим вищим рівень зазнає руйнівного впливу, тим швидше і глибше відбуваються негативні зміни.

Ефективність зовнішнього функціонування будь-якої системи значною мірою залежить від внутрішньої взаємодії її компонентів.

Таким чином, безперервна еволюція системи фізичної підготовки військ, зумовлена перерахованими вище обставинами, є об'єктивною закономірністю.

Глибоке знання всіх зовнішніх дій на систему фізичної підготовки військ – найважливіший обов'язок офіцерів – фахівців з фізичної підготовки і спорту, оскільки лише їх всебічне урахування забезпечує найдоцільніше використання засобів і методів фізичної підготовки для підвищення боєздатності особового складу. Ці чинники відображені у змісті керівних документів, що регламентують як процес фізичного вдосконалення військовослужбовців, так і діяльність відповідних посадових осіб з управління цим процесом.

До *соціально-економічних (загальних) факторів* належать:

- державний устрій;
- стан економіки країни;
- система фізичного виховання;
- національні й історичні традиції.

Система фізичної підготовки військ побудована і функціонує відповідно до певної *концепції* – комплексу поглядів на сутність процесу фізичного удосконалення військовослужбовців та управлінням цим процесом; загально-го задуму, що визначає можливі шляхи забезпечення найбільшої ефективності фізичної підготовки в різних умовах.

Отже, сучасне визначення системи фізичної підготовки військ можна сформулювати так: **система фізичної підготовки** – це впорядкована відповідно до вимог бойової діяльності сукупність взаємопов'язаних компонентів, а саме концептуальних основ (мети, завдань, принципів), процесів фізичного вдосконалення військовослужбовців (засобів, методів, форм) та управління цим процесом (керівництва, організації, забезпечення та проведення заходів).

У цьому визначенні системи фізичної підготовки відображено об'єктивний системотвірний фактор, а також сутність фізичної підготовки як складової системи бойового удосконалення військ.

Система фізичної підготовки ЗС України – це сукупність концептуальних основ, визначених у меті, завданнях загальної та спеціальної фізичної підготовки і принципах, управління фізичною підготовкою, а також процесу фізичної підготовки військовослужбовців.

На основі визначення системи фізичної підготовки військ можна сформулювати модель системи фізичного виховання і спорту військовослужбовців, складовими якої є: фізичне виховання та спорт військовослужбовців, що складається з тренувальної та змагальної діяльності (рис. 1.1).

Система фізичного виховання і спорту військовослужбовців складається з окремих самостійних частин – підсистем (основ) системи, що об'єднані у специфічну цілісність. До *підсистем* системи фізичного виховання і спорту військовослужбовців належать:

- концептуальні основи;
- процес фізичного вдосконалення військовослужбовців;
- управління процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців.

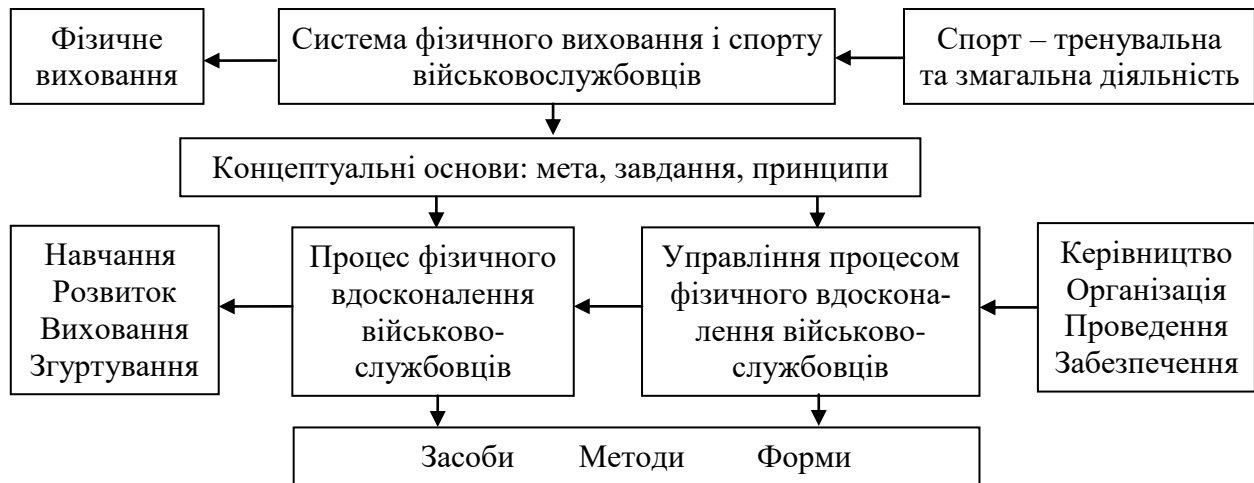


Рис. 1.1. Система фізичного виховання і спорту військовослужбовців

Концептуальні основи визначають мету, завдання і принципи побудови всієї системи фізичної підготовки у ЗС України.

Мета фізичної підготовки показує загальну спрямованість системи фізичної підготовки військ, її специфічне призначення як складової системи бойового удосконалення військ.

Будь-яка система не може ефективно функціонувати без конкретної чітко сформульованої мети.

Вимоги до фізичної готовності військовослужбовців об'єктивно зумовлені видами бойової техніки та зброї, способами ведення бойових дій і є основою системи фізичної підготовки військ, її системотвірним фактором. Ці вимоги відображаються у меті, завданнях та принципах фізичної підготовки

Кінцевою метою функціонування системи фізичної підготовки військ вважають забезпечення фізичної і психічної готовності військовослужбовців до бойової діяльності та сприяння вирішенню завдань їх навчання та виховання.

Зіставлення досягнутих результатів дає змогу оцінити реальну ефективність функціонування чинної системи фізичної підготовки військ.

Саме тому фізична підготовка має забезпечувати фізичну готовність військовослужбовців до виконання завдань за призначенням, а також сприяти вирішенню інших завдань їх навчання та виховання.

Завдання фізичної підготовки розкривають і конкретизують мету фізичної підготовки. Кожне завдання втілює відповідну сторону цільової установки фізичної підготовки.

Загальна концепція системи фізичної підготовки військ передбачає не тільки прикладну спрямованість і зміст фізичної підготовки, а й реальне сприяння підвищенню рівня культурного, духовного розвитку військово-службовців, а також зміцненню їх здоров'я та поліпшенню фізичного розвитку. Це відображається у *завданнях фізичної підготовки*:

- формувати фізичну готовність військовослужбовців до військово-професійної діяльності та підвищення боєздатності військових частин, підрозділів шляхом розвитку фізичних якостей, оволодіння військово-прикладними руховими навичками та вміннями, а також їх удосконалення;

- підвищувати стійкість організму до впливу несприятливих факторів військово-професійної діяльності та дії навколишнього середовища.

Крім того, фізична підготовка у ЗС України сприяє:

- поліпшенню фізичного розвитку та зміцненню здоров'я;
- підвищенню військово-спеціальної підготовленості військовослужбовців;
- вихованню психічної стійкості та морально-вольових якостей;
- формуванню готовності військовослужбовців витримувати екстремальні фізичні і психічні навантаження у період підготовки та ведення бойових дій;
- вдосконаленню бойової злагодженості військових підрозділів.

Принципи фізичної підготовки – це важливі теоретико-практичні положення (правила), які відображають закономірності всебічного удосконалення людини. Досягнення позитивного результату у фізичній підготовці можливе лише за умови дотримання певних принципів.

Фізична підготовка військовослужбовців як ланка державної системи фізичного виховання, а також складова системи бойового вдосконалення військ має специфічні закономірності і, відповідно, принципи – найзагальніші керівні положення, що впливають із закономірностей процесу формування і підтримання фізичної готовності особового складу до бойової діяльності, управління цим процесом та забезпечують у разі практичної реалізації значне підвищення ефективності системи фізичної підготовки.

До *принципів фізичної підготовки військ* належать: принцип прикладної спрямованості, принцип комплексності та всебічності розвитку, принцип обов'язковості й систематичності, принцип оптимальності, принцип відповідності, принцип оздоровчої спрямованості.

Для реалізації мети, завдань та принципів фізичної підготовки добираються відповідні засоби та способи, тому мету, завдання і принципи можна розглядати як системонаповнюючий фактор системи фізичної підготовки військ, адже вони надають їй якісної визначеності, наповнюють її конкретним змістом.

Процес фізичного вдосконалення військовослужбовців – це сукупність засобів, методів та форм фізичної підготовки, яка реалізується застосу-

ванням визначених функцій навчання, розвитку та фізичної підготовки військ (рис. 1.2).

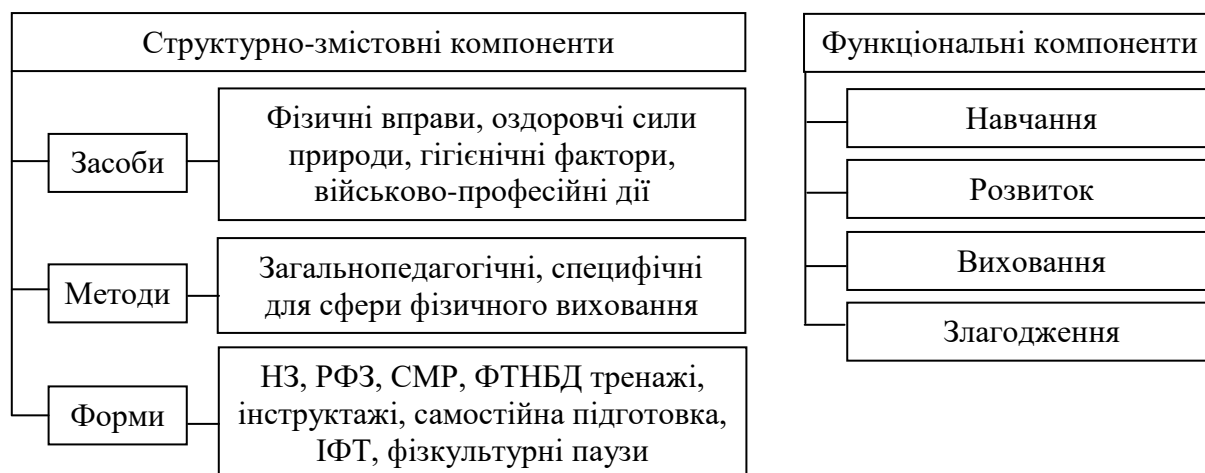


Рис. 1.2. Процес фізичного вдосконалення військовослужбовців

Найбільш вираженими особливостями процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців визначені:

- цільове призначення і спрямованість процесу фізичної підготовки військ;
- реальні умови (контингент військовослужбовців, побутові умови військового життя і діяльності, специфічні умови виконання службових функцій залежно від роду військ і посадових обов'язків, пріоритетні професійні цілі і завдання);
- зміст фізичної підготовки військ (засоби і форми фізичної підготовки та комплекс відповідних їм методів);
- особливості навчання, розвитку та виховання військовослужбовців як цілеспрямовані й керовані процеси, кожен з яких стає ефективним лише на основі відповідних науково-методичних знань, вмінь і прогресивного професійного досвіду.

Зміст фізичної підготовки та її сутність визначені комплексом основних засобів фізичної підготовки і розвитку особового складу збройних сил.

Як *засоби* фізичної підготовки розуміють те, що використовують для досягнення мети фізичної підготовки, вирішення її завдань (фізичні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні фактори). Додатковими (неспецифічними) засобами фізичної підготовки можуть бути військово-професійні дії військовослужбовців у процесі навчально-бойової діяльності. Максимальної ефективності процесу фізичної підготовки досягають лише в разі застосування всього комплексу засобів фізичної підготовки.

У процесі фізичної підготовки військовослужбовців застосовують усі відомі педагогічні методи, що забезпечують науково обгрунтоване комплекс-

не вдосконалення людини завдяки реалізації трьох процесів: навчання, виховання й розвитку.

За допомогою добору відповідних засобів і методів забезпечується необхідний вплив на організм і психіку людини для досягнення позитивних змін і підвищення фізичних та психічних можливостей людини.

Невід'ємним компонентом процесу фізичної підготовки є форми фізичного удосконалення військовослужбовців (форми фізичної підготовки): навчальні заняття, ранкова гімнастика (ранкова фізична зарядка), спортивно-масова робота, фізичне тренування у процесі навчально-бойової діяльності і самостійна підготовка. Кожна з форм фізичної підготовки має специфічну спрямованість, зміст, методіку, особливості організації, забезпечення і проведення. У практиці фізичної підготовки військ усі форми фізичного вдосконалення військовослужбовців використовують у тісному взаємозв'язку.

В певному сенсі форми фізичного вдосконалення військовослужбовців є складовими фізичної підготовки військ.

Специфічність засобів, методів та форм фізичного вдосконалення військовослужбовців полягає в тому, що їх вплив спрямовано безпосередньо на саму людину, поліпшення її фізичного стану.

Фізичні вправи – це рухові дії чи їх сукупність, які виконують з метою поліпшення фізичного стану військовослужбовців, а також вирішення завдань фізичної підготовки, розвитку і вдосконалення фізичних і спеціальних якостей, формування військово-прикладних рухових навичок і вмінь.

Методи фізичної підготовки – це способи застосування різних засобів фізичного удосконалення військовослужбовців, конкретні шляхи досягнення певної мети або вирішення поставлених завдань.

Форми фізичного удосконалення військовослужбовців – це специфічні часові та організаційні межі використання засобів і методів фізичної підготовки, певні способи існування і фіксування її змісту.

Принциповою ознакою процесу фізичної підготовки є комплексність вирішення функцій виховання, навчання та розвитку.

Виховання – формування переконання у важливості фізичної підготовки для підвищення боєздатності військ, потреби в систематичному виконанні фізичних вправ, удосконалення різних моральних і психічних якостей.

Навчання – формування прикладних рухових навичок, набуття теоретичних знань та організаторсько-методичних вмінь.

Розвиток – удосконалення фізичних і спеціальних якостей, зміцнення здоров'я й поліпшення антропометричних показників.

Крім цього, у процесі фізичної підготовки можливе успішне злагодження особового складу підрозділів – підвищення рівня згуртованості військових підрозділів, формування навичок колективних дій військовослужбовців.

Підсистема управління процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців – це сукупність специфічних дій визначених посадових осіб

військової частини (підрозділу), спрямованих на цей процес для приведення його у належний стан (рис. 1.3).

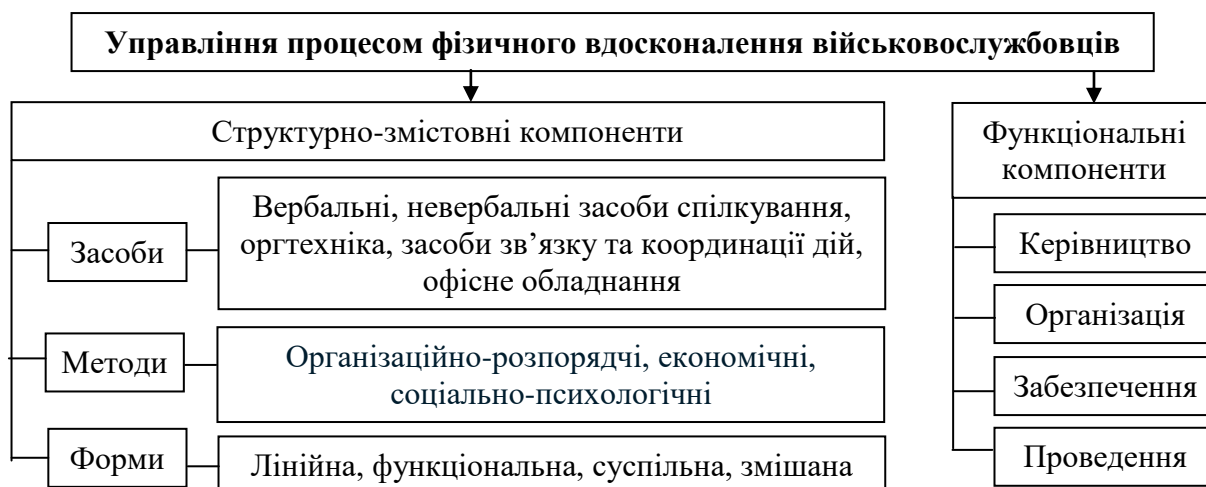


Рис. 1.3. Управління процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців

Управління є неодмінним атрибутом будь-якої людської діяльності, в тому числі фізичної підготовки військ. Навіть якщо військовослужбовець самотійно виконує фізичні вправи, то і в цьому разі є певне управління його діями, яке набуває форми самоуправління. Здебільшого це стосується військових колективів. Управління здійснюють впливом на фізичну підготовку в цілому та на її різні сторони та складові. За структурою управління також є сукупністю засобів, методів і форм.

Основним засобом управління є інформація, яку доводять до особового складу технічними, документальними й іншими каналами.

Серед основних методів управління виокремлюються командні, економічні та соціально-психологічні методи.

Формами управління фізичною підготовкою вважають лінійну, функціональну, суспільну та лінійно-функціональну (змішану).

Викладений підхід до розгляду змісту процесу управління фізичним вдосконаленням військовослужбовців враховує функціональні обов'язки і специфічні особливості службової діяльності різних посадових осіб військової частини, які закріплені у Статуті внутрішньої служби Збройних Сил України та інших документах.

Складність розуміння системи фізичної підготовки полягає і в тому, що вона одночасно є підсистемою (компонентом) більших систем: системи бойової підготовки військовослужбовців, системи бойового вдосконалення військ, системи фізичного виховання всіх громадян країни.

Як предмет (підсистема, компонент) бойової підготовки військовослужбовців фізична підготовка істотно відрізняється від більшості інших предметів бойової підготовки та одночасно виходить за її межі. Це зумовлено не

тільки різноманіттям її форм, а й тим, що завдання, вирішувані у процесі фізичної підготовки, тісно пов'язані з метою і завданнями бойової підготовки військ, а також психологічною підготовкою особового складу, оздоровчими і профілактичними заходами, які проводять військово-медична служба. Саме це принципово визначає об'єктивну необхідність у штатних офіцерах-фахівцях з фізичної підготовки і спорту.

Функціями управління процесом фізичного вдосконалення військово-службовців визначено:

- *керівництво* – діяльність посадових осіб військової частини (підрозділу), яку спрямовано на вироблення та прийняття рішень, постановлення завдань виконавцям, координацію та всебічне забезпечення їх дій, контроль та аналіз результатів виконання поставлених завдань та підведення підсумків;

- *організацію* – процес створення структури системи фізичної підготовки, встановлення зв'язків та відносин між структурними елементами для ефективної дії усіх ланок, вирішення поставлених завдань і досягнення цілей фізичного вдосконалення військовослужбовців (планування, підготовки керівників, контролю, обліку);

- *забезпечення* – діяльність органів військового управління та посадових осіб військової частини (підрозділу) щодо вчасного та повного забезпечення умов функціонування і розвитку системи фізичної підготовки (складається з матеріального, фінансового, медичного, методичного, інформаційного, правового, наукового забезпечення);

- *проведення* – безпосереднє практичне виконання різних заходів фізичної підготовки (включає етапи підготовки, проведення та підбиття підсумків).

Системі фізичної підготовки ЗС України притаманні такі основні риси: науковість, народність та спеціальна спрямованість.

Науковість фізичної підготовки полягає у базуванні на широкому фундаменті наукових знань.

Народність системи фізичної підготовки полягає в тому, що ЗС України стоять на сторожі інтересів усього народу України і є загальнонародними.

Спеціальна спрямованість фізичної підготовки визначається істотними розбіжностями у вимогах до фізичної готовності військовослужбовців різних видів збройних сил та родів військ.

Усе вищевикладене дає можливість конкретизувати уявлення про сутність і структуру системи фізичної підготовки військ і зробити такі висновки:

- 1) для забезпечення високої боєздатності військ система фізичної підготовки має бути цілісною, цілеспрямованою і структурно організованою, тобто системною;

- 2) система фізичної підготовки є упорядкованою відповідно до вимог бойової діяльності сукупністю мети, завдань, принципів, а також засобів, методів і форм, що становлять процес фізичного вдосконалення військовослужбовців та управління цим процесом.

1.3. Сутність та місце психологічного забезпечення у системі фізичного виховання і спорту військовослужбовців

Більшість сучасних науковців характеризують психологічне забезпечення підготовки спортсменів як систему заходів, спрямованих на мобілізацію резервів їх психіки, що забезпечують високу ефективність навчально-тренувального процесу, високу надійність і результативність змагальної діяльності. Учені вказують, що в нових умовах психологічне забезпечення необхідно розглядати як психологічно обґрунтовану організацію всього процесу підготовки, до складу якої входить конкретна психологічна підготовка спортсменів до змагань.

Позитивним фактором у використанні терміна “психологічне забезпечення” є усвідомлення необхідності переходу від окремих завдань до стратегічного проектування всього процесу підготовки на основі психологічного аналізу змагальної діяльності.

Психологічна готовність спортсмена залежить від багатьох внутрішніх і зовнішніх факторів, що впливають на його психіку і потребують детального вивчення. Отже, в ході досліджень необхідно звертати увагу на всі складові процесу підготовки, в тому числі психологічний стан спортсмена, який є основою для формування стану психологічної готовності до змагань.

Психологічна готовність – це психологічний стан спортсмена, який характеризується впевненістю у собі, прагненням боротися до кінця і бажанням перемогти, значною емоційною стійкістю, вмінням управляти своїми діями, настроєм і почуттями, здатністю мобілізувати всі сили для досягнення мети.

Психологічна підготовленість – це рівень розвитку комплексу психологічних властивостей та особливостей спортсмена, від яких залежить досконалість і надійність спортивної діяльності в екстремальних умовах тренування і змагання. Найповніше психологічна підготовленість відображається на заключному етапі підготовки до змагання.

Перші спроби дослідити психологічне забезпечення спортивної діяльності з використанням комплексного підходу зафіксовані наприкінці 80-х рр. ХХ ст. На той час психологічне забезпечення вважали системою взаємопов'язаних заходів, що вирішують весь комплекс завдань психологічної підготовки, психологічного супроводження тренувального і змагального процесу, зняття постзмагальних симптомів.

Для розуміння сучасної системи психологічного забезпечення з наукової точки зору найвдалішим є підхід *Н. В. Цзен* і *Ю. В. Пахомова*, запропонований у 1985 р., якими охарактеризовано психічну сторону спорту як внутрішню складову процесу підготовки, що виходить за межі тривимірної схеми (фізична, технічна, тактична підготовка) та утворює своєрідний четвертий вимір.

Засоби і методи практичної психології можуть бути успішно використані для розвитку у спортсменів психічних пізнавальних процесів (відчуття, сприй-

няття, уваги, пам'яті, волі тощо) відповідно до вимог конкретного виду спортивної діяльності, емоційного настрою кожного спортсмена і спортивної команди реалізувати всі наявні можливості, оптимізувати спілкування і взаємодію спортсменів, зняти надмірне або неактуальне напруження і втому. Основним засобом вирішення психодіагностичних та психокорекційних завдань учені вважають проведення психологічних тренінгів.

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

У системі фізичного виховання і спорту військовослужбовців психологічне забезпечення посідає особливе значення, оскільки завдання, вирішувані у процесі фізичної підготовки, супроводжуються відповідними змінами психічного стану військовослужбовців, який є основою рухових здібностей, реакцій, просторово-часової орієнтації, точності виконання фізичних вправ і, як наслідок, ефективності змагальної діяльності.

З огляду на це, психологічне забезпечення необхідно враховувати у кожному структурному елементі системи фізичного виховання і спорту військовослужбовців. На рівні концептуальних основ психологічне забезпечення відображається в меті, завданнях загальної та спеціальної фізичної підготовки, принципах, особливостях управління фізичною підготовкою та безпосередньо у самому процесі фізичної підготовки військовослужбовців.

Запитання для самоконтролю

1. Що таке психологія спорту?
2. Назвіть основні завдання психології спорту.
3. Дайте визначення терміна "психологічне забезпечення".
4. Чим психологічна готовність спортсмена відрізняється від психологічної підготовленості?
5. Назвіть складові системи фізичного виховання і спорту військовослужбовців.
6. Яким чином психічний стан військовослужбовців впливає на виконання завдань фізичної підготовки?

КОМПОНЕНТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Психодіагностика та психокорекція як базові складові системи психологічного забезпечення фізичного виховання і спорту військовослужбовців

В останні десятиліття в теорії і методиці психологічної підготовки спортсменів відбулися помітні зміни, пов'язані з новими умовами та вимогами змагальної діяльності. При цьому розвинулася і оптимізувалася методологія психологічних досліджень у фізичному вихованні і спорті військовослужбовців.

На цей час у психології спорту учені приділяють значну увагу розвитку діагностичної бази та розробленню комплексу методик, що сприяють вивченню важливих психологічних характеристик спортсмена, а також пошуку нових дієвих методів і їх впровадженню у практику.

З точки зору спортивної психології за формою реалізації психодіагностичні дослідження умовно поділяють на теоретично і практично спрямовані.

Теоретичність психодіагностики виявляється так:

- появою нових понять і термінів;
- створенням алгоритмів проведення обстежень;
- розробленням концептуальних наукових положень у галузі психології спорту;
- створенням психологічних профілів і модельних психологічних характеристик спортсменів;
- визначенням принципів, завдань і цілей психодіагностики на різних етапах багаторічної підготовки;
- систематизацією і структуруванням інформації тощо.

На окрему увагу заслуговує вивчення ролі психодіагностики в історії формування спортивної психології і, зокрема, психологічної підготовки спортсменів. Це дуже важливий аспект, оскільки початок застосування методів психодіагностики у спорті став відправним моментом, завдяки якому спортивна психологія набула наукової основи. До виникнення спортивної психодіагностики дослідження у галузі спортивної психології обмежувалися результатами педагогічних спостережень, бесід, експериментів, не підтверджених цифро-

вим матеріалом, що не давало змоги робити об'єктивні висновки про досліджуваний масив інформації, і, як наслідок, не могло бути використано для написання наукових праць та узагальнення набутого досвіду.

Термін “психодіагностика” у 1921 р. запровадив відомий швейцарський психіатр *Герман Роршах* (1874–1922). Спочатку психодіагностику використовували в галузі психіатрії для визначення психічних відхилень і виявлення патологій особистості. Нині, проводячи тестування спортсменів, психологи, як і раніше, шукають відхилень від норми, проте ці відхилення у спорті є не порушеннями, а модельними психологічними характеристиками спортсменів, без наявності яких неможливо поставити рекордний результат. Адже кожен рекорд унікальний, і його досягнення можливе лише завдяки поєднанню фізичних і психічних неповторних якостей спортсмена.

Відмінності можуть спостерігатися лише у визначенні провідної якості, психічної домінанти спортсмена: неймовірної вольової концентрації або цілеспрямованості, унікального бойового настрою, що дає змогу подолати всі перепони емоційного характеру, особливої чутливості нервової системи, що породжує інтуїтивне бачення та антиципаційні здібності, виняткової психічної витривалості тощо. Якщо тести містять середній рівень вираженості певної якості (норму, яка визначає усереднений результат), то особистісні характеристики спортсменів високого класу не можна вписати в її межі.

Дослідження показують, що для спортсменів високої кваліфікації не характерні індивідуально-психологічні показники, що відповідають нормі (середньому рівню).

Психодіагностика ставить за мету вивчення психічних особливостей спортсмена та його потенційних можливостей у певних умовах спортивної діяльності: особливостей перебігу психічних процесів, психічних станів (актуальних і домінуючих), властивостей особистості, соціально-психологічних особливостей діяльності тощо. Психодіагностика проводять у процесі відбору, під час тренувань і в ході змагань для вироблення обґрунтованих психолого-педагогічних і психогігієнічних рекомендацій, а також планування ефективної системи впливу на спортсменів і добору адекватних методів психокорекції.

Об'єктивно оцінити психологічний стан спортсмена та його особистісні індивідуально-психологічні особливості дає змогу метод психодіагностики:

- *об'єктивний підхід* – тести особистості, тести спеціальних здатностей, тести досягнень, тести інтелекту;
- *суб'єктивний підхід* – анкети-опитувальники, особистісні опитувальники, опитувальники настрою;
- *проективний підхід* – перцептивно-структурні методики, моторно-експресивні методики, аперцептивно-динамічні методики.

Психодіагностика посідає важливе місце у структурі психологічного забезпечення підготовки спортсменів. Як інструмент діагностики вчені вико-

ристовують психологічні тести, які характеризують певні психічні властивості особистості, стани і пізнавальні процеси у спортсмена.

На ранніх етапах розвитку психодіагностики як науки для оцінювання досліджуваних параметрів застосовували переважно проєктивні методики, які містять стимульний матеріал (образ, слово, речення, ситуацію), що викликає у випробуваного певну реакцію, почуття, думки. Ці методики можна використовувати для роботи зі спортсменами будь-якого віку і рівня кваліфікації. Однак у них не передбачене кількісне оцінювання отриманих результатів, тому психодіагностичні дослідження тривалий час вважали ненауковими, адже їх результати неможливо було обробити за допомогою контент-аналізу.

На практиці застосовують різні форми психодіагностичного дослідження: бесіду, анкетування, тестування, візуальні спостереження, контроль психоемоційного стану (вимірювання артеріального тиску, частоти серцевих скорочень, ширини зіниць, оцінювання вираженості тремору тощо). Контроль за цими показниками може стати джерелом додаткової інформації для тренера і психолога, які скористаються нею для корегування психологічного стану спортсмена і підвищення його психічної працездатності. Ці дані взаємопов'язані з вродженими психофізіологічними характеристиками спортсмена й особливо його темпераментом.

Комплексне психофізіологічне обстеження спортсменів передбачає подальшу активну співпрацю тренера з фахівцями зі спортивного забезпечення та спортивними психологами. Доцільність урахування психофізіологічних факторів і впливу психосоматичного стану спортсмена на його результативність обґрунтована тим, що поряд із психічними реакціями, когнітивними функціями та емоційними станами для кожного спортсмена не менш важливим є його фізичний стан як відображення роботи вищої нервової діяльності. Вирішення цього питання на сьогодні є одним із пріоритетних напрямів розвитку фізичного виховання і спорту військовослужбовців. На практиці його втілюють шляхом широкого залучення медичних і спортивних психологів до комплексних наукових груп із підготовки представників збірних команд до змагань, проведення поглибленого медико-біологічного обстеження і ведення поточного контролю стану спортсменів.

На погляд авторів, найвдалішим серед відомих нині визначень поняття “психодіагностика” можна вважати формулювання, запропоноване *Б. Г. Ананьєвим*, який вважав, що психодіагностика дає змогу визначати психофізіологічні функції, процеси, стани і властивості особистості, встановлювати їхні структурні особливості, що утворюють складні синдроми поведінки, розпізнавати стани людини під впливом різних стимуляторів, стресорів, фрустраторів і складних ситуацій та визначати потенціал людського розвитку (працездатності, обдарованості, спеціальних здібностей тощо). У широкому сенсі *психодіагностика* – це галузь психологічної науки, що розробляє тео-

рію, принципи та інструменти оцінювання і вимірювання індивідуально-психологічних особливостей особистості.

На цей час у спортивній психології формується нова психотерапевтична наукова база, синтезуються психотерапевтичні техніки, більшість з яких запозичені у зарубіжних колег (США, Німеччини, Австрії та ін.) та поєднані з національними культурними і науковими традиціями. У зв'язку з цим у фізичному вихованні і спорті військовослужбовців регулярно тривають дослідження психічних можливостей спортсменів-військовослужбовців.

Необхідність знаходження додаткових джерел емоційно-вольового ресурсу і внутрішніх психічних резервів у спортсменів зумовлена тим, що рівень їх фізичних навантажень, рекордів і функціональних можливостей на сьогодні досягає граничних показників. Подальше підвищення результатів можливе лише за умови раціонального науково обґрунтованого добору адекватних методів психологічного впливу, що забезпечують можливість використання резервів психіки спортсмена. Отже, одним із пріоритетних напрямів сучасної психології спорту є необхідність вирішення цього питання.

Питання оптимізації тренувального процесу у спорті вищих досягнень завдяки застосуванню сучасних психотехнологій та ефективному впливу більшості методик, використовуваних для психокорекції у спорті, всебічно досліджено, проте система знань про методи психологічної корекції спортсменів в сучасному спорті остаточно не сформована.

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

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

2.2. Напрями психодіагностики у фізичному вихованні і спорті військовослужбовців

2.2.1. Роль психічних пізнавальних та емоційно-вольових процесів у діяльності спортсменів

Успіхи у спортивній діяльності тісно пов'язані з активністю всіх психічних пізнавальних процесів спортсмена, що зумовлюють механізм сприйняття, перероблення і зберігання інформації. По суті, вони є фундаментальними засадами для формування тактики і стратегії спортсмена, його здатності до

навчання, аналізу змагальної діяльності, вміння творчо мислити і розвивати свої фізичні можливості, працювати над помилками тощо.

Для вивчення проблеми взаємозв'язку особливостей психіки із специфікою спортивної діяльності розглянемо структуру психічних процесів особистості спортсмена (Височіна, 2017), у якій узагальнено наявні на сьогодні наукові напрацювання (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Структура психічних процесів особистості спортсмена

Найзначущими психічними пізнавальними процесами у діяльності спортсмена вважають відчуття, сприйняття, пам'ять, увагу, мислення, уяву.

Емоційно-вольові процеси за впливом на діяльність спортсмена не менш важливі, однак потребують від нього вміння доволіно управляти своїм станом, що найчастіше виявляється перед стартом. Чим вищий рівень кваліфікації спортсмена і відповідальніше змагання, тим більшою мірою ці психічні процеси мають бути контрольовані психіки, що є невід'ємною складовою психологічної підготовки до змагань.

Емоційні психічні процеси характеризують ставлення спортсмена до себе і навколишнього світу через почуття, емоції, настрої, афекти і переживання. Позитивні емоції можуть бути потужним стимулом для занять спортом і прагнення до нових перемог. Водночас негативний емоційний стан деструктивно впливає на результативність виступів спортсмена і залежно від причин його виникнення і ступеня переживань спричиняє негативний ефект, який може зберігатися тривалий час. У зв'язку з цим необхідно своєчасно проводити діагностичні заходи у формі різних видів психологічного контролю для підтримання оптимального рівня функціонування емоційних процесів у спортсмена.

Вольові психічні процеси є здебільшого визначають ефективність його діяльності. У практиці спортивної підготовки цілеспрямовані, високомотиво-

вані і працездатні спортсмени, що мають комплекс добре розвинених вольових якостей, часто перевершують більш обдарованих колег, які не мають таких вольових особливостей, завдяки наполегливості, вірі в себе і колосальній праці. Воля дає змогу спортсменові свідомо управляти своїми емоціями і почуттями, контролювати свою поведінку і діяльність, налаштовуватися на досягнення конкретних цілей, долати перешкоди, пригнічувати страх, фізичні нездужання тощо.

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

Всі психічні процеси особистості спортсмена функціонують у складному взаємозв'язку і за багатьма аспектами зумовлюють один одного. Так, сприйняття й опрацювання інформації відбуваються залежно від ставлення спортсмена до себе і супутніх обставин. При цьому його психіка постійно контролює як пізнавальні, так і емоційні процеси шляхом вольової регуляції. Разом з тим довільно або усвідомлено регульована діяльність процесу мислення на основі емоційних реакцій, яка характеризує здатність до пізнання, розуміння та управління емоціями, відображає особливості емоційного інтелекту спортсмена.

Відповідно до класифікації, запропонованої Дж. Майером і П. Саловесем, емоційний інтелект містить чотири компоненти:

1) *сприйняття емоцій* – здатність розпізнавати емоції завдяки візуальній діагностиці (міміка, жести, зовнішній вигляд, хода, поведінка, голос) інших людей, а також ідентифікувати власні емоції та адекватно їх оцінювати;

2) *використання емоцій для стимуляції мислення* – здатність людини (переважно несвідомо) активувати власний розумовий процес, пробудити в собі креативність, використовуючи емоції як фактор мотивації;

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

4) *управління емоціями* – здатність приборкувати, пробуджувати і спрямовувати свої емоції та емоції інших людей на досягнення поставлених цілей, також здатність зважати на емоції під час побудови логічних ланцюжків, вирішення різних завдань, прийняття рішень і вибору стратегії поведінки.

Психічні пізнавальні процеси зазвичай розглядають в контексті їх внутрішньої (психічної) складової, яка може виявлятися не тільки на рівні сприйняття і опрацювання інформації, а й взаємин з людьми як особливості спілкування (відчуттів, сприйняття, уваги) та конформності (податливості спортсмена до реального чи уявного тиску команди і в процесі формування групових норм як особисте ставлення до них). При цьому зовнішні (поведінкові) аспекти пізнавальних процесів також потребують ретельного вивчення. На

індивідуальному рівні вони виявляються в діяльності, рефлексах, вчинках і навичках спортсмена як аналіз ситуації і своїх можливостей, а на груповому – у взаєминах спортсмена з командою і тренером (у вигляді їх думок один про одного).

Дослідження пізнавальних процесів у спортивній діяльності стало основою для створення єдиної системи функціонування у спортсменів найважливіших психічних процесів – мислення, уваги, пам'яті, сприйняття тощо. Для розуміння ролі психічних пізнавальних процесів у підготовці спортсменів зупинимося на кожному з них детальніше.

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

Стосовно спорту, на погляд авторів, доречно використовувати класифікацію відчуттів, запропоновану англійським фізіологом *Ч. Шерінгтоном* (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Класифікація відчуттів

Вид відчуттів	Розташування		Механізм дії
	рецепторів	подразника	
Екстерорецептивні (зовнішні): дистантні контактні	Поверхня тіла	Зовнішні стимули	Відображають властивості предметів і явищ навколишнього світу, що виникають у процесі впливу подразника на рецептори, розташовані на поверхні тіла
	Зорові слухові нюхові	Сприймають інформацію про віддалені предмети	
	Відчуттєві смакові	Безпосередній контакт з подразником	
Пропріорецептивні: кінестетичні статичні	У м'язах, сухожиллях і суглобових сумках: вібраційні; вестибулярні; м'язово-суглобові	Рухи і відносне положення частин тіла	Контролюють пози і точність довільних рухів, дозують силу м'язових скорочень під час протидії зовнішньому опору
Інтерорецептивні (внутрішні): больові органічні	У внутрішніх тканинах і органах	Сигнали від внутрішніх органів (больові, температурні, хімічні тощо)	Зумовлені обмінними процесами у внутрішньому середовищі організму

Виокремлюють три основні види відчуттів: інтерорецептивні (органічні), екстерорецептивні й пропріорецептивні.

Інтерорецептивні сигналізують про те, що відбувається в організмі (відчуття болю, спраги, голоду тощо).

Екстерорецептивні виникають у процесі впливу зовнішніх стимулів на рецептори, що розташовані на поверхні тіла.

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

Всі види відчуттів спортсмени активно використовують у змагальній діяльності. Чим краще органи чуття сприймають характеристики зовнішніх об'єктів, тим ефективніше відбуваються всі психічні процеси, що управляють діяльністю спортсмена.

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

За даними *А. В. Родіонова*, з усіх видів сприйняття у спорті найзначущими є сприйняття просторово-часових характеристик, що дає змогу аналізувати рухи, і складні спеціалізовані м'язово-рухові форми сприйняття, до яких належать “почуття інвентарю”, “почуття екіпірування”, “почуття дистанції”, яке проявляється переважно у представників контактних видів спорту тощо.

Здатність спортсмена сприймати просторові і часові показники рухових дій здебільшого визначає успішність його виступів. Залежно від специфіки виду спорту ця характеристика виявляється по-різному: наприклад, у циклічних видах спорту (бігові дисципліни, лижні гонки, велосипедний спорт, плавання, веслування тощо) спостерігається прямий взаємозв'язок між часом, який спортсмен витрачає на виконання рухових дій, і його результативністю. При цьому відстань між спортсменами, що змагаються, не є чинником, що визначає індивідуальну ефективність роботи. Як наслідок, у представників циклічних видів спорту добре розвинена здатність до сприйняття часових інтервалів різної тривалості, або “почуття часу”.

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

Крім того, однією з особливостей сприйняття є те, як спортсмен сприймає глядачів і реагує на них. Цей фактор може позитивно або негативно впливати на емоційний стан та успішність виступів спортсмена залежно від рівня його стресостійкості, особистостей уболівальників, самооцінки, ставлення до критики тощо.

У ході розгляду структури психічних пізнавальних процесів спортсмена важливим є вивчення уваги та її властивостей (стійкості, зосередженості, переключення, розподілу й обсягу) у представників різних видів спорту.

Увага – це зосередженість і спрямованість психічної діяльності на певний об'єкт, що передбачає підвищення рівня сенсорної, інтелектуальної та

рухової активності. Від уваги залежать точність і деталізація сприйняття, міцність і вибірковість пам'яті, спрямованість і продуктивність мислення та уяви.

Найбільші вимоги до зосередження та стійкості уваги висувають в єдиноборствах (дзюдо, тхеквондо, боксі, вільній боротьбі, фехтуванні) та індивідуальних ігрових видах спорту (тенісі, настільному тенісі, бадмінтоні), оскільки протягом тривалого часу спортсмен повинен зберігати високий рівень зосередження уваги, без перемикання її з дій суперника на інші об'єкти. Щоб знизити стійкість уваги суперника, в цих видах спорту застосовують прийоми, що відволікають увагу, і тактичні маневри.

Водночас для командних ігрових видів спорту не менш суттєвою є наявність уваги як психічного пізнавального процесу у спортсмена. Однак у командних спортивних іграх (футболі, хокеї, волейболі, баскетболі, пляжному волейболі тощо) крім зосередження значним фактором, що впливає на результативність гри, є розподіл уваги. Зазвичай під час гри спортсмени повинні утримувати в полі своєї уваги кілька об'єктів (м'яч або шайбу, суперників, товаришів по команді), що при цьому постійно рухаються і переміщуються з високою швидкістю. Крім того, спортсмен під час гри повинен встигати контролювати власні дії та одночасно тримати у полі зору суддю і тренера.

Особливу увагу слід приділити впливу уяви на діяльність спортсмена. **Уява** – це психічний процес створення образу предмета, ситуації шляхом перебудови наявних уявлень. Якщо уява змальовує у свідомості нереалістичні картини, то її називають *фантазією*, уяву звернену в майбутнє, – *мрією*. З точки зору психології спорту уяву покладено в основі процесів моделювання, планування, творчості, гри і пам'яті.

Для спортсмена уява є механізмом, що запускає процес фізичної активності не тільки у психіці, а й на фізіологічному рівні. Це можна проілюструвати на прикладі застосування аутогенного тренування, ідеомоторного тренування та інших психокорекційних методик.

Процес уяви завжди нерозривно пов'язаний із двома іншими психічними процесами – пам'яттю і мисленням.

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

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

Рухова (кінетична) пам'ять дає змогу спортсмену запам'ятовувати і зберігати, а в разі потреби – відтворювати різноманітні складні рухи. Рухова пам'ять бере активну участь у розвитку рухових умінь і навичок, безпосередньо впливає на формування техніки спортсмена.

Емоційна пам'ять – це пам'ять на переживання, що проявляється у взаєминах спортсмена з тренером і командою. Емоційна пам'ять відіграє важливу

роль у розвитку мотивації досягнення та створенні стану оптимальної бойової готовності.

Образна пам'ять пов'язана із запам'ятовуванням і відтворенням чуттєвих образів предметів і явищ, їх властивостей та зв'язків між ними. Залежно від аналізаторів, які беруть участь у процесі запам'ятовування вражень, образна пам'ять може бути зоровою, слуховою, нюховою, дотиковою і смаковою. Цей вид пам'яті відображає набутий досвід спортсмена та сприяє засвоєнню ним нових навичок.

Словесно-логічна (вербальна) пам'ять – це пам'ять на думки, судження, логічні умовиводи, від розвитку якої залежить розвиток всіх інших видів пам'яті. Словесно-логічна пам'ять допомагає спортсмену як засвоїти новий матеріал, та проаналізувати помилки, допущені під час змагань.

У спортивній практиці нарівні з поняттям “рухова пам'ять” використовують поняття “м'язова пам'ять”, яке характеризує здатність тіла запам'ятовувати раніше напрацьований у процесі тренувань тонус м'язів і після тривалої перерви за короткий час відновлювати його. Багато відомих спортсменів зазначають, що, закидаючи тренування на тривалий час, вони швидко досягали потрібних результатів у разі відновлення занять. Також м'язова пам'ять важлива для роботи з тілесно орієнтованою психотерапією, що детально розглянуто в методах психокорекції на прикладі формування фізіологічних затискахів або “м'язового панцира” у спортсмена.

Одним із провідних психічних процесів, що впливає на діяльність спортсмена, є **мислення**. У психології розрізняють такі види мислення за змістом: предметно-дійове, наочно-образне, словесно-логічне та абстрактно-символічне. Кожен з цих видів застосовують у спорті з урахуванням специфіки змагальної діяльності.

Предметно-дійове мислення спортсмена відображається у виконанні рухових актів – техніко-тактичних дій. Від розвину тості предметно-дійового мислення залежить координація рухів спортсмена.

Наочно-образне мислення ґрунтується на образному уявленні, перетворенні ситуації в план, на його основі проводять ідеомоторне тренування і передбачають стратегічне планування дій.

За даними *Л. А. Огороднікової*, існує залежність між регулярними заняттями спортивними іграми і рівнем розвитку наочно-образного мислення як елемента інтелектуальних тактичних здібностей, що дає змогу вважати цей тип мислення професійно важливою якістю для спортсменів в ігрових видах спорту.

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

Абстрактно-символічне мислення у спортивній практиці застосовують, як правило, в єдиноборствах і командних ігрових видах спорту, де необхідно

бачити схеми руху суперника, а також у складнокоординаційних видах спорту, де змагальна діяльність пов'язана з уявленням і виконанням складних технічних елементів.

За виконуваними завданнями мислення поділяють на практичне і теоретичне.

Теоретичне мислення у спортсмена виявляється переважно у знанні правил змагань і розумінні вимог певного виду спорту, осмисленні суті явищ і баченні взаємозв'язків між ними на рівні закономірностей і тенденцій.

Практичне мислення у спортсмена розвинене набагато краще, ніж теоретичне, оскільки базується на особистому змагальному досвіді. Якнайбільше практичне мислення виражене в екстремальних умовах боротьби, коли нарівні з мисленням застосовуються й інші психологічні функції: інтуїція, відчуття, почуття.

За ступенем новизни й оригінальності мислення поділяють на репродуктивне і творче (продуктивне).

Репродуктивне мислення забезпечує вирішення завдання на підставі відтворення вже відомих спортсмену способів шляхом співвідношення нового завдання з уже відомою схемою рішення. Однак репродуктивне мислення завжди передбачає виявлення певного рівня самостійності. Найчастіше репродуктивне мислення застосовують в циклічних видах спорту та єдиноборствах, де спортсмен виконує дії на основі раніше вивчених тактичних прийомів.

У *творчому (продуктивному) мисленні* виявляються інтелектуальні здібності спортсмена, його неординарність і творчий потенціал. У спорті творчі можливості реалізуються у швидкому темпі засвоєння знань, широті їх перенесення в нові умови, самостійному оперуванні ними (планування тактики і стратегії поведінки на майбутньому змаганні, винаходженні нових тактичних прийомів).

У творчому мисленні домінують чотири особливості: нестандартність та оригінальність вирішення проблеми, широта поглядів (дає змогу спортсменові бачити об'єкт з іншої точки зору), вільна візуалізація образів, здатність до екстраполяції досвіду реагування на невизначені і несподівані ситуації.

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

Емоційні і вольові процеси спортсмена, шляхи їх розвитку, формування і функціонування в науковій літературі зазвичай розглянути з позиції їх взаємовпливу і взаємозумовленості. З огляду на це більшість авторів, аналізуючи форми прояву психіки, вважають їх однією структурною одиницею, використовуючи термін "емоційно-вольові".

Для детальнішого вивчення цього питання скористаємося визначенням ключових понять емоційно-вольової сфери особистості.

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

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

Вольові якості – це особливості вольової регуляції, які виявляються в конкретних специфічних умовах, зумовлених особливостями подоланих труднощів.

Розглядаючи емоційну і вольову регуляцію з точки зору їх пріоритетності, зауважимо, що саме вольові процеси допомагають управляти емоційними процесами, особливо коли емоції у спортсмена надмірно виражені і контроль за емоційним станом потребує від нього додаткових зусиль.

Внаслідок цього вольові якості спортсмена можуть відігравати роль компенсаторів негативних емоційних станів. Наприклад, якщо спортсмен під час змагань відчуває страх або психологічне безсилля, компенсувати його може вольова мобілізація, спрямована на вироблення впевненості, рішучості та сміливості. Якщо у спортсмена виникає почуття втоми, зникають мотивація і бажання боротися, компенсаторами можуть стати наполегливість і цілеспрямованість, а якщо спортсмен відчуває підвищений рівень емоційного збудження – терпіння, зосередження, психічна витривалість тощо.

Участь у змаганнях, особливо високого рівня, супроводжується значним емоційним напруженням, яке найчастіше пов'язане з передстартовим хвилюванням спортсмена і характеризується такими факторами:

- значущістю змагань, що є особистісним відчуттям і не завжди збігається з рангом змагання (наприклад, спортсмен може стояти перед вибором взяти участь у комерційних змаганнях чи великих відбіркових, його вибір буде зумовлений тим, що для нього на цей час важливіше – матеріальна вигода чи побудова кар'єри);
- присутністю сильних або небезпечних конкурентів;
- умовами змагання (некомфортними погодними умовами, незручним часом або місцем проведення тощо);
- реакцією і поведінкою оточуючих (галасливих вболівальників, недоброчливо налаштованих конкурентів, незадоволеного тренера тощо);
- індивідуальними психологічними особливостями спортсмена (рисами характеру – запальністю, тривожністю, недовірливістю, а також високим рівнем нейротизму – емоційної нестійкості, властивій меланхолікам і холерикам);

- характеристикою психологічного клімату і специфікою взаємин у спортивному колективі;
- знанням того, що за ним спостерігають значущі близькі люди (друзі, родичі, авторитетні особи);
- рівнем оволодіння саморегуляцією і самоконтролем.

Основою вольового компонента особистості спортсмена-військовослужбовця є прояв психологічних механізмів вольової регуляції, пов'язаних із виконанням певних дій.

Дії спортсмена можуть бути спонтанними, автоматичними, імпульсивними, що найчастіше виявляється у спортивних іграх, та вольовими, здебільшого властивими представникам циклічних видів спорту.

Спонтанні дії є неусвідомленими і пов'язані з бажаннями спортсмена, які не потребують вольового контролю. Це виражається у внутрішньому, часто підсвідомому формулюванні “Я хочу”.

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

Залежно від детермінації переживань спортсмена виокремлюють дві групи труднощів:

1) *об'єктивні* – зумовлені специфічними для певного виду спортивної діяльності перешкодами – надмірними фізичними навантаженнями, несприятливими погодними умовами (сильним вітром, дощем, снігом, недостатньою освітленістю), технічною складністю вправ, проблемами з інвентарем, присутністю представників преси і телебачення, негативною реакцією глядачів, незвичним місцем змагань, неможливістю якісно провести розминку тощо. З об'єктивними труднощами зіштовхуються всі спортсмени, проте переживають їх по-різному;

2) *суб'єктивні* – показують особисте ставлення спортсмена до об'єктивних особливостей певної рухової активності і можуть виявлятися в різній формі у представників одного виду спорту (наприклад, у вигляді емоційних станів, що погано впливають на спортсмена: низького рівня мотивації, страху, тривоги, невпевненості, апатії, гіпервідповідальності, перезбудження, деструктивних думок про конкурентів тощо)).

Ймовірність успішного подолання цих труднощів залежить від розвиненості у спортсмена сили волі, що виявляється в наполегливості, витримці, терпінні, цілеспрямованості, сміливості, рішучості тощо.

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

Залежно від кількості компонентів і тривалості етапів вольовий акт може бути простим або складним.

Складовими *простого вольового акту* (дії) є уявлення мети та її реалізація без проміжних етапів, тобто перехід спонукання до дії безпосередньо у саму дію, що не пов'язано зі значними вольовими зусиллями і в спорті реалізується переважно як навички спортсмена (удар по шайбі, стрибок у воду, постріл по мішені, кидок м'яча тощо).

У *складному вольовому акті* виокремлюють такі етапи:

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

На всіх етапах складного вольового акту спортсмен докладає вольових зусиль, що супроводжується відповідними емоційними реакціями.

Розглянемо структуру складного вольового акту на прикладі бажання спортсмена взяти участь у відповідальному змаганні в іншому місті.

Спочатку у спортсмена виникає спонукання до того, щоб взяти участь у змаганні з метою отримання максимального результату – перемоги в змаганні та здобуття призу, звання, підвищення рейтингу тощо. Із усвідомленням поставленої мети прагнення спортсмена переходить у бажання, внаслідок чого з'являється установка на його реалізацію як осмислення мети дії.

Далі спортсмен усвідомлює можливості (час і місце проведення змагань, відмінна фізична форма, почуття впевненості в хорошому результаті тощо) і розуміє, які засоби необхідні для досягнення поставленої мети (матеріальні ресурси, що дають змогу взяти участь у змаганні, наявність необхідного екіпірування, інвентарю).

Потім відбувається визначення мотиваційної складової дій спортсмена. У процесі її формування можна виявити мотиви, які стверджують або заперечують можливість реалізації поставленої мети. Позитивними мотивами можуть бути потреба у професійному зростанні, досягненні успіху, отриманні матеріальної винагороди, спортивного звання, бажанні вразити і порадувати близьких людей тощо. Водночас можливі і негативні мотиви (складний вибір між кількома змаганнями, недостатнє відновлення після травми, високі матеріальні витрати на участь, хвороби близьких, що не дають змоги відлучитися тощо). Внаслідок цього виникає боротьба мотивів. На цьому етапі спортсмен повинен їх проаналізувати, виявити найзначніші мотиви і зробити вибір. Як-

що спортсмен остаточно прийняв рішення брати участь у змаганні, то внутрішня воляова дія переходить в її зовнішнє виконання, тобто подання офіційної заявки на участь.

На заключному етапі спортсмен долає зовнішні перешкоди (збирає речі, купує квитки у дорогу, шукає комфортне житло тощо) реалізуючи прийняте рішення і досягаючи поставленої мети (участі у змаганні).

Щоб зрозуміти роль основних волевових якостей у структурі особистості спортсмена-військовослужбовця у процесі підготовки до змагань автори проаналізували їх змістовну складову:

- *сміливість* (здатність людини діяти в ситуаціях, усвідомлюваних як небезпечні для життя, здоров'я і престижу, без зниження якості діяльності). У спорті сміливість виявляється як енергійність і безстрашність, схильність до ризику, усвідомлене виконання волевових дій та хоробрість;

- *мужність* (риса характеру, що виражає моральну силу і волюву стійкість спортсмена, хоробрість, самовладання духу у разі небезпеки, готовність сміливо і рішуче досягати поставленої мети);

- *рішучість* (здатність у потрібний момент прийняти обґрунтоване рішення і своєчасно почати втілювати його в життя). Рішучість спирається на силу волі і фізичну підготовленість спортсмена. Підвищенню рішучості сприяє виникнення у спортсмена під час виконання складних вправ впевненості у своїх силах;

- *наполегливість* (волеова якість особистості, що полягає в умінні домогтися поставленої мети, долаючи зовнішні і внутрішні труднощі);

- *ініціативність* (уміння спортсмена намічати цілі і план дій, самостійно приймати і рішення і реалізовувати їх);

- *цілеспрямованість* (свідома й активна спрямованість особистості на певний результат діяльності). Спортсмен, який володіє цілеспрямованістю, точно уявляє свою мету, прагнення та усвідомлює те, за що бореться;

- *терпіння* (здатність людини довго переносити несприятливі стани. У спортивній діяльності – переважно, здатність довго працювати на тлі втоми, не знижуючи інтенсивності і якості роботи, що пов'язано з психічною витриманістю);

- *самовладання* (волеова характеристика, що поєднує витримку, сміливість і самоконтроль, тобто волеові якості, пов'язані з придушенням негативних емоцій, що викликають небажані для людини спонукання). Самовладання визначає вміння спортсмена опановувати себе, зберігати психічну стійкість і холонокровність перед стартом і в розпал змагань, забезпечує правильну реакцію спортсмена на різні зовнішні чинники, що збивають із визначеного шляху;

- *віра в себе (упевненість)* (переконаність спортсмена в тому, що у нього все вийде, впевненість у собі перед виконанням складного завдання). Віра в себе допомагає спортсмену активно проявляти волеові якості, стійко переносити

сити великі тренувальні навантаження, домагатися нових рекордних результатів і породжує впевненість у своїх силах, тому що вихід на новий рівень підготовленості через значні вольові зусилля, подолання своїх слабкостей і розвиток сильних сторін ще більше зміцнює цю якість;

- *відповідальність* (суб'єктивний обов'язок відповідати за вчинки і дії, а також їх наслідки). Характеризує здатність спортсмена докладно аналізувати ситуацію, заздалегідь прогнозувати наслідки своїх дій або бездіяльності в певній ситуації, вибирати свої вчинки і з готовністю приймати наслідки вибору;

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

Вольову підготовку спортсмена-військовослужбовця в більшості сучасних наукових джерел розглядають за двома основними напрямками: морально-вольової та емоційно-вольової підготовки, залишаючи поза увагою мотиваційно-вольову та інтелектуально-вольову підготовку і відповідні їм вольові якості.

Мотиваційно-вольові якості особистості є основою всіх вольових процесів і визначають ступінь успішності спортсмена. При цьому незаслужено недооціненим залишається вплив *інтелектуально-вольових якостей*, які можуть відігравати вирішальну психологічну роль у підвищенні ефективності змагальної діяльності в різних видах спорту.

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

2.2.2. Оцінювання психічних станів спортсмена-військовослужбовця як однієї з детермінант ефективності змагальної діяльності

Психічні стани спортсмена формуються у процесі змагальної діяльності під впливом психічних пізнавальних процесів (мислення, відчуття, сприйняття, пам'яті, уваги, уяви) і визначають ступінь його психічної і моторної активності, готовності до роботи і боротьби з суперниками. Психічні стани характеризуються відносною стійкістю у часі, проте, залежно від емоційного забарвлення подій, можуть бути динамічні й мінливі (наснага, пов'язана з азартом спортивної боротьби, апатія і поганий настрій через поразку, творчий підйом і оптимізм, викликаний участю у відбіркових змаганнях тощо). Осно-

вою будь-якого психічного стану є емоції, тому їх часто ототожнюють з емоційними станами.

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

У спортивній психології більшість науковців віддають перевагу вивченню психічних станів спортсмена з погляду норми (стану оптимальної бойової готовності) і відхилень від неї (стартової апатії і стартової лихоманки). Ці стани пов'язані з реакцією психіки спортсмена на зміну умов (підвищення психічного напруження) через необхідність морально налаштуватися на майбутні змагання, і, як правило, зберігаються на однаковому рівні протягом усіх змагань, визначаючи поведінку, працездатність і точність реакцій спортсмена.

Компонентами “бойової готовності” вважають:

- впевненість у своїх силах;
- готовність боротися до кінця і з повною віддачею;
- оптимальний рівень емоційного збудження;
- висока завадостійкість;
- здатність до саморегуляції психічного стану.

Розглянемо деякі з психічних станів.

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

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

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

Психічна пересиченість – стан, що виникає у процесі тривалого виконання спортсменом одноманітної роботи. На відміну від стану монотонії, у спортсмена відбувається зростання емоційного збудження: спочатку він втрачає бажання виконувати роботу, а потім через необхідність подальшого її ви-

конання виникає різко негативне ставлення до неї (аж до афекту) і непереборне прагнення зупинитися. Здебільшого стан психічної пересиченості з'являється у спортсмена як наслідок стану монотонії і виконує функцію психологічного захисту.

Фрустрація – психічний стан, що виникає в разі, коли спортсмен на шляху до досягнення мети зіштовхується з реально нездоланими перешкодами (невдачею, обманом, марним очікуванням, розладом планів) або сприймає їх як непереборні. Фрустрація супроводжується сильним емоційним дискомфортом у вигляді розчарування, тривоги, роздратування і відчаю.

Деструктивні і недеструктивні несприятливі стани діагностують шляхом дослідження стресостійкості нервової системи спортсмена. Грань між ними визначають за рівнем психологічного і фізіологічного стресу (визначення стану як дистресу). До деструктивних станів належать ті, які руйнівні впливають не тільки на психіку спортсмена, а й викликають у нього негативні психосоматичні реакції (прискорене серцебиття, тремор (тремтіння кінцівок), підвищене потовиділення, раптову блідість або почервоніння обличчя, неприємний стан тощо).

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

На думку *Г. Сельє*, стрес включає три стадії:

1) *тривоги*, коли організм зіштовхується з певним обурливим фактором зовнішнього або внутрішнього середовища і намагається пристосуватися до нього;

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

3) *виснаження* – якщо стресор продовжує діяти тривалий час, що призводить до виснаження гормональних ресурсів і зриву систем адаптації.

Відповідно до теорії *Г. Сельє*, існують дві форми стресу: *корисний* – еустрес і *шкідливий* – дистрес. Щоб стрес змінився на *еустрес*, необхідна наявність таких умов:

- досвід вирішення подібних проблем у минулому і позитивний прогноз на майбутнє;
- позитивний емоційний фон;
- схвалення дій індивідуума з боку соціального середовища;
- наявність достатніх ресурсів для подолання стресу.

У спортивній психології еустрес зазвичай розглядають з точки зору формування у спортсмена стану оптимальної бойової готовності, що передбачає наявність визначених зовнішніх і внутрішніх подразників, які спонукають його до психічної мобілізації та вольової зосередженості, а також створюють у нього піднесений настрій та бажання змагатися, що є відображенням переважання у нервовій системі процесів збудження. Такий стан є результатом нау-

ково обґрунтованої регулярної психологічної підготовки, що враховує індивідуальні показники стресостійкості спортсмена.

За відсутності цих умов або в разі значного негативного впливу на організм первинний стрес переходить у деструктивну форму – *дистрес*. До цього можуть призводити такі об'єктивні та суб'єктивні фактори:

- емоційно-когнітивні – брак потрібної інформації, негативний прогноз ситуації, почуття безпорадності перед виниклою проблемою тощо;
- перевищення адаптаційних можливостей організму;
- значна тривалість стресового впливу, що призводить до виснаження адаптаційного ресурсу.

Не усвідомлюючи нейрофізіологічних особливостей функціонування мозку, а також емоційних і когнітивних процесів, моральних установок і цінностей особистості, неможливо прогнозувати стресові реакції спортсмена й управляти ними, що слід враховувати в його психологічній підготовці через надання можливості довільно та цілеспрямовано формувати бажаний психічний стан.

Особливістю психічних станів, властивих спортивній діяльності, є їх універсальність (притаманність для більшості видів рухової активності) і тимчасовість.

Психічний стан спортсмена оцінюють шляхом тестування і візуальних спостережень. Серед великої кількості методик найінформативнішими і зручними для проведення та найменш енергозатратними є:

- методика *В. Іванченка* “Визначення рівня стресу”;
- методика *Спілбергера – Ханіна* “Визначення ситуативної та особистісної тривожності”;
- методика САН (самопочуття, активність, настрій) і шкала самооцінювання тривоги

2.2.3. Структура та оцінювання психічних властивостей особистості спортсмена-військовослужбовця

Формування та вдосконалення властивостей особистості – це кінцева мета психологічної підготовки спортсмена. З огляду на це в умовах щоденних тренувальних навантажень необхідно створювати у спортсмена сприятливий психічний стан, що дає йому змогу формувати спеціальні психічні можливості, які забезпечують успішність тренування та змагання.

Актуальний психічний стан визначає продуктивність і якість тренування, тимчасовий фон для спортивної діяльності. Щоб цей стан був тривалішим та стабільнішим, в його основі має бути усвідомлене ставлення спортсмена до процесу діяльності, її умов, самого себе, тренувальних навантажень тощо. При цьому актуальний психічний стан стане домінуючим і створить відповідний фон діяльності на доволі тривалий час.

Домінуючий психічний стан спортсмена, що зберігається тривалий час, впливає на формування його властивостей особистості. Щоб психічний стан став властивістю особистості у процесі кожного тренувального заняття застосовують комплекс психолого-педагогічних впливів.

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

Психологія особистості є величезним пластом наукових знань, що відображено у працях багатьох дослідників. Всебічний аналіз структури особистості спортсмена показує, що на сьогодні фахівці не мають єдиної думки з цього питання.

Як вказує *Л. К. Серова (2007)*, структура особистості надзвичайно різноманітна, і немає такої, яка б задовольняла всіх дослідників. Протягом останніх десятиліть у вітчизняній психології найбільш затребуваною була структура особистості *К. К. Платонова*, яка містить чотири підструктури:

- 1) біологічно зумовлені особливості особистості (темперамент, тип нервової діяльності, задатки);
- 2) особливості психічних процесів особистості;
- 3) рівень підготовленості особистості (досвід);
- 4) соціально зумовлені якості особистості (світогляд і спрямованість).

Однак ця класифікація ґрунтується на ранішній і, на думку авторів, досконалішій, запропонованій *М. Гамезо та І. Домашенком (2004)*. Наведемо цю класифікацію в розширеному вигляді з урахуванням структурних елементів психічних властивостей особистості спортсмена (рис. 2.2).

Завдяки комплексному дослідженню особистості загальну структуру психічних якостей спортсмена вивчають у взаємозв'язку з його індивідуально-типологічними та особистісними характеристиками, що дає змогу обґрунтувати методи і напрями психологічної підготовки на основі вивчення окремих структурних елементів.

У багатьох працях з теорії особистості у психології зазначено, що до властивостей особистості як її структурних елементів належать:

- *спрямованість* (система потреб, інтересів, ідеалів);
- *темперамент* (структура природних властивостей);
- *характер* (сукупність стійких психічних якостей, пов'язаних зі звичними, стереотипними способами поведінки);
- *здатності* (система інтелектуальних, вольових та емоційних властивостей).



Рис. 2.3. Структура властивостей особистості

Структуру особистості представ опрацьовано у теоріях особистісних рис, теоріях особистісних факторів і типологічних теоріях. Поняття “*особистісної риси*” відображає стійку ієрархічно організовану характеристику, яка виявляється в поведінці і дає змогу порівнювати ступінь вираженості поведінкових реакцій у різних людей.

Як особистісні риси виокремлюють, наприклад, інтроверсію – екстраверсію, тривожність – емоційну стабільність, сором’язливість, гнів тощо.

Вперше як рису особистості інтроверсію та екстраверсію розглянув Карл Густав Юнг і охарактеризував Ганс Юрген Айзенк так (табл. 2.2):

Таблиця 2.2

Співвідношення психологічних особливостей прояву інтроверсії-екстраверсії

Характеристики	Інтроверсія	Екстраверсія
Орієнтація на стимули	Внутрішні	Зовнішні
Особливості поведінки	Загальмованість	Розгальмування
Рівень залучення до різних форм активності	Низький	Високий

У діяльності спортсмена ступінь вираженості інтроверсії – екстраверсії може становити інтерес під час вибору спортсменом ігрового амплуа.

Крім інтроверсії – екстраверсії, базовими факторами, що утворюють типи темпераменту, Г. Айзенк вважає *нейротизм* (емоційну стабільність – нестабільність) і *психотизм* (тенденцію до імпульсивності або контролю). На основі вказаних компонентів Г. Айзенк розробив тест для визначення типу темпераменту, який часто використовують у спортивній практиці через його достовірність та інформативність.

Таким чином, розглядаючи структуру психічних властивостей особистості спортсмена, більшість вітчизняних, та зарубіжних спортивних психологів включають до її складу спрямованість, темперамент, характер і здібності, своєрідне поєднання яких створює неповторну індивідуальність спортсмена.

Фенотипічно зумовлені психічні властивості особистості спортсмена (характер, спрямованість і здібності) формуються у процесі його онтогенезу і соціалізації. На відміну від вроджених характеристик психіки (типу темпераменту), їх можна коригувати і розвивати протягом всього життя в ході цілеспрямованої роботи спортсмена над собою з опертям на його вольові якості. Кожна з цих властивостей особистості певним чином впливає на результативність виступів спортсмена, при чому їх роль в успішності змагальної діяльності є індивідуальною через складність психологічних багатofакторних компонентів і ступінь їх вираженості, а також багатоваріантність взаємодії і комбінований вплив на його результативність.

Оцінюючи значущість і роль впливу фенотипічно зумовлених властивостей особистості спортсмена на змагальну діяльність, зазначимо що первинними серед них є здібності (якості, які спортсмен має розвинути для досягнення необхідного результату). Спрямованість відображає вектор прагнень спортсмена. Характер свідчить про шляхи досягнення спортсменом результату, тобто особистісні якості, за допомогою яких він досягає мети, витрачені зусилля та масштабність його цілей.

Спрямованість і мотиви, які спонукають спортсмена-військовослужбовця до дії. В основу розвитку спрямованості як властивості особистості спортсмена-військовослужбовця покладено змагальність, властиву фізичному вихованню і спорту військовослужбовців. Постійне прагнення спортсмена до вдосконалення фізичних і духовних якостей, віра в себе і бажання перемогти суперника, почуття конкуренції, потреба у визнанні і схильність до перфекціонізму є ключовими факторами у формуванні в нього мотивації досягнення і розвитку вольових якостей.

Спрямованість особистості спортсмена відображає його мотиваційну структуру і містить такі компоненти: світогляд, прагнення, інтереси, потяг, ідеали, бажання, переконання і схильності. Разом вони формують у спортсмена бачення майбутнього і можливість поставлення цілей для досягнення, створюють орієнтири і передумови для реалізації запланованого.

Залежно від виду спрямованості дії і думки спортсмена можуть бути орієнтовані на інших людей (ідеал, до якого він прагне), на себе (самоаналіз), досягнення спортивного результату (ділова спрямованість), переживання (емоційна спрямованість), ситуацію в колективі, країні, суспільстві (соціальна).

З точки зору спортивної практики спрямованість може проявлятися у процесі тренувальної та змагальної діяльності. Так, *Л. К. Серова* зазначає, що під час виконання спеціальних фізичних вправ мотивація до дії виникає з

проявом м'язової активності і потребує від спортсмена спеціального систематичного і тривалого тренування, в процесі якого він засвоює та удосконалює певні рухові навички, розвиває необхідні для занять цим видом спорту фізичні якості (силу, витривалість, швидкість, спритність рухів) і вольові риси характеру (сміливість, рішучість, ініціативність, волю до перемоги тощо).

Крім того, спрямованість на досягнення успіху розвивається у спортсмена в ході спортивної боротьби, що викликає емоційне напруження і яскраві переживання, сприяє розвитку здатності до максимальної мобілізації фізичних сил та оптимізації функціонування психічних процесів, спеціальних умінь і навичок, розвитку моторних здібностей та підтриманню їх на високому рівні. До того ж мотиваційний компонент особистості спортсмена проявляється у свідомому ставленні до роботи, що пояснюється почуттям великої відповідальності, прагненням до вдосконалення, досягнення максимальних результатів та встановлення нових рекордів.

Мотивація як фактор, що спонукає спортсмена до вдосконалення, посідає важливе місце у психологічному забезпеченні його підготовки. Це пов'язано з тим, що у процесі змагальної діяльності спортсмен відчуває задоволення від участі у змаганнях і повної реалізації своїх можливостей, появи відчуття перемоги, успіху, слави. При цьому мотивами до занять спортом можуть бути як задоволення і гордість від усвідомлення своєї фізичної досконалості, так і від самого процесу суперництва, пов'язаного з гострими емоційними реакціями: азартом, натхненням, піднесенням, спортивною агресією, перевагою тощо.

Мотиваційну складову успіху і чинники, які спонукають спортсмена до розвитку і самоактуалізації, а також базові психологічні потреби досліджували багато учених.

За даними *В. Р. Малкіна*, мотивація до занять спортом проявляється у спортсмена у складних і навіть екстремальних ситуаціях, що зумовлено його прагненням досягти рекордних результатів, продемонструвати спортивну майстерність, а також потребою у самовираженні, самоствердженні, суспільному визнанні. Водночас спортсмен прагне підтримувати хорошу фізичну форму та міцне здоров'я, займатися спортом як соціально значущою діяльністю і формою громадської активності.

Існують різні класифікації, що дають змогу розглядати структуру потреб спортсмена з різних точок зору. Наприклад, *Г. Д. Горбунов* вважає їх комплексом потреб у діяльності, активності, русі, реалізації рефлексів цілі і свободи, суперництві, змаганні, самоствердженні, потреби бути в групі, спілкуватися, отримувати нові враження тощо.

Найвідомішою на цей час класифікацією потреб особистості в науковій літературі є ієрархічна структура потреб *А. Маслоу*, яка містить п'ять рівнів, розташованих у вигляді піраміди в порядку пріоритетності їх значущості знизу вгору.

На нижньому рівні піраміди розташовані фізіологічні потреби (їжа, сон тощо), другий рівень відображає потребу в безпеці, третій – потребу в любові та дружбі, четвертий – потребу у престижі (повазі і визнанні), найвищий рівень – потребу в самоактуалізації. Стосовно спорту піраміда *А. Маслоу* дуже точно показує пріоритетність основних потреб спортсмена і може бути використана спеціалістами у процесі підготовки.

Мотив – це спонукання спортсмена до певної активності, що надає їй відповідної спрямованості, яка виражає прагнення до перемоги, але водночас обмежує це прагнення конкретними умовами. Мотиви характеризують причини та визначають передумови тодо поставлення спортсменом конкретних цілей і неухильного наближення до їх реалізації. Змагальна діяльність спонукає спортсмена до постійного вдосконалення, що пов'язано з появою відповідних мотивів на різних етапах підготовки.

Як вказує *Н. Б. Стамбулова*, незадовільна розробленість проблеми мотивації, відсутність єдності й чіткості у визначенні цього явища відобразилися на методологічних підходах дослідження мотивів.

Протягом всієї спортивної кар'єри вплив конкретних мотивів як фактора, що спонукає спортсмена до активних дій і самовдосконалення, зазнає значних змін. Для кожного етапу багаторічної підготовки характерні певні домінуючі мотиви, які залежать від досвіду, досягнень і рівня кваліфікації спортсмена.

Так, *Є. П. Ільїн* зазначає, що на початковому етапі причинами приходу у спорт (незалежно від виду спорту) можуть бути:

- прагнення до самовдосконалення;
- прагнення до самовираження і самоствердження;
- соціальні установки;
- задоволення духовних та матеріальних потреб.

Інші дослідники вказують, що на початковому етапі спортивної кар'єри важливу роль відіграють симпатія юних спортсменів один до одного і потреба у спілкуванні, тобто діти переважно займаються спортом, щоб постійно перебувати в середовищі своїх товаришів та однолітків, а не заради спортивних успіхів.

Залежно від домінуючого мотиву самореалізації спортсменів розподіляють на “командних гравців”, у яких домінуючими є суспільні та моральні мотиви (краще виступають у командах), та “індивідуалістів”, у яких переважають мотиви самоствердження та самовираження особистості (краще виступають в особистих змаганнях).

Слід зазначити, що у ході психологічного забезпечення спортивної діяльності важливо враховувати обидва мотиви. Успішне виховання спортсмена і досягнення ним високих спортивних результатів можливе тільки в разі правильного співвідношення суспільного та індивідуального мотивів. Практика показує, що нехтування чи ігнорування одним із мотивів однаково призводить до негативних результатів.

Отже, якщо мотиви у спорті визначають вибір шляху та напрям руху, то цілі вказують, наскільки далеко спортсмен має намір пройти цим шляхом. У спортивній психології мета визначається як образ передбачуваного результату спортивної діяльності. Досягнення мети включає поділ на етапи її досягнення, вибір засобів та методів її реалізації та враховує перешкоди, які спортсмен долає протягом спортивної кар'єри. Складність досягнення мети пов'язана як із самооцінкою, що відображає впевненість спортсмена, так і з рівнем його домагань, який дає уявлення про масштаб поставленої мети.

Вивчення проблеми спортивної мотивації показує, що потреби і мотиви спортсмена можуть бути як усвідомленими, так і неусвідомленими. На відміну від мотивів, цілі завжди усвідомлювані і є підсумком уявної роботи, у процесі якої спортсмен намагається ідеально подолати суперечності між вимогами спортивної діяльності та її конкретними умовами з одного боку і власними можливостями, здатностями адаптуватися до цих умов і вимог – з іншого. Це вказує на те, що мета відіграє роль регулятора активності спортсмена, впливає на вибір конкретних засобів досягнення бажаного результату та його рівень.

Активність, зібраність і дисциплінованість спортсмена, тривалість і результативність його роботи визначаються мотивацією тренувального процесу. Усвідомлене бажання, сформульоване у вигляді чіткої мети, а також висока ймовірність її досягнення і розуміння обов'язковості певних дій, необхідних для вирішення особистих і суспільних завдань, спонукають спортсмена до наполегливості та самовіддачі у тренуваннях протягом багатьох років.

Мотивація тісно пов'язана з самооцінкою спортсмена, яка зумовлює бачення та поставлення далекосяжних цілей. Відповідно корекція самооцінки може сприяти оптимізації рівня мотивації досягнення. Коригувати самооцінку доречно шляхом опрацювання “Я-концепції”, тобто детального вивчення ставлення спортсмена до самого себе та оцінювання ним власних здібностей.

Таким чином, мотивація як властивість особистості спортсмена містить потреби, мотиви і цілі спортивної діяльності, де мотиви – це потужні психічні сили або фактори, що регулюють діяльність спортсмена. Регулююча сила мотивів проявляється в їх впливі, який активує, підтримує і стимулює інтелектуальні, моральні, вольові та фізичні зусилля спортсмена, пов'язані з досягненням мети.

Характер як найважливіша складова структури особистості спортсмена. Аналіз наукових досліджень і практики показує, що зміст психологічної підготовки залежить від специфічних рис спортивного характеру: спокою (холоднокровності), впевненості в собі і бойового духу.

Спокій (холоднокровність) дає змогу спортсменові приймати адекватні рішення в напружених, стресових ситуаціях змагань, що сприяє успішному виступу.

Впевненість у собі забезпечує високу активність, надійність дій і стійкість у подоланні перешкод, що особливо важливо у складних, швидкозмінюваних умовах змагань і психологічно важких станах спортсмена. Впевненість у собі сприяє повній реалізації спортсменом досягнутого рівня підготовленості.

Бойовий дух як ставлення до процесу і результату діяльності визначає нездоланне прагнення до боротьби, перемоги, досягнення змагальної мети до фінального зусилля. Це найвищий ступінь зібраності, гранична мобілізація і повна віддача всіх сил спортивній боротьбі. Бойовий дух сприяє розкриттю резервних можливостей спортсмена і допомагає досягати високих спортивних результатів.

Єдність всіх рис спортивного характеру, на думку *Г. Д. Горбунова (2009)*, дає змогу створити стан спокійної бойової впевненості. Формування та вдосконалення спортивного характеру – це зміна ставлення до тренувального процесу і змагань усвідомленою та раціональною поведінкою, що приводить до підвищення результативності виступів. Чим частіше і систематичніше спортсмен самостійно реалізовує зміст цього ставлення в конкретних діях, вчинках, поведінкових актах, тим міцнішим стає його спортивний характер.

Позиції фахівців з проблеми вивчення особливостей характеру і сформульовані ними визначення можна звести до дослідження професійно важливих психологічних особливостей спортсмена. Численні дані про особистісні особливості спортсменів та осіб, які не займаються спортом, вказують на значні відмінності в рівні вираженості їх особистісних якостей. Обстеження великих груп спортсменів високої кваліфікації показує, що найхарактернішими особливостями їх особистості є: висока емоційна стійкість, впевненість у собі, незалежність, самостійність, схильність до ризику, самоконтроль, товариськість.

У сучасній науковій літературі триває всебічне обговорення питання про *“особистісний профіль”*, або модельні психологічні характеристики спортсмена, що займається певним видом спорту, та їх використання у процесі підготовки.

Проявами особистості, що сприяють успіхам у спорті, вважають: сензитивність, емоційну стійкість, активність у подоланні перешкод.

Найчастіше спортсменам притаманні такі особистісні риси:

- високий рівень агресивності (майже завжди перебуває під контролем у спортсмена високого класу),
- високий рівень мотивації досягнення,
- екстраверсія і твердість характеру,
- авторитарність,
- емоційна стійкість і самоконтроль.

Крім того, спеціалісти виокремлюють кілька груп рис характеру, які можуть бути визначальними у майбутньому успіху спортсмена:

- пов'язані зі ставленням до людей (справедливість, чесність, шляхетність, чуйність, ввічливість тощо);
- пов'язані зі ставленням до себе (впевненість у собі, вимогливість, самоповага, почуття власної гідності, скромність);
- пов'язані зі ставлення спортсмена до праці (змагальної діяльності – відповідальність, дисципліна, працьовитість, ініціативність, у деяких видах спорту (наприклад, художній гімнастиці, спортивних танцях, командних іграх) – творча складова у ставленні до праці, креативність, здатність створити щось нове);
- пов'язані зі ставленням спортсмена до речей (акуратність чи неохайність, ощадливість чи марнотратство).

Комплекс необхідних рис характеру формує здатність спортсмена долати перешкоди завдяки рішучості, самостійності, наполегливості і самовладанню. Спостереження показують, що вміння володіти собою і самоконтроль в різних видах спорту також потрібно використовувати по-різному: у стрільбі, наприклад, зберігати спокій і не виявляти емоції, у волейболі, баскетболі та інших командних іграх – вчасно “завестися” і “завести” інших, у бігу на короткі дистанції – вийти на старт на піку емоцій тощо.

При всьому різноманітті рис характеру спортсмена не існує універсального набору психологічних характеристик, що забезпечують гарантований успіх у змаганнях, є лише тенденції і схильність.

Це пояснюється унікальністю особистості кожного спортсмена (особливо у спорті вищих досягнень) і його індивідуальною системою психічної адаптації до стресових ситуацій. Для одного спортсмена запорукою успіху можуть стати висока самооцінка й абсолютна віра в себе, свої сили, своє призначення; для іншого – бажання довести значущим людям (тренеру, колегам, близьким), що він успішний і непереможний, у такому разі його сильною стороною буде величезна цілеспрямованість і мотивація до досягнення мети; третій перемагатиме за рахунок агресії, вміння налаштуватися на конкретного суперника і сублімувати свій негатив у досягнення мети; четвертий – за рахунок вольових якостей (працездатності, витримки, наполегливості, твердості характеру тощо). Головне при цьому розуміти, що будь-яку якість особистості і будь-яку рису характеру, навіть негативну, спортсмен може і повинен використовувати як свою перевагу перед суперником.

Визначення поняття “*характер*” у спортивній психології містить уявлення про чітко виражену типовість поведінки спортсмена, систему стійких мотивів і способів поведінки, що утворюють поведінковий тип і ставлення до дійсності (спорту, інших людей, самого себе, перешкод тощо). Водночас характер не можна розглядати лише як систему закріплених у досвіді спортсмена виконавських прийомів поведінки, оскільки у ньому інтегруються всі психічні особливості – як набуті, так і успадковані. Форми поведінки, закріплені

у характері спортсмена, залежать не тільки від середовища, а й від його емоційної та інтелектуальної організації.

Характеристика ментальних здібностей спортсмена і способи їх формування (антиципація, просторово-часова орієнтація, стресостійкість, саморегуляція, комунікативність тощо). У сучасній психології спорту все частіше застосовують поняття “*ментальні здібності*”. У такому розумінні психологічних здібностей спортсмена розкривається змістова сторона цього явища, що дає уявлення про принципи його детермінації.

Дослідження здібностей спортсмена в контексті психологічного забезпечення його підготовки передбачає розгляд структури здібностей як комплексу психомоторних характеристик, що відображають успішне функціонування інтелектуально-розумових ментальних процесів.

Здатність до антиципації здебільшого проявляється в ситуаціях, коли спортсмен має жорсткі обмеження в часі і повинен за короткий час прийняти правильне рішення, майже не маючи можливості обміркувати свої дії (наприклад, у спортивних іграх, єдиноборствах, складнокоординаційних видах спорту).

В основу механізму антиципації покладено набутий досвід спортсмена та особливості формування процесів запам'ятовування інформації. Багаторазове повторення рухових актів у процесі тренування приводить до утворення в корі головного мозку спортсмена стійких нервових зв'язків, що зумовлюють автоматичні рефлекторні дії у складних змагальних ситуаціях. Вибір цих дій також пов'язаний з досвідом змагальної діяльності як реакція психіки на позитивний або негативний результат. У зв'язку з цим здебільшого механізм антиципації спрацьовує як підсвідома реакція психіки і спортсмен сприймає її як елемент випадкового вибору.

Найважливішою і найзатребуванішою з усіх ментальних здібностей у спорті, на погляд авторів, є саме *антиципація* – здатність спортсмена передбачати дії і рухи суперника і партнера до їх реального здійснення.

Як наслідок, дії спортсмена, пов'язані з антиципацією, відображають роботу сукупності психічних процесів: мнемонічних (запам'ятовування), уваги, мислення, сприйняття, відчуття, уяви.

Якщо спортсмен здатний до антиципації, він може інтуїтивно сприймати або передбачати події, а також правильно з огляду на власні відчуття реагувати на них.

Наприклад, у кульовій стрільбі необхідно точно влучати в ціль і водночас тонко відчувати своє тіло і навколишнє середовище (екіпіровку, вологість повітря, напрямок вітру тощо), виконуючи постріл у проміжок між ударами серця. Це показує складне поєднання психомоторних дій і ментальних здібностей спортсмена, глибокий взаємозв'язок між зупинкою руху, статичною позою, зануренням у себе, спогляданням мети і виконанням точного ідеального пострілу.

У контактних видах спорту (єдиноборстві, спортивних іграх), де існує підвищений ризик травматизму, антиципація може слугувати одним зі способів визначення емоційного стану суперника, передбачення його реакцій, що дає спортсмену деякі переваги у ході змагань.

Антиципація нерозривно пов'язана з *просторово-часовою орієнтацією* спортсмена – комплексним відображення у його свідомості просторових і часових властивостей навколишніх предметів та явищ. Часовими властивостями вважають тривалість і темп, послідовність і ритм, прискорення і швидкість руху, що дуже важливо для всіх видів спорту.

Просторовими характеристиками є форма і величина, взаємне розташування об'єктів, їх віддаленість і напрямок. Точність просторової орієнтації визначають на основі безпосереднього сприйняття спортсменом простору і вербалізації просторових категорій (місця розташування, віддаленості, просторових відносин між предметами), що допомагає оцінити відстань, розмір, форми, взаємне положення предметів та їх положення щодо тіла спортсмена.

Ще однією важливою ментальною здібністю у спортсменів є *стресостійкість* – сукупність особистісних якостей, що дають людині можливість переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження (перевантаження), зумовлені особливостями професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності і свого здоров'я. Штучне заниження рівня чутливості до зовнішніх подразників, поєднане зі стресостійкістю, інколи може призвести до черствості, відсутності сильних емоцій і байдужості – властивостей, які нерідко призводять до негативних наслідків у сімейному і громадському житті спортсмена. Стресостійкість є нестабільною характеристикою, її можна розвивати (підвищувати) тренуванням за допомогою психотренінгу або звичкою до щоденної напруженої творчої праці.

Необхідною ментальною здатністю є *саморегуляція* – комплекс прийомів, що сприяють самостійному усуненню негативних станів спортсмена.

На цей час розроблено багато різних способів саморегуляції: релаксаційне та аутогенне тренування, десенсибілізація, реактивна релаксація, медитація тощо.

Існує безліч способів регуляції емоційного стану (наприклад, використання дихальних вправ, психічна регуляція, використання захисних механізмів та зміна спрямованості свідомості), які умовно можна поділити на три групи:

1) *регуляція за допомогою іншої емоції* (передбачає свідомі зусилля, спрямовані на активацію іншої емоції, протилежної тій, яку спортсмен переживає і хоче усунути);

2) *когнітивна регуляція* (використання уваги і мислення для придушення небажаної емоції або для встановлення контролю над нею. Це перемикання свідомості на події та діяльність, що викликають у людини інтерес і позитивні емоційні переживання);

3) *моторна регуляція* (передбачає застосування фізичної активності як каналу розрядки від емоційної напруженості).

Однією з провідних ментальних здатностей спортсмена є *комунікативність* (комунікативні здібності).

Успішна і стратегічно правильна взаємодія спортсмена з тренером, членами команди і суперниками є важливою складовою процесу психологічної підготовки до змагань. Значну роль при цьому відіграє його здатність до комунікації, що дає змогу не тільки повноцінно спілкуватися у тренувальних умовах, а й швидко та ефективно сприймати і передавати необхідну інформацію у складних ігрових ситуаціях, а також використовувати спеціальні психологічні навички: спостережливість, увагу, інтерпретацію дій суперника за зовнішніми ознаками (поведінкою, реакціями тощо).

За формою комунікації у спортивній психології виокремлюють три види контактів: *безпосередні* (в єдиноборствах), *опосередковані* (у спортивних іграх) та *умовні* (у циклічних і складнокоординаційних видах спорту).

Залежно від специфіки виду спорту комунікативні здібності спортсмена набувають певної спрямованості. Також на їх розвиток впливають стать, вік та особистісні характеристики (екстраверсія – інтроверсія) спортсмена.

В індивідуальних видах спорту у спортсменів, як правило, переважає фактор егоцентризму, особливо у спорті вищих досягнень. Це може бути перешкодою для соціальних контактів спортсмена, але є однією з модельних психологічних характеристик спортсменів високого класу.

Одним із компонентів комунікативних здібностей спортсмена вважають його *комунікативну толерантність*, тобто ступінь витримки, терпіння і стійкості до стресу під час спілкування з навколишніми людьми. Комунікативна толерантність зумовлена типом темпераменту, рівнем самоконтролю та саморегуляції спортсмена.

Комунікативна толерантність здебільшого виявляється у спілкуванні спортсмена з колегами, насамперед у командних видах спорту, оскільки спортсмен проводить більшу частину часу саме в команді, де його оточують однодумці і друзі, які мотивують його на досягнення цілей. Постійне спілкування з членами команди сприяє розвитку професійних комунікативних навичок, що допомагає у вирішенні конфліктних ситуацій та опрацюванні особистісних якостей.

В системі групових взаємин у спортивних командах відбувається формування соціальних норм групи і ціннісних орієнтацій особистості спортсмена, які впливають на його комунікативні здатності та визначають тенденції індивідуально-психологічного розвитку. Взаємодіючи з колегами спортсмен отримує інформацію про себе, що допомагає йому формувати адекватну самооцінку, стимулювати вироблення необхідних особистісних характеристик та об'єктивно сприймати ситуації, що виникають у процесі змагальної діяльності.

Ця характеристика значною мірою зумовлює особливості поведінки спортсмена з партнерами по команді і суперниками, формування його характеру і ставлення до оточуючих. Комунікативна толерантність є однією з базових психологічних характеристик спортсмена, оскільки з нею взаємопов'язані інші якості особистості (моральні, характерологічні, інтелектуальні тощо).

Особливості прояву комунікативної толерантності можуть вказувати на психічне здоров'я, внутрішню гармонію або дисгармонію, здатність до самоконтролю та ін.

Як відомо, важливу роль у формуванні умов успішної взаємодії в спортивній команді відіграє мікроклімат. Партнерські взаємини між гравцями, взаємовиручка, взаєморозуміння, здатність швидко і раціонально приймати рішення у складних ігрових ситуаціях з урахуванням підтримки колег формуються під впливом певних факторів: переважаючого типу темпераменту спортсменів, характеру, звичок, виховання, рівня загального розвитку, інтересів, віку, ігрового досвіду, сімейного стану тощо.

Створення оптимальної форми взаємин у команді пов'язано з наявністю в ній сприятливого мікроклімату, взаємовиручки, підтримки і взаєморозуміння між спортсменами, що є основою для бачення членами команди спільної мети і подальших злагоджених дій.

Кожен член команди – це самостійна та неповторна особистість, особливості поведінки якої пов'язані з характером та базуються на специфіці її темпераменту. Водночас спортсмени в команді постійно контактують між собою, часто в екстремальних умовах змагань, що приводить до взаємовпливу і пристосування особистості до вимог колективу. На практиці це виявляється як підвищення рівня самоконтролю, саморегуляції, зниження впливу егоїстичних мотивів, вироблення почуття колективізму.

Ментальні здібності спортсмена як невід'ємна складова його психологічної підготовки – це послідовне оволодіння спортсменом певним набором об'єктивно вимірюваних умінь та навичок (універсальних та специфічних для всіх видів спорту).

Універсальними ментальними навичками успішного спортсмена вважають:

- формування позитивної установки (інтересу в поєднанні з впевненістю);
- вироблення високого рівня мотивації;
- раціональне поставлення складної, але досяжної мети;
- здатність до ефективної комунікації;
- вміння усвідомлено уявляти ігрові ситуації та бажаний результат;
- саморегуляцію емоційного стану;
- довільне управління власними пізнавальними психічними процесами;
- планування діяльності та прогнозування результатів.

Дослідження специфічних ментальних навичок пов'язано з діяльністю спортсменів в окремих видах спорту. Розглянемо основні характеристики специфічних ментальних навичок на прикладі ігрових видів спорту:

- *розумова працездатність* – аналіз та оцінювання можливостей суперника і тактики взаємодії з ним у межах визначеного часу, точність ударів, кидків;

- *прогнозування виконання рухових дій* – розрахунок спортсменом траєкторії рухів і прогнозування успішності або невдачі в разі виконання певних ігрових дій ним самим або суперником;

- *варіативність мислення* – аналіз ігрової ситуації та прийняття рішення про проведення ігрового маневру (комбінації) з подальшою практичною реалізацією;

- *концентрація уваги* – довільне перемикання фокусу уваги від широкого (ситуації навколо) до вузького (власних дій або відстеження траєкторій м'яча, шайби, гравців тощо), здатність утримувати увагу на одному або кількох об'єктах;

- *реактивність* – блискавичне виконання дії в ситуації вибору в умовах ліміту часу;

- *точність реагування* – чіткі та продумані дії в нестандартних або несподіваних ситуаціях;

- *спеціалізовані форми сприйняття* – перцептивно-когнітивні навички, пов'язані з “відчуттям” льоду, екіпіровки, інвентарю тощо;

- *периферичний зір і точність окоміру* – точне оцінювання відстані в ігровому просторі, розташування і траєкторії руху гравців, одночасне утримання в полі зору кількох об'єктів;

- *врівноваженість* – виконання складних рухів на високій швидкості зі збереженням рівноваги, стійкості та координації;

- *стресостійкість* – навички до самоконтролю емоційного стану та усвідомленого раціонального прийняття рішення, ефективне тактичне мислення і реалізація намірів в умовах ліміту часу і в стані сильного емоційного збудження.

Таким чином, в ігрових видах спорту на високому професійному рівні існують серйозні вимоги до ментальних здібностей спортсмена. Насамперед це стосується швидкісного прийняття рішень, точного реагування, варіативності мислення, стресостійкості, прогнозування виконання рухових дій, здатності до зосередження уваги, врівноваженості, самоконтролю тощо.

Усі ментальні навички формують і розвивають у процесі багаторічного вдосконалення на основі вольових зусиль спортсмена. Залежно від виду спорту вони набувають специфічних особливостей.

Розглянемо *генотипічно зумовлені властивості особистості спортсменів* та їх прояв в умовах тренувальної і змагальної діяльності.

Серед індивідуально-типологічних особливостей, що визначають специфіку взаємодії спортсменів у команді і відмінності між ними, важливе місце

посідає темперамент. Тип темпераменту як вродженої властивості психіки, впливає на прояви рис особистості і характер спортсмена.

Темперамент є сукупністю психічних властивостей особистості, що визначають динаміку виконання діяльності. У спорті темперамент проявляється у формі психофізіологічних характеристик, що зумовлюють особливості рухових дій спортсменів.

До основних характеристик темпераменту належать:

- вродженість (генотипічна основа);
- стійкість (майже незмінність протягом життя);
- пов'язаність між собою властивостей, які визначають тип темпераменту.

Родоначальниками вчення про темперамент (від лат. – правильне співвідношення) були античні лікарі *Гіппократ* і *Гален*, що створили його гуморальну теорію.

Гіппократ вважав, що в одних людей у тілі переважає жовч, у інших – кров, у третіх – слиз, а у четвертих – чорна жовч.

Гален у дослідженнях спирався на ідеї Гіппократа і розробив найранішу з найвідоміших типологію темпераменту. У класичній праці “Про частини людського тіла” він вперше зробив анатоμο-фізіологічний опис цілісного організму, поклавши анатомію і фізіологію в основу наукової діагностики, лікування і профілактики. Гален виокремив чотири типи темпераменту, які нині розглядають як основні: *холерик* (бурхливий, поривистий, гарячий і різкий), *сангвінік* (жвавий, рухливий, емоційний і чуйний), *флегматик* (спокійний, млявий, повільний і стійкий) і *меланхолік* (сумний, пригнічений, боязкий і нерішучий).

Тип темпераменту як базової психологічної характеристики й особливості функціонування нервової системи у представників різних видів спорту оцінюють за кількома напрямками.

Відповідно до нейродинамічної теорії *І. П. Павлова* існують три критерії, за якими визначають тип темпераменту: сила і слабкість, врівноваженість і неврівноваженість, рухливість та інертність процесів збудження і гальмування.

На силу нервової системи у спортсмена вказують його висока працездатність, достатній ступінь стриманості у висловленні почуттів, вміння чекати і вислуховувати інших, ініціатива і наполегливість у досягненні мети, на слабкість – підвищена стомлюваність, недостатня ініціативність, плаксивість, невпевненість, сугестивність (схильність до навіювання).

Врівноваженість нервових процесів вказує на збалансованість процесів збудження і гальмування, що створює основу для більш урівноваженої поведінки спортсмена, а неврівноваженість виявляється у відсутності терпіння, схильності до дратівливості, коливаннях настрою та афективних спалахах.

Рухливість нервових процесів визначається швидкістю звикання до нової обстановки, розумовою рухливістю, жвавістю моторики і мовної артикуляції, швидкістю засинання і пробудження.

Залежно від співвідношення властивостей нервової системи у спортсмена визначають провідний тип вищої нервової діяльності і темпераменту. Слабкий тип нервової системи належить меланхоліку; сильний, рухливий, неврівноважений – холерику; сильний, інертний, врівноважений – флегматику; сильний, рухливий, врівноважений – сангвініку. Кожен тип темпераменту має властивості, які допомагають прогнозувати поведінку спортсмена в різних ситуаціях (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Співвідношення типів нервової системи і темпераменту

Особливість нервових процесів			Тип темпераменту (за І. П. Павловим)	Тип нервової системи (за К. Галеном)
Сила	Врівноваженість	Рухливість		
Сильний	Неврівноважений	Рухливий	Холерик	Нестримний
Сильний	Врівноважений	Рухливий	Сангвінік	Жвавий
Сильний	Врівноважений	Інертний	Флегматик	Спокійний
Слабкий	Неврівноважений	Рухливий або інертний	Меланхолік	Слабкий

Залежно від типу темпераменту реалізовується процес гальмування або збудження нервової системи та проявляються психофізіологічні функції спортсмена, що визначає стиль дій його і швидкість реакцій. З огляду на це динаміка емоційного збудження спортсмена, яка виявляється в поведінкових реакціях, відображає особливості функціонування його нервової системи.

Спортсмен-сангвінік – непостійний, імпульсивний, часто не доводить справу до кінця, схильний до зміни вражень, тому для нього необхідно періодично урізноманітнювати тренувальний процес і зміцнювати мотивацію до занять спортом. Сангвінік легко пристосовується до нових умов тренування і нового колективу через те, що має високий ступінь психологічної адаптації.

Сангвінік-екстраверт – товариська і захоплена особистість, він намагається уникнути конфлікту, складну конфліктну ситуацію перетворює на жарт, емоційно стійкий. Критику сприймає спокійно, хоча сам ніколи винуватим себе не визнає, у нього завжди винен хтось інший: тренер, батьки або обставини. До небезпеки ставиться розважливо і раціонально, на невиправданий ризик не піде. Легко коригує діяльність у ході роботи, долає труднощі, вміє повести за собою групу, є душею компанії. Сангвініка бажано завантажувати роботою, не зважаючи на його скарги: якщо у нього з'являється вільний час, він починає повністю розслаблятися і повертати його до роботи доводиться авторитарними методами.

Спортсмен-холерик схильний до різких перепадів настрою, стрімкий, енергійний, поривчастий, запальний. У складній ситуації втрачає контроль над власними вчинками і мовою. Збуджено ставиться до критики, легко йде на конфлікт, нетерплячий, емоційно неврівноважений. Має схильність до ри-

зику, часто невиправданого. Темп реакції високий. У холерика-екстраверта переважає психічна спрямованість на зовнішній світ. Легко коригує діяльність у ході роботи. Починає роботу швидко і так само втомлюється. У процесі гри активний, стиль гри – агресивний. Через силу виконує монотонну роботу. Причини своїх невдач бачить у зовнішньому середовищі.

Спортсмен-флегматик – повільний, ригідний (важко переключається з одного виду діяльності на інший), ґрунтовний. Повільно адаптується, важко переживає зміну колективу. Перед змаганнями флегматик бажає за кілька днів ознайомитися з характеристиками приміщення, умовами роздягальні. Флегматик схильний до виконання одноманітних звичних дій. Вирізняється постійністю, не любить приймати поспішних рішень. Терпляче зносить тяготи, скаржитися рідко, може проявляти деяку млявість і байдужість до навколишнього середовища; здатний працювати на тлі високої втоми, не знижуючи інтенсивності роботи. Його стиль роботи полягає в ретельному відборі інформації та її систематизації. Флегматик часто займається “самоїдством” намагаючись знайти причину своєї невдачі у собі. Йому властиві висока фізична працездатність і висока толерантність. Якщо флегматика все ж вдається вивести з рівноваги і розлютити, то в стані люті він набуває рис холерика, стає схильним до руйнування і йому важко зупинитися.

Спортсмен-меланхолік має слабку нервову систему. Високо сензитивний, його почуття глибокі і стійкі, що допомагає йому добре відчувати партнера по грі. Меланхолікам властиві занепокоєння, не-впевненість і тривога, підвищена сльозливість, низька активність, повільний темп реакцій. Погано сприймають новизну як у тренувальному процесі, так і в особистих взаєминах з партнерами по команді – вони інтроверти. Мають високу стійкість до монотонних фізичних навантажень. Починають роботу з високою інтенсивністю, але їм важко витримувати високий темп навантаження. Меланхоліки мають розвинену інтуїцію, можуть передбачати маневри суперника.

Незважаючи на те, що в цілому серед спортсменів переважають холерики, вважається, що для створення оптимальних відносин у команді мають бути спортсмени з усіма типами темпераменту, щоб психологічно доповнювати один одного і якнайкраще виконувати різні соціальні функції.

Усвідомлення позитивних і негативних сторін темпераменту, вироблення вміння володіти й управляти ними є одним із найважливіших завдань виховання характеру спортсмена. Так, деяку поверховість, відволікання і незібраність сангвініка доцільно усувати ретельним контролем навіть за дрібницями і вимогою доводити почату справу до кінця. Здебільшого це стосується холерика, в поведінці з яким неприпустимі запальність і різкість. Однак всі випадки неврівноваженої поведінки спортсмена з холеричними рисами бажано аналізувати і критично оцінювати. Флегматика, як і сангвініка, необхідно постійно завантажувати роботою. Особливу увагу в підготовці приділяють спортсменам-меланхолікам – їх залучають до життя колективу і дають їм по-

сильні доручення. Дружнє ставлення членів команди допомагає спортсмену подолати невпевненість у собі, замкнутість і підозрілість.

Темперамент визначає здатності спортсмена до різних видів діяльності. Тип нервової системи спортсмена характеризує спосіб вирішення проблем: сильна нервова система дає змогу краще вирішувати одні завдання, а слабка – інші. Для досягнення однієї і тієї ж мети слабка і сильна нервова системи використовують різну стратегію. Отже, кожен тип темпераменту в конкретних видах діяльності має як переваги, так і недоліки.

Темперамент є динамічною стороною характеру, його фізіологічною основою і як властивість особистості істотно впливає на формування характеру і поведінки спортсмена.

У процесі психодіагностичних досліджень типу темпераменту у спорті, як правило, використовують тест *Г. Айзенка*, за яким визначають основні властивості нервової системи спортсменів, величину і співвідношення показників екстраверсії-інтроверсії та нейротизму. Цей тест використовують на початку досліджень, тому що його результати є основою усіх матеріалів, що характеризують особистість спортсмена.

Оскільки тип темпераменту є стабільною, майже незмінною характеристикою психіки спортсмена, його показники не потребують психокорекційного впливу. Навіть якщо рівень нейротизму занадто високий або низький, показники нейротизму лише враховують як особливості функціонування нервової системи спортсмена та використовують їх як основу його психологічного профілю в подальших дослідженнях.

2.3. Огляд сучасних напрямів психокорекції у спорті

Оскільки в сучасній психології спорту існує безліч напрямів психологічної корекції з різноманітними і варіативними підходами, було виокремлено найбільш затребувані з них і такі, що відповідають умовам змагальної діяльності.

Для створення з високим ступенем точності індивідуальних програм психологічної підготовки для підвищення ефективності змагальної діяльності спортсменів, які спеціалізуються в різних видах спорту, на різних етапах багаторічного вдосконалення, підбирають адекватні напрями психокорекції психологічних засобів і методів, а також враховують їх взаємодоповнюваність та інтегральний характер впливу.

До основних психокорекційних напрямів належать:

- психокорекція емоційних станів у спортивній діяльності;
- корекція рівня психічної саморегуляції особистості спортсменів;
- корекція психічних пізнавальних процесів спортсменів;
- психокорекція міжособистісних взаємин спортсменів;

- корекція системи цілепокладання у спортсменів *методом коучингу*.

Психокорекція емоційних станів у спортивній діяльності. У професійному спорті, особливо на рівні вищих досягнень, відповідальність спортсмена перед командою і тренером настільки велика, що це накладає відбиток на його емоційний фон перед початком змагань. Для того, щоб продемонструвати свої найвищі фізичні можливості у поєднанні з умінням правильно і швидко приймати рішення в умовах змагань спортсмен повинен мобілізувати увесь свій потенціал, в тому числі психічні можливості. Через високий рівень збудження нервової системи в деяких випадках спортсменам не вдається повністю контролювати свої реакції, що може негативно вплинути на їх виступ на змаганнях. Через надзвичайну важливість вміння спортсмена контролювати свій емоційний і відповідний йому фізичний стан, розглянемо способи регуляції передстартових станів.

Оскільки специфіка рухової активності та високий рівень відповідальності сприяють виробленню у спортсменів характерних психофізіологічних реакцій (переважання процесів збудження над процесами гальмування в нервовій системі), то більшість передстартових емоційних станів, які потребують корекції, пов'язано саме з підвищеним рівнем збудження.

Стан емоційного збудження може виникнути задовго до змагань і призвести до виснаження нервової системи спортсмена, зниження рівня його самоконтролю, зосередження уваги і дезорганізації діяльності. У таких випадках необхідно провести психокорекційні заходи, спрямовані на зменшення психічної напруженості спортсмена: методи індивідуальної роботи на основі аутогенного тренування або самонавіювання, деякі тілесно орієнтовані психотерапевтичні методики (дихальну терапію шляхом уповільнення дихання і глибоких вдихів, розслаблення м'язів, використання релаксаційних образів (моря, лісу тощо), аерофітотерапію, релаксаційні масажні маніпуляції, заспокійливі ванни).

На емоційний стан спортсмена можуть позитивно впливати зовнішні фактори (наприклад, порада досвідченого тренера або спортивного психолога). Робота з фахівцем, безумовно, буде набагато ефективнішою, ніж самостійні зусилля спортсмена. З огляду на прогрес останні роки у галузі практичної спортивної психології. Правильна організація занять та усвідомлене ставлення спортсмена до них сприяють значному підвищенню спортивних результатів.

Нині психологи застосовують методи багатоетапної тренінгової корекції передстартових емоційних станів спортсмена, методи установок, що враховують тенденції сучасного спорту, коригують емоційні стани методом спортивного коучингу тощо. Отже, незважаючи на функціональні відмінності й диференційовану систематизацію засобів і методів психологічного впливу,

вирішення окремих завдань психологічної підготовки у спорті потребує їх комплексного інтегрального впливу з використанням переваг кожного методу.

Узагальнюючи досвід роботи спеціалістів та власні спостереження за психологічною підготовкою спортсменів, зазначимо, що негативні емоційні стани у спортсменів доцільно коригувати за допомогою спеціальних прийомів, а саме:

1. *Гетерорегуляції* – зовнішнього психологічного впливу (тренінгів, навіювання, коучингу тощо) для зняття зайвого нервового напруження.

2. *Аутогенного тренування* (самонавіювання, самонаказів).

3. *Тілесно орієнтованої психотерапії*, що заспокійливо або, навпаки, збудливо діє на спортсмена:

- легких фізичних вправ (розминки) для психосоматичної корекції із темпом і тривалістю розминки залежно від самопочуття спортсмена;

- елементів масажних технік (для стимуляції або релаксації нервової системи);

- спеціальних дихальних вправ (довільної регуляції дихання).

4. *Музикотерапії*.

Ключовим напрямом реалізації можливостей управління емоційним станом у спортивній діяльності є корекція передстартових психічних станів спортсменів. При цьому існують окремі напрями впливу на психіку спортсмена перед стартом: психологічне налаштування на майбутнє змагання з використанням різних типів методологічних установок, створення стану оптимального переживання, застосування морального заохочення та інші.

Головною особливістю передстартових станів є емоційне переживання спортсменом ситуації, яка ще не відбулася, що може призвести до підвищення психічної напруженості або стресу. У деяких спортсменів, що мають високий рівень фізичної підготовленості і технічної майстерності, на змаганнях виникають психологічні проблеми, що не дають їм змоги реалізувати свій потенціал. Це вказує на те, що спортсмени відчують стан перенапруження нервової системи або млявості й інертності перед початком змагань, що називають *передстартовим станом*. Найвідомішими передстартовими станами є “*стартова лихоманка*” і “*стартова апатія*”.

Передстартовий стан спортсмена іноді вирішально впливає на підсумковий результат змагань. Навіть у разі високого ступеня готовності надмірне емоційне напруження спортсмена перед стартом може повністю нівелювати тривалий процес підготовки. Правильно організована і продумана психологічна підготовка допомагає забезпечити оптимальний рівень психологічної готовності спортсмена до змагань або значного й інтенсивного тренувального навантаження. Відомо, що перед початком змагань спортсмени перебувають у різному емоційному (передстартовому) стані. Розглянемо основні з них:

Стан бойової готовності характеризує оптимальний варіант психічної готовності спортсмена. Супроводжується активним прагненням спортсмена

до боротьби, упевненістю в своїх силах, зосередженістю, увагою і загостренням процесів сприйняття оточення, чітким розумінням цілей і завдань майбутнього змагання.

Стан передстартової лихоманки виражається у формі підвищеної тривожності і хвилювання, розосередженість уваги, перепадів настрою, метушливості та перезбудження, неадекватних реакцій на звичні зовнішні подразники та обстановку, зниження контролю спортсмена за своїми діями і вчинками, порушення критичності тощо.

Стан передстартової апатії проявляється у спортсмена в інертності, пасивності, млявості і байдужому ставленні до змагань, поганому настрою, відсутності бажання й інтересу боротися та перемагати.

Крім перерахованих станів бойової готовності (оптимальний), стартової лихоманки (надмірного переважання процесів збудження), стартової апатії (домінування процесів гальмування), деякі автори виокремлюють ще й четвертий стан – *самозаспокоєння* (відсутності готовності до вольових напружень, переоцінювання своїх сил і можливостей, недооцінювання сил суперника, важливості гри тощо).

У молодих спортсменів передстартовий стан зазвичай виражений яскравіше. На психофізіологічному рівні передстартовий стан визначається співвідношенням процесів збудження і гальмування у корі головного мозку спортсмена.

Навколишня обстановка безпосередньо в день змагань і на місці старту (урочистість відкриття, барвисте оформлення, наявність і поведінка глядачів та інших спортсменів) певним чином впливає на передстартовий стан. Стани передстартової лихоманки і передстартової апатії близькі за негативним впливом на функціональний стан організму в цілому та окремі характеристики, зокрема техніку руху, працездатність, а також на результат змагань.

Запобігти негативному впливу передстартового стану або знизити його можна шляхом вироблення у спортсмена здатності до саморегуляції і самоконтролю.

Разом з тим у регулюванні передстартового стану чимале значення відіграє зовнішній вплив – поведінка тренера або психолога. Внутрішній спокій та впевненість у позитивному результаті, переконаність у досягненні успіху передаються спортсмену від оточуючих на підсвідомому рівні, що позитивно впливає на його емоційний стан. У разі чіткого прояву будь-якого виду передстартового стану (апатії або лихоманки) часто достатньо провести коротку бесіду, що відвертає увагу спортсмена від переживань та хвилювання, і повернути його увагу до будь-яких деталей передстартової підготовки, зайняти якоюсь справою (підготовкою екіпірування, інвентарю тощо). Рекомендовано викликати позитивні емоції у спортсмена, нагадавши про успіхи в минулих змаганнях, або спрямувати його думки на інші спогади чи справи, не пов'язані зі спортом.

Перед відповідальним стартом за кілька днів до змагань бажано заздалегідь звернути увагу на регуляцію емоційного стану спортсмена, не очікуючи появи будь-яких передстартових реакцій.

Як правило, результативними є абстрагування спортсменів від думок про майбутні змагання, перемикання уваги на різні види активного відпочинку – читання книг, відвідування музеїв, виставок, перегляд кінофільмів тощо.

Очікування спортсмена виражають його емоційний настрій на досягнення конкретного результату. При цьому процес задоволення його потреби в успішному виступі на змаганнях має відповідний алгоритм реалізації:

- прогнозування позитивного результату;
- формування підкріплювальних мислеобразів (застосування елементів ідеомоторного тренування);
- визначення спрямованості прагнень спортсмена;
- реалізація поставленої мети і досягнення мети у формі позитивної емоційної реакції.

Таку послідовність підтверджено “теорією потоку” *М. Чиксентмігаї*, що виражається почуттями задоволення, творення, радості, бачення майбутнього від успішного виконання своєї діяльності.

Якщо спортсмен не в змозі реалізувати поставлені цілі, виникає активний психічний стан – передстартова лихоманка, що характеризується значним переважання процесів збудження в корі головного мозку), його переповнятимуть негативні емоції: злість, заздрість, страх тощо. У разі стартовій апатії (значному переважанні процесів гальмування в корі головного мозку), тобто пасивному стані, у спортсмена спостерігатимуться розчарування, печаль, смуток, депресія тощо.

Зауважимо, що як приклад для розуміння загальних тенденцій регуляції психічних процесів розглянуто крайні варіанти психічних реакцій спортсмена. На практиці подібні стани можуть мати різні проміжні варіанти функціонування нервової системи, корекція яких потребує індивідуального підходу.

На регуляцію передстартового стану може позитивно вплинути аутогенне тренування, однак його прийомами спортсмени повинні оволодіти заздалегідь, оскільки ця навичка потребує певної підготовки.

Процес самоналаштування у спортсменів може тривати по-різному. Деяким спортсменам досить опанувати себе, і через хвилину увійти у стан оптимальної бойової готовності, іншим потрібен тривалий час, щоб зібрати волю і сили, комусь достатньо посидіти 15 хв у розслабленому стані, займаючись самонавіюванням або абстрагуватися від стресової ситуації.

Для регуляції передстартового стану спортсмена, а не тільки підготовки організму до майбутніх змагальних навантажень, перед стартом може бути використана розминка. Різні за інтенсивністю та тривалістю вправи, їх різноманітні поєднання можуть помітно змінити емоційний стан спортсмена. Якщо спостерігається “передстартова лихоманка”, рекомендовано проводити роз-

минку з меншою інтенсивністю, у вигляді спокійного, але тривалішого процесу.

Час розминки залежить від індивідуальних особливостей спортсмена і рівня його збудження. Стан спортсмена контролюють за об'єктивними показниками: частотою дихання і серцевих скорочень. Необхідно враховувати і суб'єктивний фактор – самопочуття спортсмена. У разі “передстартової апатії” спортсмени, навпаки, проводять інтенсивнішу розминку, щоб підвищити тонус нервової системи та поліпшити настрій. Розминку перед стартом з урахуванням емоційного стану спортсмена проводять індивідуально у процесі тренувань і перед змаганнями другорядної важливості.

Якщо спортсмен перебуває у стані апатії, розминка може привести його у стан бойової готовності, а в разі надмірного збудження – заспокоїти. Однак, якщо передстартові реакції дуже різко виражені, то розминка ще більше збуджує нервову систему, тому під час розминки необхідно враховувати психологічний фон спортсмена і добирати відповідне фізичне навантаження. Внаслідок цього, управління процесом корекції сильного психічного збудження у спортсмена потребує знаходження індивідуальної психологічної зони комфорту. Крім того, ефект проведення розминки залежить від якості та виду застосовуваних вправ. Чим більше розминка схожа на вправи майбутнього змагання, тим вищим стає передстартове збудження. Для зменшення збудження нервової системи спортсмена добирають вправи (рухові дії), що відрізняються за характером від змагальних.

Завдання нормалізації психічно напружених станів розрізняють залежно від потреби їх застосування: у разі “передстартової апатії” – формують у спортсмена стан мобілізаційної готовності, створюють впевнений та оптимістичний настрій, а у разі прояву “передстартової лихоманки” – застосовують психокорекційні вправи релаксаційної спрямованості для зменшення ступеня її вираженості при збереженні високого рівня емоційного підйому.

Щоб уникнути впливу негативних станів у тренувальному процесі кваліфікованих спортсменів або послабити його, доцільно змоделювати ситуацію впливу стрес-факторів, що виникають на відповідальних змаганнях. Одним зі шляхів вирішення цієї проблеми є розроблення психологічно обґрунтованої системи підвідних, контрольних та основних змагань, які через поступову адаптацію психіки спортсменів дають змогу переносити їх тренувальні техніко-тактичні навички в умови відповідальних змагань. Відсутність психологічної спрямованості у тренувальних завданнях є причиною недостатнього прояву необхідних для спортсменів психічних якостей і навичок, тому у процесі підготовки слід формувати у спортсменів високий рівень психічної адаптації до змагальних умов.

Сучасні дослідження показують, що існує оптимальний рівень збудження нервової системи, при якому у спортивній діяльності досягають найвищої результативності. Як низьке, так і надмірно високе збудження негативно поз-

начається на спортивних результатах. Це правило справедливе, якщо йдеться про *соматичний* (фізіологічний) стан спортсмена. Вплив *когнітивного збудження* (відображення неприємних емоцій) виявляється негативно за будь-якого рівня реакції. Фізіологічною основою передстартових реакцій є сукупність умовних і безумовних рефлексів.

Діяльність організму в цих умовах спрямована на досягнення специфічного фізіологічного стану – “*оперативного спокою*”, стану спокійної бадьорості, тобто функціонального стану організму, що перебуває у спокої і готовий до активної діяльності. Такий стан характеризується певними психічними властивостями, найважливішою з яких є виняткова вибірковість сприйняття подразників зовнішнього середовища.

Таким чином, особливості прояву передстартових станів спортсменів визначають спрямованість і методи організації їх психологічної підготовки. Саме тому робота з передстартовим емоційним станом спортсмена є важливою складовою системи загальної спортивної підготовки.

Корекція рівня психічної саморегуляції особистості спортсменів-військовослужбовців. У фізичному вихованні і спорті військовослужбовців *психічну саморегуляцію особистості* розглядають як вплив спортсмена на самого себе за допомогою слів і відповідних їм уявних образів (уявлень).

Саморегуляція можлива у вигляді самопереконання, впливу на себе за допомогою логічних доводів та самонавіювання, що ґрунтується на абсолютній вірі.

Основним способом саморегуляції, який використовують на практиці та який ретельно розроблений теоретично, є *самонавіювання*. Його застосовували ще кілька тисяч років тому в системі йога. Розвиток цього способу психічної саморегуляції пов'язаний з ім'ям німецького лікаря-психіатра *Й. Шульца*, який в 1932 р. як результат власних досліджень опублікував книгу “*Аутогенне тренування – зосереджене розслаблення*”.

Із набуттям досвіду саморегуляції після занурення у транс спортсмен може просто відпочивати, щоб швидко відновити організм, або подумки вимовляти формули самонавіювання, спрямовані на поліпшення (наприклад, пам'яті, вироблення вольових якостей та окремих рис характеру). Необхідно зауважити, що формули самонавіювання впливають на психіку спортсмена, тільки в разі досягнення стану трансу, в якому відключається цензура психіки, тоді слова кодують мозок і настане ефект психологічного програмування.

У спортивній діяльності самонавіювання застосовують у формі *аутогенного тренування*, що є одним із найефективніших методів корекції психологічного стану, який допомагає швидко вирішувати педагогічні завдання в умовах тренувань та змагань, а також управляти больовими відчуттями, які часто заважають спортсмену в ході змагань.

За допомогою аутогенного тренування спортсмен може саморегулювати емоційно-вегетативні функції, оптимізувати стани спокою й активності, підвищувати можливості з реалізації психофізіологічних резервів організму. Це дає змогу використовувати аутотренінг під час підготовки спортсменів, діяльність яких пов'язана з впливом екстремальних змагальних умов, для вироблення у них необхідних психічних станів.

Спортсмени, які засвоїли метод аутогенного тренування, здатні:

- довільно зняти фізичне і психічне напруження в потрібний момент, впоратися з високим рівнем стресогенності під час змагань, а також запобігти перевтомі, неврозу і психосоматичним захворюванням;

- швидко відновити сили;

- самостійно регулювати функції організму (кровообіг, частоту серцевих скорочень тощо), адже в напружених ситуаціях зайве хвилювання призводить до прискореного серцебиття у спортсмена, оніміння кінцівок, підвищеного потовиділення та інших фізіологічних реакцій, а своєчасне використання аутогенного тренування допомагає нормалізувати стан за короткий час;

- викликати анестезію (знеболювання), що особливо важливо з огляду на високий рівень травматизму в деяких видах спорту;

- розвивати психічні пізнавальні процеси, які є основоположними для спортсменів – мислення, увагу, пам'ять, уяву тощо;

- позбутися небажаних звичок і залежностей (алкоголь, куріння, напади істерії тощо);

- налаштуватися на гру з конкретним суперником, зазвичай, це потрібно, коли суперник сильніший або має якусь перевагу.

Щоб зрозуміти механізми управління психічним станом спортсмена, розглянемо найпоширеніші форми саморегуляції:

- *зміна спрямованості свідомості* – для зняття стресу, послаблення негативних емоцій або надмірного психічного збудження;

- *відключення* – уміння спортсмена думати про що завгодно, крім обставин, що викликають психічне напруження (абстрагуватися), що потребує прояву вольових зусиль для включення до сфери свідомості (шляхом зосередження уваги) сторонніх предметів, об'єктів, ситуацій тощо;

- *перемикання* – зосередження уваги на будь-якій цікавій справі (читанні захоплюючої книги, перегляді фільму, вистави тощо);

- *відволікання уваги* – обмеження сенсорного потоку (аудіальних, візуальних, фізичних відчуттів), а саме перебування в тиші, із заплющеними очима, у спокійній розслабленій позі, із актуалізацією уявних ситуацій, коли спортсмен відчуває себе легко і спокійно (відпочинку на березі моря, в лісі тощо). Інколи ефективніше не відвертати увагу спортсмена від майбутньої діяльності, а переключити його свідомість із тяжких роздумів на практичну складову роботи, її деталізацію, осмислення труднощів через їх аналіз, уточ-

нення інструкцій і завдань, перевірку стану спортивного інвентарю, уявне повторення вправи, ідеомоторне опрацювання складних технічних елементів руху;

- *зняття психічного напруження через розрядку*, зокрема замісну діяльність – рухові акти (розминку), вербально (словесно);

- *десенсибілізація* (зниження або адаптація чутливості до факторів, що викликають тривогу і страх) містить кілька етапів:

I етап – визначення переліку ситуацій і людей, які викликають у спортсмена стан тривоги навіть незначний;

II етап – ранжування переліку подразників за зменшенням (від факторів, що викликають значні побоювання і страхи, до тих, що викликають невелику тривогу);

III етап – обговорення ситуації, які викликають незначну тривогу та їх психологічне опрацювання, після адаптації до них – опрацювання факторів, що викликають середній рівень тривоги, далі – доки спортсмен не адаптується до всіх стресогенних для нього факторів;

- *моделювання змагальних умов* – моделювання під час тренувань ситуацій, які виникають на змаганнях, а також створення нестандартних і психічно дискомфортних умов (наприклад, проведення тренування або контрольної гри в незнайомому спортивному залі, запрошення на тренування батьків, уболівальників команди суперника тощо);

- *дихальні практики* – довільна зміна режиму дихання для відповідної зміни режиму психічної діяльності спортсмена. У спорті дихальні вправи застосовують, щоб врегулювати психічні стани і не тільки управляти емоційним фоном спортсмена, а й допомогти йому швидко відновитися.

Таким чином, розглянуто основні методи саморегуляції, найчастіше застосовувані у спортивній практиці. Однак кожного разу спортивний психолог розроблятиме індивідуальну програму корекції психічних станів спортсмена з урахуванням його особистісних особливостей.

Ефективність цих способів регуляції залежить від сили переживань спортсмена у стресовій ситуації, мотивації для її зміни, зацікавленості в результаті та його індивідуальних психологічних особливостей.

Корекція психічних пізнавальних процесів у спортсменів. Оскільки психічні пізнавальні процеси (увага, уява, відчуття, мислення, сприйняття, пам'ять) визначають якість і ступінь опрацювання інформації, отриманої спортсменом з навколишнього середовища, проблема їх корекції є актуальною для психології спорту. У кожному виді спорту переважають певні пізнавальні процеси, виражені тією мірою, яка необхідна для ефективної реалізації можливостей спортсмена. Існують тенденції, що характеризують психічну складову змагальної діяльності в окремих видах спорту.

Так, в ігрових видах спорту найважливішими, на погляд авторів, є мислення й увага, оскільки спортсмену необхідно за короткий час проаналізувати велику кількість інформації і проявити правильну реакцію, в єдиноборствах – увага, відчуття, сприйняття (комплекс відчуттів), тому що спортсмени діють на рівні рефлексів і процес мислення задіяний меншою мірою у циклічних видах спорту – увага, відчуття, сприйняття, що пов'язано зі спеціалізованими “відчуттями води, снігу, екіпірування тощо”, у складнокоординаційних видах спорту задіяні увага, увага, мислення і пам'ять, тому що психіка спортсмена при цьому перебуває у стані високої мобілізації і концентрації всіх психічних процесів.

Відповідно до такого розподілу психічної активності у спортсменів у різних видах спорту слід добирати адекватні методи корекції. Зазвичай навантаження у процесі стимуляції певного психічного пізнавального процесу безпосередньо пов'язано з тією формою прояву психіки, на яку спрямований вплив. Інтенсивність цього навантаження залежить від тривалості впливу і поставлених психокорекційних завдань: для стимулювання процесів мислення спортсмену пропонують розв'язати комплекс логічних завдань, для розвитку відчуття і сприйняття – виконати вправи на розвиток чутливості сенсорних систем тощо.

Психокорекція міжособистісних взаємин спортсменів. Правильно організовані, продуктивні взаємини між спортсменами є однією з умов успішності тренувального процесу і змагань. У них проявляється характер спортсмена, який впливає не тільки на змагальну діяльність, а й на соціальні аспекти взаємодії (навчання, сім'ю, захоплення тощо).

Багато фахівців спостерігали за міжособистісними взаєминами тренера і спортсмена, а також вивчали особливості спілкування партнерів у спортивних групах (командах), деякі учені вивчали питання врегулювання конфліктних ситуацій, що дуже актуально у спортивній діяльності.

Постійна взаємодія спортсмена з колегами і тренером нерозривно пов'язана з вирішенням деяких психологічних проблем, що потребують добору адекватних методів психокорекції. Джерелом породження цих проблем можуть бути спортсмен і його взаємини з оточуючими, взаємини з тренером або сам тренер. При цьому саме в конфліктних ситуаціях посилено формуються і розвиваються особистість спортсмена, його вольові якості.

Регуляція взаємин тренера і спортсмена як напрям психокорекції в спорті потребує використання всіх методів психотерапії, тренінгових занять і психологічного консультування, оскільки охоплює найбільшу кількість суб'єктів впливу та відповідних варіантів застосування засобів і методів психологічної корекції. Однак у ході роботи з командою чи колективом спортсменів кращим буде метод психологічного тренінгу, який зазвичай проводять багатоетапно у вигляді серії занять, кожне з яких присвячено вирішенню вузькоспрямованих питань.

Спрямованість тренінгів та вибір їх тематики зумовлені необхідністю вивчення внутрішньогрупових суперечностей та ретельного опрацювання психологічних бар'єрів, страхів, сумнівів і конфліктів у спортивній команді.

У такій самій формі проводять психокорекцію взаємин у системі “тренер – спортсмен”, однак слід враховувати, що не кожен тренер може погодитися брати участь у тренінговому занятті зі своїми учнями через те, що в ході виконання тренінгових вправ можуть бути порушені межі субординації між ним і спортсменами. Важливо заздалегідь спрогнозувати й оцінити ефект від впливу психокорекційних занять, щоб прийняти об'єктивне рішення про доцільність участі тренера у груповому психологічному тренінгу.

Індивідуальна психокорекційна робота зі спортсменом або тренером матиме психотерапевтичну спрямованість. Оскільки існує багато напрямів психотерапії, вибір техніки залежатиме від особистісних характеристик і вподобань спортсмена. На практиці найчастіше використовують методи психоаналізу або клієнт-центрованої психотерапії, в яких зосереджуються на опрацюванні внутрішніх проблем і переживань спортсмена. Дуже результативним є застосування *тілесно орієнтованої психотерапії* та її різних напрямів, однак через особливості організації таких занять їх краще проводити у груповому форматі.

Консультування як метод психологічного впливу використовують переважно в процесі планових обстежень або індивідуально за запитом спортсмена.

Корекція системи цілепокладання у спортсменів методом коучингу. Одним з напрямів оптимізації підготовки спортсменів до змагань за допомогою психологічного впливу є удосконалення системи цілепокладання методом коучингу – прогресивної психотехнології досягнення успіху, яку давно застосовують провідні фахівці Західної Європи й Америки.

В українському спорті коучинг застосовують рідко через його відсутність у програмі підготовки спортивних психологів і недостатність інформації з практичної роботи спортивних коучів. Розроблення і впровадження коучингу в систему підготовки спортсменів на основі індивідуального підходу з урахуванням специфіки спортивної діяльності дасть можливість збільшити результативність виступів спортсменів, максимально використовувати їх потенційні можливості і стимулювати спрямованість на досягнення успіху.

Аналіз практичного досвіду та його теоретичного узагальнення у працях вітчизняних фахівців показує, що у психології спорту основну увагу приділяють переважно питанням загальної психологічної підготовки спортсменів, а проблему індивідуального психологічного впливу на особистість спортсмена розроблено недостатньо. Також не надано рекомендації щодо методів корекції особистості спортсменів, спрямованих на оптимізацію їх цілепокладання.

Водночас зарубіжні вчені цю проблему дослідили глибоко вивчена як у соціальному аспекті, так і в спортивній практиці, що є підставою для розвит-

ку вітчизняної теоретико-методологічної бази і практичного застосування успішного досвіду зарубіжних колег.

Змагальна цільова установка та рівень емоційного збудження (напруженості) спортсмена залежать від ступеня вираженості у нього потреби в досягненні мети, а інтенсивність такої потреби – від особистої та громадської значущості результату змагань. Крім того, на рівень психічної готовності до змагання впливає оцінювання спортсменом своїх шансів досягти поставленої змагальної мети. Ймовірність досягнення мети пов'язана з відображенням у свідомості спортсмена різнобічної готовності до змагання: функціональної, фізичної, техніко-тактичної і психологічної підготовки, а також передбачуваних умов майбутнього змагання з урахуванням сили суперників.

З огляду на вищесказане в алгоритмі процесу цілепокладання виокремлюють такі етапи:

- визначення мети участі у змаганні;
- створення позитивної установки на досягнення поставленої мети;
- формування впевненості спортсмена у високій ймовірності такого досягнення.

Для успішної реалізації поставленої мети спортсмен оцінює ситуацію, виходячи з точки зору можливостей і планує майбутні дії на основі аналізу динаміки особистих результатів (самооцінки та наявності лідерських якостей).

У разі застосування методу коучингу реалістичність або нереалістичність поставленої мети, як і рівень складності подолання перешкод, не мають значного впливу на процес цілепокладання. Перешкоди долають найраціональнішим і оперативним шляхом, що є особливістю спорту вищих досягнень, інакше спортсмен ніколи не досягне надрезультату (перемоги на Олімпійських іграх і чемпіонатах світу, тобто результат, недосяжний для більшості).

Зазвичай перспективні цілі розглядають як усвідомлювані або неусвідомлювані, тому суттю коучингу полягає в максимальній конкретизації мети. З точки зору психофізіології такий підхід дає змогу активізувати мозкову активність і нервові імпульси спортсмена, які навіть на рівні м'язових мікрофіламентів запускають руховий рефлекс. Так працює система “*ідеомоторного тренування*”.

Час, відведений спортсменом на реалізацію поставленої мети, він оцінює виключно на підставі його власних фізичних і психічних можливостей, а також власного розуміння подальших дій. У спортивному коучингу немає правил і вимог, які висувають до спортсмена. *Коучинг* – це передусім індивідуальна стратегія досягнення успіху, яка допомагає розкриттю внутрішнього потенціалу особистості і приведенню в дію індивідуальної системи мотивації.

Коучинг, як і більшість сучасних напрямів психологічного впливу, з'явився у США наприкінці 80-х рр. ХХ ст. Його розробили *Томас Леонард* і *Джон Вітмор* як нову методику консультування. Дослідники провели експерименти, спрямовані на визначення ефективних стратегій діяльності успіш-

них спортивних тренерів. Так виникли перші моделі коучингу, на основі яких навчали спортивних тренерів і менеджерів спортивних клубів. Основні принципи, аналогії і методи коучингу взято з психотерапії і теорії спортивної підготовки, вони базуються на взаєминах тренера і спортсмена.

Фахівця, який займається коучингом, називають *коучем* (від англ. *coach* – тренер).

Завданнями коучингу визначають вирішення трьох основних проблем:

1. Негативного оцінювання власних досягнень і зміна ставлення до них.
2. Неможливості досягнення бажаної мети.
3. Нездатності радикально змінити своє життя попри розуміння доцільності змін.

Умовами роботи зі спортсменом завдяки впливу коучингу визначено такі:

- коуч і спортсмен зустрічаються і розмовляють без свідків;
- тривалість зустрічі – від 30 хв до 3 год (в середньому 1...1,5 год);
- частота консультацій – одна-дві на тиждень, через кілька тижнів – один раз на тиждень, пізніше – один раз на місяць. У проміжках між зустрічами коуч може давати консультації спортсмену телефоном або через Інтернет. Загальну тривалість спільної роботи визначають індивідуально, тому що на ефективність проведення занять впливають складність і масштабність проблеми спортсмена, інтенсивність і регулярність роботи, індивідуально-типологічні характеристики спортсмена, особливості сприйняття ним інформації, а також рівень професіоналізму коуча).

Спортивний коучинг допомагає досягти поставленої мети з найменшими зусиллями – застосуванням блоку послідовних запитань, що стосуються досягнення поставленої мети.

Коуч ставить комплекс послідовних питань, розмірковуючи над якими спортсмен краще, повніше і ясніше може усвідомити проблемну ситуацію, побачити свої сильні сторони. Цей процес сприятиме прийняттю спортсменом самостійного рішення про оптимальне розпорядження отриманим психологічним ресурсом. Зауважимо, що питання коуча спортсмен може сприймати з власної точки зору, змінюючи їх формулювання.

Як правило, у спортсмена є всі ресурси для реалізації поставленої мети, але часто вони перебувають у підсвідомості. Коуч має допомогти спортсменові їх усвідомити і навчитися використовувати.

Специфіка діяльності спортсмена впливає на схему проведення занять зі спортивного коучингу. Залежно від індивідуальної чи групової форми занять, етапу підготовки та його тривалості може варіюватися програма проведення коучингу.

У процесі використання спортивного коучингу враховують:

- особливості змагальної діяльності;
- індивідуально-типологічні характеристики спортсмена, сформовані під впливом інтенсивних фізичних навантажень;

- умови проведення змагань, що впливають на емоційну сферу спортсмена (особливо перед стартом);
- волюві якості (у спортсменів – на вищому рівні, ніж в осіб, які не займаються спортом,);
- інстинкт самозбереження і те, яким чином спортсмен його придушує;
- найвищий рівень мотивації, що найвиразніше проявляється у спорті вищих досягнень;
- зосередженість думок на спортивній діяльності (абстрагування від інших сфер життєдіяльності навіть у юних спортсменів) і самодисципліна.

На відміну від тренерської роботи, коуч не інструктує спортсмена, не навчає новому, не дає вказівок і розпоряджень спортсмену, а спонукає його самостійно знаходити правильне, на його погляд, рішення, шукати відповіді в собі самому, користуючись своїм життєвим досвідом і власними відчуттями. Це дає змогу спортсменові розкрити в собі приховані здібності, заблоковані внутрішніми проблемами, подолати страхи, які часто виникають через травмування або непевненість у собі, повірити у власні сили, реалізувати свій потенціал повною мірою, щоб вийти на новий рівень досягнень.

Коли спортсмен розкриває внутрішній потенціал (розум, творчі здібності, уяву, здатність відчувати), він звільняється від страху і сумнівів, знімає психологічні бар'єри, що дає йому можливість демонструвати вражаючі результати. Спортсмен починає чітко бачити свої цілі, а це одразу відображається на його успішності. З'являється вміння не зупинятися на досягнутому, шукати способи перемагати, творчо вирішувати завдання, виробляти свій стиль, індивідуалізувати підготовку до змагань.

Іншими словами, коучинг дає можливість спортсмену відійти від стереотипного мислення і бачити мету, не помічаючи перешкод, що послаблює значущість перешкод і зменшує вплив стресових факторів, а також підвищує впевненість і спрямованість на досягнення успіху.

Разом з тим спортивний коучинг працює з глибокими рівнями свідомості особистості: мотивацією, креативністю, намірами, життєвою енергією, процесом пізнання і розкриттям потенціалу, що впливає на динаміку психічного стану спортсмена. Як наслідок, у спортсмена розвиваються лідерські якості, а також якості, важливі для успішних виступів у змаганнях, відповідальність, вміння приймати рішення й управляти власним життям.

З точки зору спортивної психології **коучинг** – це тренування психіки спортсмена, тому, як і тренувальний процес, його проводять регулярно. Так само, як м'язи стають еластичними і пружними під впливом фізичних навантажень, так і оптимальне функціонування психіки пов'язане з певними психічними навантаженнями. Таке тренування найбільш прийнятне для спортсменів, орієнтованих на досягнення високих спортивних результатів.

Протягом тренінгових занять у спортсмена формують особливе мислення, орієнтоване на результат, прийняття рішень та усвідомлення власних внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Слід визнати, що оптимізація системи цілепокладання методом коучингу не тільки змінює у спортсмена ставлення до досягнення певного спортивного результату, а й в цілому робить його життєві стратегії раціональнішими і енергоощадними.

Незважаючи на те, що в Україні коучинг як напрям психології спорту тільки починає розвиватися, доцільність його застосування не викликає сумнівів. Слід очікувати, що у найближчі роки цю психотехнологію активно впроваджуватимуть в систему підготовки елітних українських спортсменів, що дасть їм змогу ефективно ставити змагальні цілі і виходити на пік фізичних можливостей.

Запитання для самоконтролю

1. Що вивчає психодіагностика?
2. Назвіть складові структури психічних процесів особистості.
3. Які види відчуттів Ви знаєте?
4. Назвіть види пам'яті та дайте їх визначення.
5. Що таке вольовий акт і які існують види вольового акту?
6. Дайте визначення понять інтроверсія та екстраверсія. Яким чином вони співвідносяться?
7. Які типи темпераменту Ви знаєте? Назвіть основні відмінності між ними.
8. Охарактеризуйте основні психокорекційні напрями впливу на результативність виступів спортсменів.

ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ У СПОРТИВНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Особливості психологічного забезпечення тренувальної діяльності спортсменів-військовослужбовців і фактори, що впливають на його оптимізацію

Протягом ХХ ст. у суспільстві склалися сприятливі умови для визнання, спорту професією та однією з форм трудової діяльності. Якщо спробувати об'єднати розрізнені висловлювання окремих учених і сформулювати чіткий методологічний погляд на цю проблему, то найточнішим буде формулювання, запропоноване *А. А. Криловим* (1998), який вказував, що спорт – це не тільки ігрова, а й складна, важка трудова професійна діяльність, що потребує від людини великого напруження всіх її фізичних і духовних сил. Учений вважав значущими теоретичні дослідження у спорті, адже вони істотно доповнюють концепцію людини як суб'єкта спортивної праці.

За останні десятиріччя в науковому світі якісно змінилися підходи до вивчення психіки спортсмена. Доведено, що психічні установки поширюються тільки в зоні свідомості, що становить 5% психічної діяльності, не зачіпаючи решту 95% підсвідомості. Отже, підсвідомість на автоматичному рівні контролює всі процеси в організмі спортсмена. До того ж у більшості ситуацій підсвідомість керується принципом, що ймовірність отримання позитивного результату дій значно менша, ніж негативного.

За *Б. Ліптоном* (2009), саме таким чином підсвідомість починає налаштовуватися в період раннього дитинства (з народження до 6 років), коли найнезначніші події, навмисно або випадково сказані дорослими слова, покарання, травми формують “досвід підсвідомості” і зрештою – особистість. Чим більш значуща людина (тренер, викладач, батько) дає таку настанову, тим сильніший її ефект. Причому механізми формування психіки функціонують так, що негативні установки фіксуються у підсвідомості стійкіше, ніж позитивні.

З огляду на те, що у більшості людей підсвідомий досвід на 70% складається з “негативу” і лише на 30% з “позитиву”, завдання психолога полягає в тому, щоб не тільки змінити це співвідношення на прямо протилежне, а й створити базу для розвитку позитивних психічних тенденцій. Вирішення цього завдання особливо важливе для створення у спортсмена стану оптимальної бойової готовності, вироблення почуття впевненості та віри у власний успіх і перемогу.

Друга важлива складова в роботі психолога з підсвідомістю полягає в подоланні бар'єра, встановленого підсвідомістю на шляху вторгнення усвідомлених бажань, прагнень і установок у психіку спортсмена. Цей етап найскладніший з точки зору його реалізації, оскільки для досягнення бажаного ефекту необхідно застосовувати сугестивні і медитативні методики психологічного впливу, що сьогодні дуже актуально, тому що дає змогу працювати безпосередньо з внутрішніми психічними ресурсами спортсмена і його резервними можливостями. Попри очевидну ефективність цих методик, на цей час у науці існують лише поодинокі праці в галузі спорту, що показують їх практичну значущість.

У сучасному фізичному вихованні і спорті військовослужбовців значну увагу приділяють розробленню системи психологічного забезпечення тренувального та змагального процесів.

Існують різні підходи до психологічного забезпечення тренувального і змагального процесів, які є логічно пов'язаними частинами єдиного процесу підготовки. Зазначимо, що психологічне забезпечення охоплює галузь не тільки індивідуальної психологічної підготовки, а й роботу з тренером, який передусім впливає на особистість і поведінку спортсмена, а також сферу міжособистісної командної взаємодії.

У деяких ситуаціях, коли контакт спортивного психолога зі спортсменом обмежений у часі, дієвими можуть виявитися поєднання таких методів: психодіагностики, психологічного консультування, психокорекції, навчання самоконтролю і саморегуляції, тренінгів для розвитку необхідних якостей тощо. Вплив комплексу цих методів у строго дібраному співвідношенні і з урахуванням індивідуалізації їх добору в кожному конкретному випадку дає змогу скласти уявлення про діапазон можливостей спортивної психології. Основою для реалізації можливостей є особистісно-суб'єктивні компоненти структури особистості спортсмена, а під час роботи з командою слід враховувати історичні, рольові, лідерські та інші базисні складові існування і перспективи професійного зростання команди.

Для конкретизації орієнтирів у роботі зі спортсменами виокремлюють такі напрями практичної роботи психолога:

- підвищення і підтримання мотиваційного фону і спрямованості на досягнення успіху;
- формування у спортсмена високого рівня самооцінки і рівня домагань;
- вироблення психічної адаптації у формі стійкості до стресів як у окремих спортсменів, так і в системі відносин “тренер – спортсмен”, “тренер – команда”, “спортсмен – спортсмен”;
- формування стійких навичок самоконтролю над емоційним станом і вироблення стану оптимальної бойової готовності перед стартом;
- розвиток здатностей до успішного цілепокладання для отримання максимально можливого результату.

Отже, цілями психологічного забезпечення тренувально-змагальної діяльності у спорті є створення умов для підтримки стабільного психічного стану спортсмена і отримання ним максимально високих спортивних результатів.

Узагальнюючи дані наукової літератури щодо методологічних аспектів процесу психологічного забезпечення в системі підготовки спортсменів, можна виокремити функції, якими цей процес оперує:

- *освітня:*

теоретична – дає змогу встановити стійкі зв'язки між цілями, завданнями, змістом, шляхами і засобами вирішення психологічних проблем з одного боку та індивідуальними, а також колективно-груповими явищами та психічними станами спортсменів – з іншого;

методологічна – передбачає використання в дослідженнях психічних процесів і конструювання алгоритму психологічної підготовки спортсмена із застосуванням всього арсеналу методичних прийомів психологічного знання;

прикладна – відображає практичні аспекти роботи психолога у спорті;

- *профілактична* – передбачає формування стану оптимальної бойової готовності спортсмена шляхом створення позитивних психологічних установок і вироблення мотивації досягнення успіху;

- *діагностична* – дає змогу оцінити рівень розвитку психічних пізнавальних процесів (увага, мислення, пам'ять тощо), емоційні стани та властивості особистості спортсмена;

- *регульовальна* (включає стимулюючу, підтримуючу, нейтралізаційну, комунікативну, захисну, нормалізуючу функції), – передбачає застосування психотерапевтичного корекційного впливу для оптимізації психоемоційного стану спортсмена;

- *адаптаційна* – сприяє адаптації психіки спортсмена до зовнішніх і внутрішніх подразників;

- *прогностична* – полягає у визначенні перспективних особистісних і групових цілей спортсменів, спираючись на які можна підвищувати ефективність змагальної діяльності;

- *контролююча* – передбачає управління індивідуально-психологічними властивостями особистості спортсмена, його емоційним станом і процесом психологічної підготовки на основі психологічного контролю.

Психологічне забезпечення підготовки спортсменів має відповідати таким вимогам:

- суворі відповідності всього комплексу психологічних заходів умовам тренувальної та змагальної діяльності і ступеню її напруженості;

- випереджувальність (психогігієна і психопрофілактика);

- чітка регламентація діагностичного процесу, планування психокорекційних заходів і консультування;

- системність, планомірність і послідовність дій;

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

Відмінною особливістю спрямованості психологічного забезпечення тренувального та змагального процесу є формування оптимального співвідношення між роботою над створенням необхідних психологічних і фізичних якостей спортсмена, технічною і тактичною підготовкою.

Цілеспрямоване планування психологічного забезпечення в цілому спортивної діяльності та окремих його етапів (наприклад, річного циклу) як найважливіша складова навчальних та навчально-тренувальних планів підлягає включенню до календарних графіків у вигляді окремих і комплексних заходів.

Процес психологічної підготовки спортсменів базується на таких принципах роботи: регулярності, свідомості, мотивованості, саморегуляції, всебічності, систематичності і послідовності. Стосовно психологічної підготовки ці принципи дають змогу найраціональніше сформувати властивості психіки спортсмена (особистісні якості, психічні процеси і стани), необхідні для успішної спортивної діяльності в екстремальних умовах. На основі цих принципів у процесі підготовки проводять психокорекційну роботу.

Для оптимальної організації психологічного впливу слід враховувати режим тренувань спортсмена, графік його обстежень, а також деструктивні фактори (можливі стреси, перепади настрою, фізичне нездужання тощо), що потребує використання додаткового обсягу засобів психокорекції, щоб запобігти негативним психологічним наслідкам (стану пригнічення, бездіяльності або апатії) або нейтралізувати їх.

Принцип регулярності відображає необхідність постійної цілеспрямованої роботи спортсмена над характером, пізнавальними та емоційно-вольовими процесами. Цей принцип проявляється в тому, що засоби і прийоми психолого-педагогічного впливу на спортсмена є найдійовішими у разі їх регулярного застосовування.

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

Принцип мотивованості характеризує створення у спортсмена високого рівня мотивації досягнення, пошук стимулів і мотивів, які спонукають до успіху, та формування стійких інтересів.

Принцип саморегуляції передбачає здатність спортсмена довільно управляти власними реакціями та емоційними станами, що проявляється в організації самоконтролю за різними параметрами рухів, а в регуляції психічних

(емоційних) станів – самоконтролю за тремором, пульсом, напруженням м'язів тощо.

Принцип всебічності означає нерозривну пов'язаність психологічної підготовки з іншими видами підготовки – фізичною, технічною і тактичною. Психологічного впливу мають зазнавати всі сторони психіки спортсмена, від яких залежать надійність і досконалість виконання спортивної діяльності, а також властивості його особистості, психічні та психомоторні процеси, психічні стани.

Принципи систематичності і послідовності пов'язані з формуванням психічної готовності спортсмена. Весь процес психологічної підготовки має бути систематичним і послідовним, оскільки всі засоби і прийоми психологічного впливу на спортсмена діють найефективніше в разі їх суворого розподілу на періоди навчально-тренувального процесу, що забезпечить послідовність набуття знань, формування умінь, навичок, вдосконалення сприйняття, уваги і мислення.

Всі перераховані принципи відображають певні закономірності процесу психологічної підготовки, є взаємопов'язаними і взаємозумовленими, тому порушення одного з них ускладнює реалізацію інших. Тільки застосування всіх принципів в єдності забезпечує високий рівень психологічної підготовленості.

Також наголосимо на значущості формування стану психологічної готовності спортсмена і проаналізуємо фактори, що на нього впливають.

У ході розгляду психологічного компонента стану готовності звертають увагу а наявність у спортсмена внутрішнього психологічного комфорту, почуття задоволеності своєю діяльністю, чіткого бачення її цілей і перспектив. Від ступеня психологічної готовності спортсмена до змагань залежать його настрої та емоційний стан, що значною мірою зумовлює спортивний результат. Серед інших чинників, які побічно впливають на психологічну готовність спортсмена, можна виокремити: режим навантажень і відпочинку, особистісні психологічні особливості спортсмена, наявність або відсутність стресів та індивідуальний ступінь адаптації до них, специфіку і стиль спілкування з оточуючими, психологічний клімат у команді, особистісні взаємини тощо.

Сучасні тенденції розвитку психології спорту орієнтовані на практичну спрямованість психологічного забезпечення тренувальної діяльності. Вдосконалення саме практичної складової процесу спортивної підготовки потребує матеріального, технічного, медико-біологічного і психологічного забезпечення.

З точки зору психофізіологічних функцій організму спортсмена результат змагань залежить від точності і швидкості виконання сенсомоторних реакцій, рівня працездатності мозку, сили нервових процесів, їх функціональної рухливості, ступеня і співвідношення процесів гальмування і збудження в корі головного мозку тощо. Психологічно ці структурні елементи реалізуються як усвідомлення спортсменом своєї сили і потенційних можливостей, впевне-

ності, рішучості, високої мотивації досягнення, стресостійкості, самоконтролю, уважності й зосередженості. Комплексний вплив таких характеристик є основою для вироблення і підтримки у спортсмена стану оптимальної бойової готовності.

Таким чином психологічне забезпечення тренувальної діяльності тісно пов'язане з усіма аспектами науково організованого процесу в системі підготовки спортсменів.

3.2. Внутрішні психологічні фактори і їх вплив на результативність змагальної діяльності

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

- характеристики світогляду спортсмена як системи поглядів на конкретну діяльність в обраному виді спорту, що зумовлюють необхідність опанування спортсменом знань, вмінь і навичок із використання основних принципів спортивного тренування, визначених норм поведінки у спортивному середовищі, правил змагань тощо;

- наявність у спортсмена переконань і сформованості стійких ідеалів та чіткої життєвої позиції. Важливо враховувати вплив матеріального добробуту в житті і діяльності спортсмена на його переконання (раніше пріоритетну роль морального стимулу відігравав патріотизм, зараз – матеріальний фактор, натомість зникла психологічна мотивація, необхідна для оптимального психологічного настрою);

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

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

Мета зумовлює основний зміст спрямованості особистості. У процесі втілення мети відбувається формування структури мотивів, які спонукають спортсмена до дії, і, як наслідок, рівня його домагань, що характеризує вираженість і силу прагнення спортсмена до мети.

Формування і поставлення мети можуть бути орієнтовані на досягнення результату (виграти змагання, перемогти команду суперника, посісти перше місце, продемонструвати рекордний результат) або на зміст процесу її досягнення (правильно виконати рухову дію, реалізувати певну тактичну установку тренера та ін.).

Поставлення мети завжди пов'язане з визначенням конкретних завдань, засобів і методів її досягнення. Основною умовою формування мети у процесі

навчально-тренувальної діяльності є її перспективне поставлення (бачення майбутнього). При цьому спортсмен ставить собі і проміжні цілі, спрямовані на фізичне, технічне і тактичне вдосконалення.

У ході формування конкретної мети спортсмен повинен вміти самостійно мислити, ставити завдання, добирати засоби і методи для її досягнення. Ці якості становлять світогляд спортсмена, визначають:

- *правильне розуміння цілей і завдань спортивної діяльності;*
- *почуття колективізму*, що характеризує спільність цілей спортивної діяльності, взаємодію і взаємини між спортсменами, об'єднаними в загальну групу або єдину спортивну команду. У спортивному колективі мають бути поєднані особисті і суспільно-значущі мотиви для занять спортом, інтереси і соціальні цінності, підпорядковані цілям і завданням змагальної діяльності. Натомість у сучасному спорті ця якість рідко зустрічається серед спортсменів, особливо в командних ігрових видах спорту;

- *перфекціонізм*, або честолюбство, пов'язане з прагненням спортсмена бути першим і перемагати суперника в чесній боротьбі. Спортивне честолюбство відображає високу самооцінку спортсмена і визначає рівень його активності на шляху до досягнення результату. Однак формування честолюбства може проявлятися і в негативному аспекті – появі “манії величності”, “зоряної хвороби”, “комплексу Бога”, тому цей процес має тривати водночас із формуванням у спортсмена моральних якостей і розумінням справжніх мотивів до вдосконалення;

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

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

- *чесність і почуття справедливості*, які завжди будуть актуальними для фізичного виховання і спорту. Спорт має змагальну основу, і пов'язаний з боротьбою за перемогу у спортивних змаганнях, при цьому досягнення успіху дає змогу спортсменові відчувати задоволення і радість, а водночас спонукати його домагатися успіху за всяку ціну, тому дуже важливо дотримуватися під час змагань моральних норм (чесності та правил пристойності). На жаль, нині спорт є здебільшого способом заробляння грошей, що часто призводить до знецінення цих якостей.

На думку *В. М. Платонова* (2013), спортсмени та інші учасники спортивного руху мають усвідомлювати, що принцип чесного суперництва є стрижневим у спорті. Порушення цього принципу викликає занепокоєння суспільства, оскільки під загрозою опиняються його філософська основа та гуманістичні засади.

3.3. Фактори зовнішнього середовища та їх вплив на змагальну діяльність і психічний стан спортсменів-військовослужбовців

Дослідження факторів впливу на змагальну діяльність спортсменів передбачає ретельне вивчення її специфіки та змісту. Головною метою змагальної діяльності є перемога у змаганнях, якої спортсмен досягає послідовним вирішенням завдань, що орієнтують його на успіх. Зміст дій, завдань та умов змагальної діяльності визначають її структуру.

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

Щоб виявити вплив факторів зовнішнього середовища на показники змагальної діяльності, слід окремо розглядати індивідуальні показники виступів кожного спортсмена. На їх основі можна оцінити ефективність дій і намітити шляхи вдосконалення професійних навичок. Такий алгоритм дій дає змогу визначити основні фактори індивідуального впливу як на змагальну діяльність, так і на психічний стан спортсмена.

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

Аналізуючи змістову складову змагальної діяльності, автори визначили, що в її основу покладено оцінку змагальних дій, які є продуктом фізичних і психічних здібностей спортсмена, а також його функціональних можливостей.

Дослідження структури змагальної діяльності та її компонентів дає змогу визначити зовнішні фактори, що впливають на рівень досягнень спортсмена і його психічний стан. Найважливішим фактором є урахування умов, у яких відбувається змагальна діяльність спортсменів: кліматичних і погодних умов, особливостей поведінки глядачів, специфіки суддівства, контингенту суперників тощо. Крім того, велике значення мають політичне й економічне становище країни, в якій відбуваються змагання, особливості поведінки уболівальників, повноцінність сну і харчування, дотримання режиму навантажень і відпочинку, сімейний добробут, матеріальна влаштованість (наявність гідної оплати праці, житла тощо).

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

Істотним фактором є проведення належної кількості змагань. На кожному етапі підготовки і в річних циклах має бути сплановано достатню кількість спортивних змагань для успішного вирішення завдань багаторічної підготовки. Надмірна кількість змагань може негативно вплинути на процес підготовки і психологічний стан спортсмена, так само як і їх відсутність.

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

Запитання для самоконтролю

1. Назвіть напрями практичної роботи психолога зі спортсменом.
2. Яким вимогам має відповідати психологічне забезпечення підготовки спортсменів?
3. Які функції психологічного забезпечення Ви знаєте?
4. На яких принципах роботи базується процес психологічної підготовки спортсменів?
5. Перелічіть внутрішні психологічні фактори, що впливають на ефективність змагальної діяльності спортсмена.
6. Назвіть зовнішні фактори, що впливають на рівень досягнень спортсмена і його психічний стан.

УПРАВЛІННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА КОНТРОЛЬ ЗА НЕЮ

4.1. Концептуальні положення процесу управління психологічною підготовкою у фізичному удосконаленні військовослужбовців

Сучасна теорія управління – наука про закономірності цілеспрямованого впливу на складні динамічні системи (соціальні, біологічні, технічні) для забезпечення їх оптимального функціонування. Широке тлумачення управління, наприклад, надано в енциклопедичному словнику: **управління** – елемент, функція організованих систем різної природи, що забезпечує збереження їх певної структури, підтримання режиму діяльності, реалізацію їх програм і мети.

Управління (від лат. “*administration*” – діяльність під чиймось керівництвом) – це найзагальніше поняття, яке стосується багатьох процесів, явищ, об’єктів, що означає поєднання людських і матеріальних ресурсів для виконання завдань, поставлених колективу, організації (групі, підрозділу, частині тощо). Уміння керівника адаптувати досягнення науки управління до особливостей визначеної сфери діяльності забезпечує раціональне визначення способів діяльності та взаємодії. Застосування загальних принципів як концептуального підґрунтя управління підвищує ефективність роботи всіх управлінських ланок.

Фундаментальні положення управління про взаємозв’язок начальника і підлеглих, контроль за діяльністю, постійне вдосконалення і застосування набутого обсягу знань та вмінь були розроблені *Г. Емерсоном*, який, крім того, першим у 1912 р. оприлюднив принципи раціонального управління для підвищення продуктивності праці:

- чітке визначення мети і поставлення завдань як вихідний пункт управління;
- аналіз помилок і причин їх виникнення;
- професійний підхід до управління;
- регламентація, контроль за діяльністю, підтримання дисципліни і заохочення підлеглих;
- постійний точний облік;

- вчасна реалізація резервів.

Сформульовані *Ф. Тейлором* принципи управління індивідуальною працею передбачають науковий підхід до роботи, навчання підлеглих, розподіл відповідальності за якість і результати роботи.

На думку *А. Файоля*, принципами управління можна вважати:

- вивчення досвіду та розроблення програм;
- створення злагодженого колективу і належної матеріальної бази;
- ефективне керівництво діями підлеглих;
- узгодження зусиль задіяних у виконанні завдань;
- контроль за відповідністю діяльності встановленим нормам і вимогам.

Наведені принципи залишаються актуальними і на цей час.

У фізичному вихованні як **управління** розуміють процес спрямованої, контрольованої і регульованої зміни фізичних і духовних можливостей людини відповідно до поставленої мети.

Критеріями ефективності цього процесу є рівень здоров'я населення, рівень фізичної працездатності і соціальної дієздатності (*Т. Круцевич, 2008*). На думку *О. Войтицького*, як **управління фізичною підготовкою** розуміють використання відповідних засобів впливу, які дають змогу командирам (начальникам) підтримувати систему фізичної підготовки у стані, що забезпечує найефективніше і якісне досягнення необхідних результатів.

Керівними документами Міністерства оборони України визначено, що **управління фізичною підготовкою** – це діяльність посадових осіб із забезпечення оптимального функціонування цієї системи в інтересах бойової підготовки військовослужбовців. По суті, управління фізичною підготовкою – це сукупність скоординованих керівником заходів, які спрямовані на досягнення мети за умови поєднання людських і матеріальних ресурсів.

Управління у військовій сфері передбачає організаційний вплив на війська, сили у процесі їх підготовки (у мирний та воєнний час) та під час ведення збройної боротьби.

Підсистемою системи бойової підготовки є фізична підготовка, у якій також систематизовано управлінську діяльність.

Процес управління є властивістю самокерованої системи, якою є фізична підготовка, що має підсистеми: *керовану* (процес фізичного вдосконалення військовослужбовців) і *керуючу* (управління процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців).

Управління фізичною підготовкою військовослужбовців є важливим елементом системи фізичної підготовки військ цільового призначення, механізмом аналізу, визначення рівня ефективності й оцінювання шляхом регулювання і корекції системи в цілому та її складових. Для більшої конкретизації сутності управління охарактеризуємо окремі поняття, пов'язані з цим процесом.

Однією з найважливіших функцій управління у спортивному тренуванні, що забезпечує підтримання оптимальної структури, реалізацію програм і цільної системи спортивної підготовки, є психологічний контроль.

Теоретичні аспекти психологічного контролю у спорті добре вивчені й систематизовані ученими, проте практична сторона цього питання, пов'язана з організаційними заходами, матеріальними витратами і підготовкою кваліфікованих фахівців у галузі фізичного виховання і спорту, має певні обмеження. Відсутність можливості своєчасно і повноцінно здійснювати контроль над психологічною підготовкою призводить до нестачі даних про психічний стан спортсмена та рівень розвитку його спеціальних здатностей, складності і безпідставності у складанні психологічного прогнозу та відповідних рекомендацій. Внаслідок цього неможливо повністю оцінити і врахувати вплив психологічних ресурсів спортсмена під час спортивного відбору та обґрунтувати індивідуальний алгоритм його психологічної підготовки.

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

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

Управління психологічною підготовкою у фізичному вихованні і спорті військовослужбовців може бути визначено як контроль над функціонуванням системи психологічного забезпечення відповідно до вимог тренувальної та змагальної діяльності спортсменів-військовослужбовців. Важливим елементом процесу управління психологічною підготовкою є *принцип зворотного зв'язку*, згідно з яким успішне управління може здійснюватися тільки в тому випадку, якщо керуючий отримуватиме інформацію про ефект, досягнутий керованим об'єктом.

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

Етапний психологічний контроль спрямований на оцінювання психічної підготовленості спортсменів на початку і наприкінці кожного етапу, його проводять як психологічне обстеження, комплексне оцінювання функціонального стану психіки і рівня психічної підготовленості. В процесі етапного контролю зіставляють запланований і виконаний обсяги тренувальних наван-

тажень, проводять педагогічні спостереження за ігровою діяльністю спортсменів у змаганнях, психологічне обстеження, що включає набір тестів та аналіз психічного стану спортсмена, його здібностей до психічної адаптації і відновлення після стомлення.

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

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

Відповідно до завдань психологічної підготовки вибирають вид психологічного контролю. За твердженням деяких авторів, найважливішим є етапний контроль, оскільки його програма дає змогу глибше і всебічно оцінювати психічний стан спортсмена, обсяги виконаних за етап змагальних та тренувальних навантажень різної спрямованості, визначити динаміку показників як фізичної, так і психічної підготовленості спортсменів, кумулятивний тренувальний ефект засобів і методів, застосовуваних на даному етапі, та оцінити ефективність їх використання.

Застосування надійних методик оцінювання змагальної і тренувальної діяльності, а також уніфікованих батарей тестів, у тому числі і психологічних, за допомогою яких комплексно оцінюють всі основні сторони підготовленості спортсменів, дає змогу підвищити ефективність тренувального процесу спортсменів на етапі поглибленої спортивної спеціалізації.

Залежно від застосовуваних засобів і методів контроль може бути педагогічним, соціально-психологічним і медико-біологічним. При цьому психологічні аспекти контролю мають тісний взаємозв'язок з кожним із зазначених напрямів.

Так, у процесі *педагогічного* контролю оцінюють рівень техніко-тактичної та фізичної підготовленості, особливості виступу на змаганнях, динаміку спортивних результатів, структуру і зміст тренувального процесу тощо. Всі перераховані компоненти відображають психічні і психофізіологічні можливості спортсмена та їх реалізацію в рухових діях.

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

Медико-біологічний контроль здійснюють у лабораторних умовах або в умовах тренування. Оцінювання психологічних характеристик спортсмена передбачає визначення особливостей його психічної адаптації до інтенсивних фізичних і психічних навантажень.

Як показує практика, основною проблемою обліку психологічних аспектів організації управління і контролю є діагностика та оцінювання психічного стану спортсмена. Сучасний спорт вищих досягнень характеризується високою інтенсивністю і великими обсягами фізичних навантажень. У зв'язку з цим важливими завданнями підготовки спортсмена є організація самоконтролю у процесі виконання завдань і роз'яснення спортсмену його ролі в організації занять. Всі дані самоконтролю мають бути зафіксовані в особистому щоденнику.

У щоденнику самоконтролю спортсмен самостійно повинен відображати дані у стані спокою, інформацію про характер виконаної м'язової роботи, реакцію на неї організму, а також суб'єктивні дані про стерпність виконуваних фізичних навантажень: ступінь втоми після роботи, настроїв, з яким вона була виконана, почуття задоволення після неї, відчуття дискомфорту тощо.

Удосконалена система самоуправління, саморегуляції особистості спортсмена дає йому змогу повніше реалізувати глибоко приховані резервні можливості і під час тренування і в ході змагань. Необхідність управління, тобто термінового втручання у стан спортсмена ззовні, зберігається завжди, але зводиться до мінімуму для спортсмена з високим рівнем розвитку спортивного характеру.

Предмет управлінської праці – підлеглі і створена ними інформація, якою обмінюються у процесі конкретної діяльності. Збирання й обробка інформації становлять значну частину витрат часу керівника.

Продукт управлінської праці – інформація у формі рішень, розпоряджень та інших документів, необхідних для функціонування і розвитку системи управління.

Проведенню операцій з управлінською інформацією сприяють засоби управлінської діяльності: вербальні (мовленнєва комунікація) та невербальні засоби спілкування (жести, пози, міміка), оргтехніка (комп'ютери та пристрої до них, інша обчислювальна техніка), засоби зв'язку та координації дій, які забезпечують механізацію та автоматизацію управління (у тому числі полігонне обладнання), а також офісне (кабінетне, зальне) обладнання та інвентар.

Функція управління – це сфера діяльності посадових осіб та органів управління, яка є сукупністю об'єктивно необхідних і стійко повторюваних дій, спрямованих на забезпечення оптимального функціонування системи фізичної підготовки. Функція управління як сфера діяльності переважно одноманітна за змістом, конкретна і має чітко визначений напрям: керівництво, організація, забезпечення, проведення, тобто функція управління є видом діяльності, у процесі якої ефективно впливають на об'єкт управління, вирі-

шують поставлене на певному етапі завдання та досягають мети. Функції управління реалізують основні напрями такого впливу.

Форми управління – це визначені за місцем і часом шляхи реалізації цілеспрямованого впливу суб'єктів управління на об'єкти управління. Форми управління поділяють на *правові* (нормативні і ненормативні акти управління) та *неправові* (організаційно-адміністративні – службово-комунікаційні, розпорядчі, координаційні, контрольно-оцінні; аналітико-конструктивні – аналітичні, конструктивні; інформаційно-технічні – документальні, первинно-розрахункові та облікові, комунікаційно-технічні, обчислювальні, формально-логічні).

Методи управління – прийоми і способи, використовувані для впливу на підсистему, якою керують для реалізації функцій управління. Основними методами управління є: організаційно-розпорядчі (організаційний вплив, інструктування, регламентування), економічні, соціально-психологічні. Методи пов'язані з формами управління через взаємодію суб'єктів та об'єктів управління, зв'язки, що між ними склалися. У методах управління, юридично оформлених та закріплених адміністративно-правовими нормами, відображено волю керівника та його юридичні повноваження.

Об'єкт управління – це підсистема процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців, а **суб'єкт управління** – підсистема управління фізичним вдосконаленням військовослужбовців. Управління спрямоване на обслуговування потреб об'єкта, глибше пізнання закономірностей його розвитку і найраціональніше їх використання для досягнення визначеної мети. Наприклад, у військовій частині об'єктом управління є процес фізичної підготовки військовослужбовців у відділеннях, взводах, ротах, батальйонах та відповідних їм підрозділах, а суб'єктом – командир, його заступники, штаб і начальник фізичної підготовки частини. Суб'єкт та об'єкт у системі управління фізичною підготовкою тісно взаємопов'язані, причому виокремлюють два типи зв'язків між ними: *прямий* (від суб'єкта до об'єкта) і *зворотний* (від об'єкта до суб'єкта).

Прямий і зворотний зв'язки між суб'єктом та об'єктом є інформаційною мережею системи фізичної підготовки, єдність якої полягає у тому, що *прямий зв'язок* – це сукупність певних впливів суб'єкта на різні компоненти системи фізичної підготовки військовослужбовців, а *зворотний* – сукупність показників, які характеризують фактичний стан фізичної підготовки. Отже, стан системи фізичної підготовки регулюється сутністю і специфікою інформації, яка надходить каналами прямого зв'язку та, у свою чергу, відповідає стану системи. Замкнутий характер інформаційної мережі, постійність та адекватність прямого і зворотного зв'язку суб'єкта й об'єкта управління забезпечують необхідний динамізм і безперервне оптимальне функціонування системи фізичної підготовки.

Прямий зв'язок у системі фізичної підготовки здійснюється офіційними каналами у вигляді законних у ЗС України впливів командирів та начальників, а також відповідних органів управління на підлеглих, регламентований статутами, настановами, порадиниками, інструкціями, положеннями та іншими керівними документами і виражений у формі письмових наказів, директив, розпоряджень, програм, планів, вказівок, усних наказів, розпоряджень та вказівок відповідних командирів і начальників. Прямий зв'язок може здійснюватися також неофіційними каналами у формі зауважень, пропозицій та рекомендацій старших командирів і начальників.

Зворотний зв'язок у системі фізичної підготовки здійснюється офіційними каналами у формі встановлених доповідей, звітів та донесень, а також неофіційними каналами у вигляді інформацій, зауважень та пропозицій командирів з'єднань, частин, підрозділів, опублікованих оглядів і критичних статей, у різних формах вираження суспільної думки.

Кожна підсистема діє в певному природному та соціальному середовищі, яке не тільки істотно впливає на неї, а й певною мірою залежить від загальної системи. Оскільки для системи фізичної підготовки таким середовищем є бойова підготовка особового складу, уся система військового навчання і виховання та відповідно функціонування суб'єкта й об'єкта управління в ній має максимально відповідати завданням бойової підготовки. Одночасно фізична підготовка має бути достатньо стійкою до можливих негативних впливів середовища, які порушують її нормальне функціонування.

Система управління фізичною підготовкою має забезпечити реалізацію таких завдань:

- втілення єдиної для ЗС України концепції фізичної підготовки;
- чіткого розподілу компетенції і відповідальності між різними рівнями управління та забезпечення взаємозв'язку між ними;
- органічного поєднання централізованого планового управління із самостійністю, ініціативою у з'єднаннях, частинах та підрозділах під час вирішення оперативних питань фізичної підготовки;
- наближення всієї системи управління до процесу фізичної підготовки особового складу, максимального підвищення оперативності і результативності управління.

У свою чергу, на рівні військових частин (з'єднань) управління фізичною підготовкою, яке проводиться спільними діями командирів (начальників) усіх ступенів і фахівців фізичної підготовки і медичної служби, має забезпечити:

- застосування всіх форм і методів фізичної підготовки, систематичне її проведення, обґрунтоване планування та раціональний розподіл часу фізичного навантаження упродовж доби, тижня, місяця, року;
- ефективне керівництво і контроль за процесом фізичної підготовки військовослужбовців;

- якісну підготовку керівників різних форм фізичної підготовки, оволодіння військовослужбовцями основами теорії та методики фізичного тренування;
- наявність і готовність навчально-спортивної бази для занять фізичною підготовкою за всіма її розділами;
- виконання вимог безпеки і запобігання травматизму під час занять та інших заходів фізичної підготовки;
- виховання у військовослужбовців мотивації та стійкої потреби виконувати фізичні вправи.

4.2. Структура та зміст управління процесом психологічної підготовки фізичного вдосконалення військовослужбовців

Структура управління – це сукупність органів і посадових осіб, які забезпечують організаційний, інформаційний і функціональний взаємозв'язок між суб'єктом і об'єктом.

Основою структури управління фізичною підготовкою у військовій частині є: командир, його заступники, офіцери штабу і начальник фізичної підготовки та спорту. Крім того, в управлінні фізичною підготовкою беруть участь й інші посадові особи, статутні обов'язки яких передбачають їх участь у цьому процесі, а також спортивний комітет і громадські спортивні кадри частини.

Управлінську діяльність у фізичній підготовці розподілено між рівнями управління у вертикальній та горизонтальній площинах.

За вертикаллю взаємовідносини в управлінській діяльності характеризуються підпорядкованістю між командирами різних ступенів, органів і фахівців фізичної підготовки від військової частини до Генерального штабу ЗС України.

За горизонталлю такі відносини відбуваються між командирами, органами і фахівцями фізичної підготовки одного рівня, між начальниками служб військової частини з питань фізичної підготовки, між громадськими кадрами фізичної підготовки у підрозділах і військових частинах, між окремими військовослужбовцями, які виконують схожі обов'язки з організації, проведення, забезпечення фізичної підготовки. Проте і в таких випадках з-поміж інших рівнів органів, керівників виділяється цілеспрямований керівний орган або посадова особа.

Важливим елементом структури та змісту управління психологічним забезпеченням є психологічний контроль, який зумовлює ефективність управління психологічною підготовкою у фізичному вихованні і спорті військовослужбовців відповідно до вимог тренувальної та змагальної діяльності. Оскільки успішне управління процесом підготовки може здійснюватися лише за умови наявності зворотного зв'язку, необхідно чітко уявляти, які структурні складові містить психологічний контроль та що є об'єктом досліджень.

Як узагальнення існуючих наукових поглядів учених про загальноприйнятну форму психологічного контролю з опосередкованим впливом психолога *Н. Л. Височіною* (2017) було сформовано модель психологічного контролю (рис. 4.1).

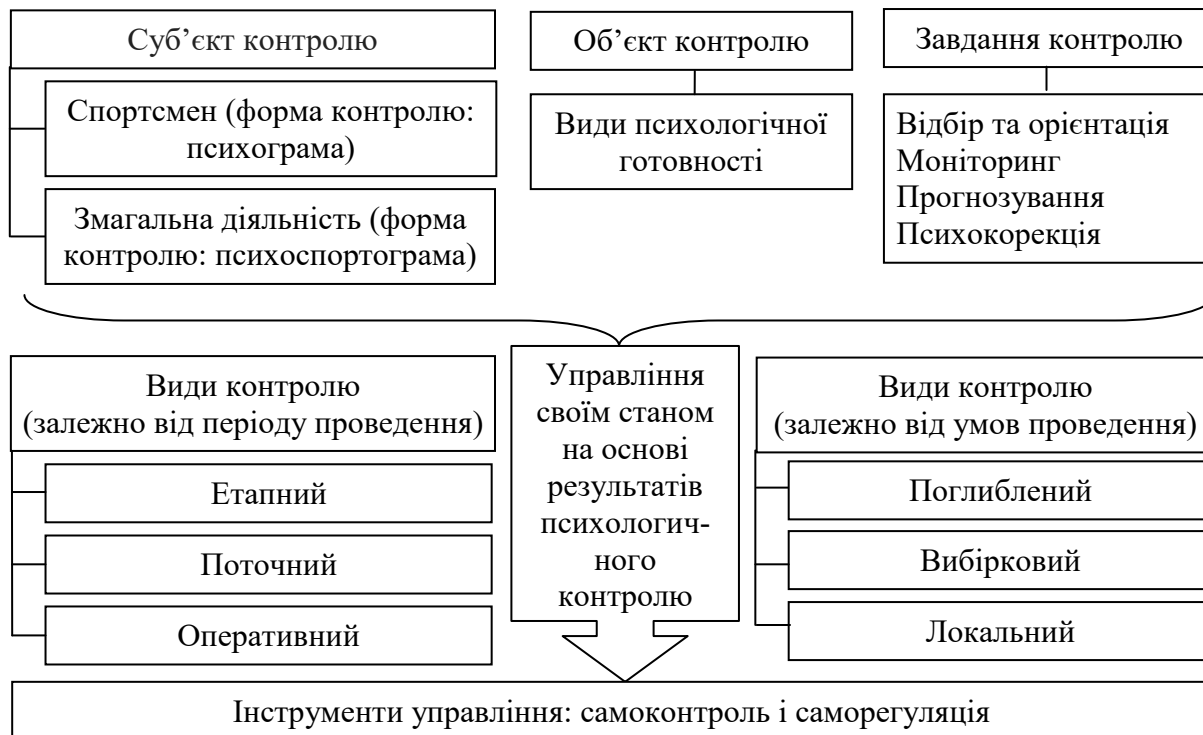


Рис. 4.1. Модель психологічного контролю у фізичному вихованні і спорті військовослужбовців

З позицій системного підходу модель психологічного контролю підготовки спортсменів містить уявлення про суб'єкт контролю (самого спортсмена і змагальну діяльність, оцінювання яких відбувається через складання психограми і психоспортограми – психологічного паспорта виду спорту), об'єкт контролю (види психологічної готовності), завдання або цільові установки (психологічний відбір та орієнтація, моніторинг – безперервний процес спостереження і реєстрації параметрів об'єкта порівняно із заданими критеріями, прогнозування та психокорекцію), види контролю залежно від періоду та умов проведення. В основу цієї структури покладено самоконтроль і саморегуляцію як інструменти управління спортсменом своїм станом на підставі результатів психологічного контролю.

Суб'єктами контролю є сам спортсмен, зміст навчально-тренувального процесу, особливості змагальної діяльності, психологічна підготовленість, що забезпечує високу працездатність і можливості функціональних систем.

Об'єктом психологічного контролю є види психологічної готовності, які проявляються в поведінці спортсмена і його стані. Психологічний контроль

може бути етапним, поточним, оперативним і визначати наслідки застосування тренувальних і змагальних навантажень, всього комплексу впливів у системі спортивної підготовки.

Інструментами управління у психологічному контролі вважають психологічну складову спеціальних здібностей спортсмена – самоконтроль і саморегуляцію: нейропсихічну, перцептивну, інтелектуальну, психомоторну, емоційно-вольову, ментальну (ідеомоторику, символізацію) та спеціалізовані сприйняття як базу координаційних здібностей.

Метою психологічного контролю є оптимізація процесу психологічної підготовки і змагальної діяльності спортсменів на основі об'єктивного оцінювання різних сторін їх психологічної підготовленості і функціональних можливостей найважливіших систем організму.

Серед компонентів психіки спортсмена, що є об'єктом психологічного контролю, виокремлюють: психічні пізнавальні та емоційно-вольові процеси, психічні стани, властивості особистості, потенційні психологічні можливості спортсмена, мікроклімат у спортивному колективі, психологічні особливості змагальної діяльності тощо. Деякі автори вважають компонентами психологічного контролю також моделі управління довільними рухами і станом психічної готовності, рівнем стресу і психічної адаптації, моделі психофізичної реабілітації, мотивації спортивної діяльності, надійності діяльності, активності особистості, видів психологічної підготовки і відбору, структури психомоторики.

В умовах повноцінного забезпечення психологічного контролю за участю психолога у спортивній команді до пропонованої структури доцільно додати контроль індивідуалізації підготовки, що включає розроблення програми психологічної підготовки для кожного спортсмена і проведення психологічних тренінгів і консультацій, побудову алгоритму психологічного забезпечення індивідуальної підготовки з урахуванням специфіки виду спорту й етапу багаторічного вдосконалення.

Психологічна підготовленість спортсменів постійно змінюється, тому її необхідно кількісно і якісно оцінювати в умовах етапного, поточного й оперативного контролю. В цілому розвиток психологічної підготовленості передбачає такі основні напрями роботи:

- формування мотивації занять спортом;
- виховання вольових якостей;
- аутогенне, ідеомоторне, психом'язове тренування;
- вдосконалення швидкості реагування;
- вдосконалення спеціалізованих умінь;
- регулювання психічної напруженості;
- вироблення толерантності до емоційного стресу;
- управління стартовими станами.

У цьому разі принципового значення набувають способи визначення підготовленості спортсменів. У процесі контролю за психічною підготовленістю оцінюють:

- особистісні і морально-вольові якості, що забезпечують досягнення високих спортивних результатів на змаганнях у різних видах спорту;
- стабільність виступу на змаганнях за участю суперників високої кваліфікації, вміння показувати кращі результати на головних змаганнях;
- обсяг і зосередженість уваги з урахуванням специфіки виду спорту і різних змагальних ситуацій;
- здатність управляти рівнем збудження безпосередньо перед початком і під час змагань;
- ступінь досконалості сприйняття параметрів рухів, здатність до психічної регуляції м'язової координації, сприйняття й опрацювання інформації;
- показники аналізаторної діяльності, сенсомоторних реакцій, просторово-часової антиципації, здатність до формування випереджальних рішень в умовах дефіциту часу тощо.

Отже, пропонована інтегральна структура психологічного контролю охоплює різні аспекти психологічної підготовки спортсменів і дає змогу ефективно управляти тренувальною і змагальною діяльністю.

Запитання для самоконтролю

1. Що вивчає сучасна теорія управління?
2. Назвіть види психологічного контролю.
3. Охарактеризуйте соціально-психологічний та медико-біологічний контроль.
4. Хто є суб'єктом та об'єктом психологічного контролю фізичної підготовленості?
5. Які напрями підготовленості спортсменів Ви знаєте?
6. Назвіть критерії оцінювання підготовленості спортсменів-військовослужбовців.

1. Безверхня Г. В. Психологія фізичного виховання. Умань, 2013. 42 с.
2. Вдосконалення професійних компетентностей офіцерів-фахівців фізичної підготовки і спорту у напрямі використання сучасних інтерактивних педагогічних технологій. / [Н. Височіна, Л. Гуніна, О. Хацаюк та ін.] // Військова освіта. 2020. № 2. С. 76–88.
3. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 384 с.
4. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку : навч.-метод. посіб. / [автори-укладачі : Н. Б. Вербин, Н. Л. Височіна, С. Ф. Костів та ін.]. – Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2020. 120 с.
5. Височіна Н. Л. Психологическая подготовка в современном олимпийском спорте. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)”. 2015. Вип. 11 (66) 15. С. 38–40.
6. Височіна Н., Безмылов Н. Особенности психологического обеспечения подготовки спортсменов в игровых видах спорта // Наука в олимпийском спорте. 2015. № 3. С. 40–44.
7. Височіна Н. Развитие и оптимизация понятийного аппарата в спортивной психологии // Наука в олимпийском спорте. 2016. № 1. С. 51–57.
8. Височіна Н. Методология проведения психодиагностических исследований в олимпийском спорте // Наука в олимпийском спорте. 2017. № 1. С. 82–90.
9. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. 2-е изд., дораб. Москва : Академия, 2004. 224 с.
10. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2015. 276 с.
11. Гуніна Л. М., Височіна Н. Л. Методология корекції рівня стресу у спортсменів. ІХ Міжнар. наук.-практ. конф. “Achievement of high school” 17–25 November, 2013. Софія, Болгарія. Т. 26. С. 61–63.
12. Забезпечення фізичної підготовки військовослужбовців: навч. посіб. / [В. І. Барков та ін.]. Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2016. 88 с.
13. Державна Програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні : затв. Постановою КМ України 22.06.1994 № 334/94. Київ : ДВПІ ДКНТ, 1994. 26 с.
14. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” від 24.12.93 № 3809-ХІІ.
15. Кокун О. М. Психоэнергетические возможности человека: теория и практика : монографія. Київ : ГП Інформ.-аналит. агентство, 2012. 168 с.
16. Костів С. Ф. Емоційно-вольова стійкість майбутніх військових фахівців // Військова освіта: зб. наук. пр. Київ. 2017. № 2 (36). С. 107–116.
17. Костюкевич В. М. Теорія та методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посіб. Київ : Освіта України, 2009. 279 с.
18. Кретти Бр. Дж. Психология в современном спорте / пер. с англ. Ю. Л. Ханина. Москва : Физкультура и спорт, 2007. 116 с.
19. Майструк В. В., Пилипко О. А., Фотуйма А. Я. Ситуативные детерминанты проявления агрессии в спортивной деятельности // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2010. № 2. С. 79–82.
20. Марищук Л. В. Психология спорта. Минск : БГУФК, 2006. 147 с.

21. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Москва : Физкультура и спорт; СпортАкадемПресс, 2008. 544 с.
22. Медико-биологические термины в спорте (словарь-справочник) / [И. И. Ахметов, Ю. Д. Винничук, Н. Л. Высочина и др.] ; под ред. Л. М. Гуниной, А. В. Дмитриева. Москва : Спорт, 2019. 336 с.
23. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту / [О. А. Шинкарук та ін.]. Київ : Олімп. л-ра, 2009. 144 с.
24. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки в особливий період: навч. посіб. / [Н. Б. Вербин та ін.]. Київ : НУОУ ім. Івана Черняховського, 2015. 68 с.
25. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки у військах (силах) : метод. посіб. / за заг. ред. С. О. Кириченка. Київ : МО України, 2006. 282 с.
26. Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена. Москва : Физкультура и спорт. 1979. 224 с.
27. Наказ Міністра оборони України “Про перевірку професійних якостей кандидатів з числа військовослужбовців до призначення на посади, які підлягають розгляду на атестаційних комісіях” від 20.10.2006 № 608.
28. Наказ Міністра оборони України “Про затвердження Настанови з фізичної підготовки у ЗС України” від 30.12.2009 № 685.
29. Находкин В. В. Теоретико-методологические подходы к психологическому обеспечению спортивной деятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. № 2. С. 70–73.
30. Петрачков О. В. Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації: навч.-метод. посіб. Київ : НУОУ ім. Івана Черняховського, 2017. 273 с.
31. Платонов В. Н. Допинг и эргогенные средства в спорте. Київ : Олимпийская литература, 2003. 576 с.
32. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Київ : Олимпийская литература, 2013. 624 с.
33. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров]: в 2 кн. Київ : Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 680 с.
34. Психология физической культуры и спорта : учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. Омск : СибГУФК, 2007. 270 с.
35. Родионов А. В. Практическая психология физического воспитания и спорта. Махачкала : Юпитер, 2002. 168 с.
36. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта : учебник для студентов высших учеб. заведений физкультурного профиля. Москва : Академический проект ; “Фонд Мир”, 2004. 576 с.
37. Свистун В. І. Психолого-педагогічні аспекти розвитку стресостійкості військовослужбовців // Проблеми освіти. 2018. Т. 2. № 88. С. 196–205.
38. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте : метод. пособие. Москва : Москомспорт, 2010. 116 с.
39. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов : [хрестоматия] / Сост. И. П. Волков, Н. С. Цикунова. Москва : Советский спорт, 2005. 286 с.
40. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт : підручник / кол. авт.; за ред. Ю. С. Фіногенова. Київ : НУОУ ім. Івана Черняховського, 2014. 468 с.
41. Юров И. А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. Москва : Советский спорт, 2006. 163 с.

42. Brewer B. W. Sport psychology (Olympic handbook of sports medicine). Wiley-Blackwell, 2009. 148 p.
43. Horn T. S. Advances in Sport Psychology. 3rd Edition, Champaign, IL : Human Kinetics, 2008. 512 p.
44. Lane A. M. Sport and exercise psychology. London, NY : Routledge, 2016. 358 p.
45. Sushko R., Vysochina N., Vorobiova A. etc. Psychological Selection in Game Sports on the Basketball Example. Journal of Physical Education and Sport. 2019. Vol.19 (3). Art. 250, P. 1708–1714.
46. Tenenbaum G., Eklund R. Handbook of sport psychology. Hoboken, NJ : John Wiley and sons, 2007. 960 p.
47. Vysochina N. Psychological support in long-term preparation of athletes. Sporto mokslas. 2016. № 4 (86). P. 2–9.
48. Vysochina N., Vorobiova A. The system of psychological correction of athlete personality in Olympic sport. Sporto mokslas. 2017. № 4 (90). P. 35–45.
49. Vysochina N., Vorobiova A., Vasylenko M., Vysochin F. Volitional qualities of athletes and their influence on competitive activities. Journal of Physical Education and Sport. 2018. № 18 (1). P. 230–234.
50. Vysochina N., Vorobiova A. Basic psychological factors affecting the athletes' training. 2019. Vol. 26 (2). P. 21–26.
51. Williams J., Krane V. Applied sport psychology: personal growth to peak performance. 7 ed-n. McGraw-Hill, 2014. 576 p.

Підручник

ВИСОЧИНА Надія Леонідівна
ЖЕМБРОВСЬКИЙ Сергій Миколайович
КУВШИНОВ Олексій Вікторович
ПЕТРАЧКОВ Олександр Валерійович

**ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У СИСТЕМІ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

Редактор *О. П. Сухомлин*
Комп'ютерна верстка *Т. І. Кузнецової*

Підписано до друку 26.06.2023. Формат 60×84¹/₁₆.
Папір офсетний. Обл.-вид. арк. 5,7. Друк. арк. 6,25.
Зам. 207. Вид. № 16. Тираж 60 прим.

Надруковано у друкарні Національного університету оборони України:
03049 м. Київ, Повітрофлотський пр-т, 28

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої
продукції, серія ДК № 2205 від 02.06.2005