

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШИНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ**

Кафедра фізичного виховання і спорту

**«ПСИХОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ»**  
(назва навчальної дисципліни)

**ОПОРНИЙ КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ**

Розробник: Бившева Л.О. к.е.н. доцент кафедри менеджменту

Розглянуто і схвалено на засіданні  
кафедри фізичного виховання і спорту  
Протокол № 1 від 27.08.2020 р.



## ЗМІСТ

|                                                                                                 |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ТЕМА 1. ВСТУП У ПСИХОЛОГІЮ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....                                             | 4   |
| ТЕМА 2. ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОЇ<br>КУЛЬТУРИ .....                             | 17  |
| ТЕМА 3. ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНА КУЛЬТУРА ТА ІМІДЖ<br>ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ..... | 32  |
| ТЕМА 4. ВБОЛІВАННЯ – ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ<br>ЯВИЩЕ .....                                   | 97  |
| ТЕМА 5. ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ СПОРТУ .....                                                          | 122 |
| ТЕМА 6. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ<br>ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ .....           | 140 |
| ТЕМА 7. ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНИХ СУДДІВ.....                                            | 157 |
| ТЕМА 8. ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА.....                                                     | 176 |
| ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ .....                                                                         | 194 |
| СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....                                                          | 197 |

# ТЕМА 1. ВСТУП У ПСИХОЛОГІЮ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

## ЗМІСТ

1. Предмет і педагогічна спрямованість психології фізичного виховання та психології спорту.
2. Завдання психології фізичного виховання.
3. Особливості діяльності у фізичному вихованні.
4. Функції суб'єкта фізкультурно-спортивної діяльності.

### **1. Предмет і педагогічна спрямованість психології фізичного виховання та психології спорту**

*Психологія – наука про закономірності розвитку і функціонування психіки як особливої форми життєдіяльності.*

*Психологія фізичного виховання та спорту – це галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності прояву, розвитку та формування психіки людини у специфічних умовах фізичного виховання та спорту під впливом учбової, учбово-тренувальної та змагальної діяльності.*

*Психологія фізичного виховання – це галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності розвитку та прояву психіки людини в специфічних умовах фізичного виховання.*

*Предметом психологічного забезпечення фізичного виховання – є специфіка занять фізичними вправами.*

Це людина, яка свідомо оволодіває рухами свого тіла, уміннями цілеспрямовано переміщати його в часі та просторі за допомогою власних зусиль (А. Ц. Пуні, 1984).

З цією метою людина розвиває рухові здібності (силові, швидкісні, координаційні, витривалість і гнучкість), удосконалює психічні процеси, стани і якості особистості.

Вона вчиться управляти собою у різних умовах спортивної діяльності (сприйняття, протидія), формує загальні й спеціальні алгоритми дій (уміння і навички), що необхідні для реалізації фізичної і психічної активності в умовах власної життєдіяльності.

Фізичне виховання є одним з найважливіших елементів системи виховання людини. Таким чином:

*Психологія фізичного виховання – це освітньо-виховний процес, де чітко визначені роль педагога-фахівця (викладача фізичної культури) місце і функції вихованців (студентів), та умови їх спільної діяльності.*

Система занять у фізичному вихованні відповідає дидактичним принципам

і нормам організації педагогічного процесу, проте вона має і свої **специфічні особливості**:

1. *Фізичне виховання* – це безперервний процес, що супроводжує людину впродовж усього її життя.

2. *Зміст і форми цього процесу перебувають залежно від вікових особливостей вихованців (студентів).*

Дійсно, фізичне виховання відрізняється тим, що формування рухових умінь, фізичний і психічний розвиток здійснюються відповідно до закономірностей онтогенезу.

**Фізичний розвиток** – це процес зміни природних морфо функціональних властивостей організму, який відбувається згідно природних законів.

Форми і функції організму зазнають суттєвих змін (збільшення розмірів і ваги тіла, розширення функціональних можливостей тощо). Проте цей процес залежить і від конкретних умов життя і діяльності людини, а також у значній мірі від фізичної активності.

Знаючи і вміло використовуючи об'єктивні закономірності вікової періодизації, можна створювати певні умови, що дозволяють оптимізувати розвиток життєво важливих рухових здібностей, рухових умінь, переважних для формування особистості як окремої людини, так і суспільства у цілому.

Важливо відзначити, що основним чинником реалізації фізичного виховання служить активна рухова діяльність, яка забезпечує формування раціональних способів виконання рухових дій, а також вирішення інших педагогічних завдань з психології.

Відповідно до цього визначення **основне призначення психології фізичного виховання** – оптимізація освітньо-виховного процесу, здійснюваного в типових формах фізичної культури з урахуванням закономірностей і особливостей психічного розвитку в процесі формування особистості людини.

Психологія фізичного виховання тісно пов'язана з педагогікою, а її зміст включає вивчення психологічних особливостей як педагога фізичної культури, так і студентів, а також організацію педагогічного процесу (І. П. Ільїн, 1987).

**Взаємозв'язок психології фізичного виховання і психології спорту.**

*Психологія фізичного виховання сприяє раціональному вирішенню практичних завдань загальнооздоровчого, освітнього і виховного характеру з урахуванням аналізу психологічних сторін діяльності у фізичному вихованні.*

Як відомо, у процесі фізичного виховання людина вчиться регулювати свої дії на основі зорових, дотикових, м'язово-рухових і вестибулярних відчуттів і сприйнять, у неї розвивається рухова пам'ять, мислення, воля та здатність до саморегуляції психічних станів.

**Психологія спорту** – досліджує закономірності психічної діяльності окремих людей і колективів в умовах тренувань і змагань. У процесі тренувальних

і змагальних занять людина набуває спеціальних якостей, навичок, знань і вмінь. У неї розвиваються і вдосконалюються рухова пам'ять, мислення, воля, здатність до саморегуляції, самоконтролю, самоаналізу і самооцінки. Спорт – це особливий вид діяльності людини.

Ці характеристики фізичного виховання і спорту дозволяють сформулювати відмінні і загальні риси психології фізичного виховання і спорту.

### ***I. Відмінні риси психології фізичного виховання і психології спорту:***

1. *Мета фізичного виховання – розвиток і вдосконалення фізичних кондицій, психофізіологічного стану організму кожної людини, зміцнення її здоров'я.*

*Мета занять спортом – досягнення найвищих результатів у спортивній діяльності.*

2. *Психологія фізичного виховання спрямована в основному на розвиток з раннього дитинства психіки людини, (психологічні процеси, психологічні якості, здібності тощо), при цьому вирішення завдань носить загальний характер.*

*Заняття спортом як специфічний вид діяльності припускає спеціальну підготовку людини для високих психічних навантажень (у цьому головним є вузька спрямованість завдань).*

3. *Фізичне виховання необхідне і доступне практично кожній людині. Без фізичного виховання важко уявити гармонійно розвинену особистість.*

*Спортивна діяльність трудомістка і вимагає від людини значного фізичного і психічного напруження.*

*Тому спортом займаються лише зосереджені, віддані йому люди.*

4. *Фізичне виховання – обов'язкова навчальна дисципліна в кожній загальноосвітній установі (від дитячих садочків до вишів).*

*Спорт об'єднує людей захоплених загальними ідеями, інтересами і метою у сфері спортивних досягнень.*

### ***II. Загальні риси:***

1. *Фізичне виховання і спорт засновані на заняттях фізичними вправами.*

2. *Як у фізичному вихованні, так і в спортивній діяльності цілеспрямовано розвиваються і вдосконалюються:*

а) *психологічні якості, уміння і навички (саморегуляції, самоконтролю);*

б) *психологічні процеси (рухова пам'ять, мислення, увага, увага тощо);*

в) *властивості особистості (характер, воля, здібності, особисті установки, емоції, мотиваційна сфера).*

3. *Процеси виховання моральних, етичних і естетичних норм особистості та поведінки людини в результаті складають єдине ціле.*

4. *Міжособистісні стосунки в спортивних групах, які працюють за*

програмою фізичного виховання, також схожі в плані спілкування і засобами обміну інформацією.

5. Як у фізичному вихованні, так і в спортивній діяльності схема побудови занять і планування подальшої діяльності розраховані на багаторічний період.

## **2. Завдання психології фізичного виховання**

У даний час немає єдиного погляду на сутність поняття

«Фізичне виховання». Деякі автори представляють його як процес цілеспрямованого розвитку функціональних можливостей людини, спираючись в основному на біологічне розуміння закономірностей психофізіологічного розвитку.

*Завдання, які стоять перед психологією фізичного виховання у XXI столітті (М. Г. Самойлов, 2006).*

1. Психологічне забезпечення різних складових виховного процесу: моральної, соціально-правової, трудової. Виховання соціально активної й ініціативної особистості.

2. Емоційно-вольове виховання й формування позитивного відношення до фізичної культури як важливої частини загальнолюдської культури.

3. Формування знань про здоровий спосіб життя й ролі в цьому процесі рухової активності.

4. Оптимізація спільної діяльності й психологічного клімату в колективах, у шкільних спортивних секціях, на заняттях фізичної культури.

5. Вирішення питань психологічної сумісності, згуртованості, лідерства й попередження конфліктності у фізкультурних колективах.

6. Вивчення впливу засобів масової інформації на відношення підлітків і юнаків до фізичного виховання і їхні особистісні якості, що проявляються у фізкультурній діяльності.

7. Роль фізичної активності в становленні й розвитку вищих психічних функцій людини.

8. Психологічні основи формування рухових здібностей особистості в процесі різних видів діяльності: навчальної, ігрової, розумової та ін.

9. Обґрунтування психогігієнічних і психотерапевтичних ефектів у заняттях фізичною культурою.

10. Виховання розуміння соціально оцінюваних результатів фізичного виховання: активне й свідоме відношення до себе, до свого тіла й здоров'я, наявність суспільно схвалюваних рухових здібностей, гарної статури, володіння координованими рухами.

11. Вироблення гігієнічних звичок і свідомого відношення до свого харчування, режиму праці й відпочинку, самоконтролю емоцій, поваги до суперників у спортивних іграх і єдиноборствах.

12. Вивчення психології особистості викладача фізичної культури, тренера, організатора масових фізкультурних заходів.

13. Формування в молоді психологічних якостей, навичок й умінь, необхідних для військової, трудової діяльності.

14. Вивчення психологічних можливостей дітей і юнаків у процесі занять фізичною культурою й підготовка переходу їх у спортивні секції.

15. Виховання інтересу студентів до фізичної культури й спорту, потреби до активних занять у спортивних секціях, участі в масових спортивних заходах.

*Виходячи з переліку конкретних завдань психології фізичного виховання, можна відзначити, що найбільш загальним завданням цього розділу психології є завдання виховання гармонійно розвиненої у фізичному й соціально-психологічному плані людини.*

Як відомо, фізичне виховання має освітні, виховні, оздоровчі цілі, воно спрямоване на забезпечення фізичного і психічного здоров'я і гармонійний розвиток особистості, підготовку її до праці, життя в суспільстві, до занять фізичною культурою.

*Головне завдання психології ФВ – допомогти раціональному вирішенню практичних питань загальнооздоровчого, освітнього та виховного характеру на основі аналізу психологічних сторін діяльності у фізичному вихованні.*

Досягнення цих цілей передбачає вирішення специфічних і загально педагогічних завдань.

#### ***Специфічні завдання:***

- оптимізувати процес виховання людини, враховуючи проблеми розвитку рухових здібностей, а також зміцнення і збереження здоров'я;

- системне формування необхідного в житті індивідуального фонду рухових вмінь, навичок і пов'язаних з ним завдань.

#### ***Загальнопедагогічні завдання:***

- забезпечити етичне, патріотичне й трудове виховання;

- виховувати і розвивати волю, позитивні якості характеру, позитивні емоції та естетичні потреби особистості.

### **3. Особливості діяльності у психології фізичного виховання**

Специфічні особливості діяльності в області психології фізичного



виховання обумовлені різними умовами, цілями, мотивами, засобами і результатами, що досягаються.

Інтенсивне і тривале фізичне і психічне напруження також характерно для фізичного виховання.

Важливо відзначити, що розумне систематичне використання подібного фізичного і психічного напруження приводить до того, що вони стають звичними. Це сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності, розвитку рухових здібностей і психічних якостей.

**Мета діяльності у психології ФВ** – формування потреби в заняттях фізичними вправами, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, інтелектуального, етичного, естетичного розвитку.

У кожній сфері своя спрямованість: у фізичному вихованні – забезпечення як фізичного і духовного розвитку, так і професійно-прикладної підготовленості до праці, засвоєння правил, норм і закономірностей рухової активності в різних умовах.

**I. Мотиви діяльності** – визначаються в процесі розвитку, що формує особистість людини на заняттях фізичною культурою.

**Первинні потреби** – у руховій діяльності, збереження здоров'я.

З потреби в русі народжується мотив емоційної привабливості фізичних вправ, в основі якого – механізми переживання задоволення від процесу виконання вправ.

Значну роль у житті людини відіграє потреба в збереженні здоров'я, житті, внаслідок чого народжуються мотиви зміцнення здоров'я, фізичного розвитку власного тіла, розвитку силових, координаційних здібностей і витривалості.

Систематичні заняття фізичними вправами, досягнення певних успіхів, вікові особливості, статеві приналежності, індивідуальні особисті установки, принципи, соціальне середовище і сталі в суспільстві норми, правила, закони – все це визначає подальший розвиток мотивів занять фізичною культурою.

**Вторинні потреби** – пов'язують з розвитком особистості людини.

Якщо ж спостерігається розбіжність між мотивами і цілями, то результативність діяльності значно знижується.

**II. Основний засіб діяльності у психології ФВ** – рухові дії.

У структурі поняття «діяльність» дії завжди визначаються що спрямовані на вирішення конкретних завдань. За допомогою дій досягається результат діяльності. У фізичній культурі дії як основний засіб досягнення мети називаються *фізичними вправами*.

*Продуктом* (результатом) діяльності у фізичному вихованні є оздоровчий та освітній ефект від занять фізичними вправами.

Психологічне забезпечення фізичного виховання неможливе без вирішення завдань оздоровчої спрямованості.

**III. Оздоровлення** – це процес, спрямований на розвиток психічних і фізичних можливостей людини, зміцнення її здоров'я і підвищення працездатності (Л. П. Матвеев).

Оздоровча діяльність в психологічному аспекті спрямована на збереження і зміцнення психічного здоров'я. Завдання оздоровчої діяльності вирішуються комплексно, як у навчально-тренувальному, так і змагальному процесах.

**Психологічне забезпечення діяльності повинне передбачати диференційований підхід до організації цілого ряду завдань оздоровчої спрямованості.**

До таких питань слід віднести, наприклад, соціалізацію позаспортивною або навчальною роботою, розвиток комунікативних якостей особистості, зниження рівня негативного впливу на здоров'я психічних чинників змагальної діяльності, підвищення до стресу тощо.

Важливо використовувати методи і засоби психорегуляції, особистої і клінічної психотерапії. Особливу увагу заслуговують такі способи оздоровчої діяльності, як участь у роботі спеціальних семінарів, систематичні відвідування психологічних тренінгів, консультацій, аутогенного тренування, психоаналізу.

**IV. Педагогічна діяльність** – це неперервне вирішення педагогічних завдань.

Розв'язати їх – це означає знайти адекватний до даної ситуації спосіб досягнення педагогічної мети (освіта, навчання, виховання).

Вирішення педагогічних завдань проходить через ряд етапів: *аналіз педагогічної ситуації, висунення гіпотез про можливі способи досягнення мети, прогностична оцінка цих способів та вибір кращого, реалізація прийнятого рішення, аналіз досягнутого результату і зіставлення його з запланованим.*

Педагогу іноді важко оцінити педагогічну ситуацію тому, що його діяльність часто регламентована визначеним часом, взаємостосунками між учителем і класом, матеріальним забезпеченням занять, погодними умовами (під час занять на повітрі) та іншими чинниками.

Розв'язуючи педагогічні завдання викладач накопичує досвід, який обумовлює його педагогічну майстерність.

#### **4. Функції суб'єкта фізкультурно-спортивної діяльності**

Організація фізкультурно-спортивної діяльності як інтегруючої сфери фізичної та психічної активності людини в навчальних, тренувальних, змагальних і оздоровчих діях пов'язана з рядом функцій, які могли б відображати сутність суб'єкт-об'єктних стосунків у спортивно-освітній системі.

**1. Практична активність** – фундамент будь-яких дій. Суть психіки – це наслідок необхідності адаптації організму до різних умов: сприйняття об'єктивної реальності, реагування на її об'єкти і корекція власної діяльності.

*Продуктивність і результативність дій – залежить від ступеня прояву психічної активності.*

Наприклад, у процесах сприйняття спортивних ситуацій відбувається регуляція емоційного стану, реагування на динамічні явища зовнішніх і внутрішніх умов діяльності, свідомого включення дій і вибору їх варіантів. Реалізація психічної активності тут зв'язана з підвищеними вимогами до всіх елементів психічної організації.

Функціональне навантаження визначається значними зусиллями в аспекті узгодження психічних процесів, явищ і станів.

**2. Інтелектуальна активність.** У фізкультурно-спортивній діяльності особливе місце займає *інтелектуальна активність*. Наприклад, тактична майстерність знаходиться в прямій залежності від рівня розвитку інтелектуальної сфери.

Тактичні дії вимагають прояви перцептивних, інтелектуальних і психомоторних здібностей і вмій. При цьому в найкоротші терміни оптимізуються пізнавальні, емоційно-вольові і психомоторні функції за умови контролю з боку свідомості.

*Визначаються вимоги до інтелектуальної підготовленості, яка включає образність і ситуаційність, швидкість і гнучкість, глибина та критичність мислення.*

Високе функціональне значення інтелектуальної сфери дозволяє вважати функцію інтелектуальної активності за необхідний компонент ефективності навчальних, навчально-тренувальних, змагальних і оздоровчих дій.

**3. Пізнавальна активність.** Діяльність у фізичному вихованні неможлива без пізнавальної активності. Важливо визначити *основні напрями пізнання*:

- 1) себе як суб'єкта спортивно-освітньої діяльності;
- 2) чуттєвої сторони фізкультурно-спортивної практики;
- 3) закономірностей і механізмів фізкультурно-спортивної діяльності, законів фізичної культури.

**4. Рухова активність** – характеризується здатністю організму адекватно проявляти рухові здібності.

Ефективність реалізації цієї функції знаходиться залежно від розвитку і стану психічних процесів, алгоритмізації дій, автоматизації і усвідомленості операцій, можливостей мови, якостей особистості (психічна і психологічна готовність).

У спортивній діяльності, як і в навчальній, за найбільш важливих вважаються *вольові дії*, які визначаються як свідомий акт, спрямований для досягнення мети. Успішність прояву такої рухової активності виходить із закономірностей існування довільних рухів.

**І. М. Сеченов (1935) визначає три психологічні закономірності**

### **довільних рухів:**

- усі елементарні форми руху рук, ніг, голови, тулуба, так само як і всі комбіновані рухи, навчені людиною – стають підпорядкованими волі;

- чим краще навчений рух, тим легше він підкоряється волі, і навпаки (крайній випадок – неможливість володіти власними м'язами через відсутність умов для вправи);

- прояв вольових зусиль необхідний лише для початку і вдосконалення, а також для посилення або ослаблення руху, сам же рух проходить, без жодного подальшого втручання волі.

У психології виділяють такі види рухів, як рухи пози, локо-моції, міміка, пантоміміка, семантичні рухи, мова, робочі рухи.

Для фізкультурно-спортивної діяльності найважливішими є робочі рухи і мова. За допомогою мови засвоюється і обробляється інформація, формується індивідуальний досвід. Робочі, або довільні, рухи пов'язані з виконанням дій, які спрямовані на досягнення мети діяльності.

Рухова активність має свої психофізіологічні особливості. Так, наприклад, певні закономірності і механізми рухової активності людини (Н. А. Бернштейном, 1990) дозволяють стверджувати, що управління рухами за допомогою одних ефекторних імпульсів неможливе.

Необхідна складна переробка сигналів, що надходять з периферії організму. При цьому сигнали від сенсорних органів об'єднуються, синтезуються і узагальнюються залежно від рухового завдання і на підставі минулого досвіду.

Цей механізм забезпечує наочність рухів та їх адаптацію до умов об'єктивної реальності. Знання цієї закономірності дозволяє вдосконалювати прийоми тактико-технічної підготовки.

### **План семінарського заняття**

1. Предмет і педагогічна спрямованість курсу «Психологія фізичного виховання».
2. Відмінні та загальні риси педагогіки фізичного виховання і психології спорту.
3. Загальні та специфічні завдання психології фізичного виховання.
4. Мета, мотиви, дії, оздоровлення, педагогічна діяльність у фізичному вихованні.
5. Характеристика функції суб'єкта фізкультурно-спортивної діяльності.

### **Теми наукових рефератів**

1. Становлення і розвиток психології фізичного виховання.
2. Психологічна діяльність у фізичному вихованні.
3. Мотиви у фізичному вихованні студентів.
4. Оздоровлення процес розвитку психічних і фізичних можливостей людини.
5. Інтелектуальна активність у фізкультурно-спортивній діяльності.

### **Питання для самостійної роботи**

1. Що є предметом вивчення психології фізичного виховання.
2. Поясніть педагогічну спрямованість психології фізичного виховання.
3. Вкажіть загальні риси психології фізичного виховання та психології спорту.
4. Дайте характеристику відмінним рисам психології фізичного виховання та психології спорту.
5. У чому сутність завдань психології фізичного виховання.
6. Порівняйте завдання, що стоять перед психологією спорту і психологією фізичного виховання.
7. У чому суть головного завдання психології фізичного виховання.
8. Які специфічні та загальнопедагогічні завдання фізичного виховання ви можете назвати.
9. В чому головна мета психології фізичного виховання.
10. Дайте пояснення про особливості діяльності у фізичному вихованні.
11. Опишіть практичну, інтелектуальну та пізнавальну активність у фізкультурно-спортивній діяльності.
12. Поясніть про рухову активність організму в процесі довільних рухів.

### **Комплексні тестові контрольні завдання**

1. Що є предметом вивчення психології фізичного виховання:
  - а. психологія фізичного виховання – це галузь психологічної науки, яка вивчає специфіку розвитку психіки людини в умовах занять фізичною культурою;*
  - б. психологія фізичного виховання – це галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності розвитку та прояву психіки людини в специфічних умовах фізичного виховання;*

*в. психологія фізичного виховання – це специфіка реагування психіки людини на заняття фізичними вправами.*

2. Психологія фізичного виховання це:

*а. освітньо-виховний процес, де чітко визначені роль педагога- фахівця (викладача фізичної культури), місце і функції вихованців (студентів), та місце батьків у формуванні особистості;*

*б. освітньо-виховний процес, де чітко визначені роль батьків у формуванні особистості, місце і функції вихованців (студентів), та умови їх спільної діяльності;*

*в. освітньо-виховний процес, де чітко визначені роль педагога- фахівця (викладача фізичної культури), місце і функції вихованців (студентів), та умови їх спільної діяльності.*

3. Які риси є загальними у психології фізичного виховання і психології спорту:

*а. розвиток і вдосконалення фізичних кондицій – досягнення найвищих результатів;*

*б. доступність практично для кожної людини – вимагає значного фізичного і психічного напруження;*

*в. обов'язкова навчальна дисципліна – об'єднує людей захоплених ідеями у сфері спортивних досягнень;*

*г. засновані на заняттях фізичними вправами – схема побудови занять і планування подальшої діяльності розраховані на багаторічний період.*

4. Які риси є відмінними у психології фізичного виховання і психології спорту:

*а. спрямована в основному на розвиток з раннього дитинства психіки людини – припускає спеціальну підготовку людини для високих психічних навантажень;*

*б. засновані на заняттях фізичними вправами;*

*в. процеси виховання моральних, етичних, і естетичних норм особистості та поведінки людини в результаті складають єдине ціле;*

*г. цілеспрямовано розвиваються і вдосконалюються психологічні якості, уміння і навички, психологічні процеси, властивості особистості.*

5. Що не є суттю завдань психології фізичного виховання:

*а. психологічне забезпечення різних складових виховного процесу; б. вирішення питань психологічної сумісності, згуртованості,*

*лідерства й попередження конфліктів у фізкультурних колективах;*

*в. формування потреби в заняттях фізичними вправами, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, інтелектуального, етичного та естетичного розвитку;*

г. психологічні основи формування рухових здібностей особистості в процесі різних видів діяльності: навчальної, ігрової, розумової тощо;

д. вивчення психологічних особливостей викладача фізичної культури, тренера, організатора масових фізкультурних заходів.

6. В чому є головне завдання психології фізичного виховання:

а. допомогти вирішенню практичних питань загально-оздоровчого, освітнього та виховного характеру;

б. допомогти вирішенню теоретичних питань освітнього та виховного характеру;

в. допомогти вирішенню загальних питань оздоровчого характеру.

7. В чому суть специфічних завдань психології фізичного виховання:

а. забезпечити етичне, патріотичне й трудове виховання;

б. оптимізувати процес виховання людини;

в. виховувати і розвивати волю, позитивні якості характеру, позитивні емоції.

8. В чому суть загальнопедагогічних завдань психології фізичного виховання:

а. виховувати і розвивати волю, позитивні якості характеру, позитивні емоції;

б. оптимізувати процес виховання людини;

в. систематичне формування необхідного в житті індивідуального фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних із ними знань.

9. В чому суть мети діяльності у психології фізичного виховання.

а. формування потреби фізичного вдосконалення;

б. формування потреби в досягненні високих спортивних результатів;

в. формування потреби в заняттях фізичними вправами.

10. Що є основним засобом діяльності у психології фізичного виховання:

а. розвиток особистості людини;

б. розвиток психічних і фізичних можливостей людини; в. рухові дії;

г. зміцнення здоров'я людини і підвищення її працездатності.

11. Що не є функціями суб'єкта фізкультурно-спортивної діяльності:

а. практична активність; б. теоретична активність;

в. інтелектуальна активність; г. пізнавальна активність;

д. рухова активність.

12. Рухова активність:

а. характеризується здатністю організму до швидкого

стомлювання;

б. характеризується здатністю організму активно проявляти рухові здібності;

в. характеризується здатністю організму до виконання певних рухів.

### **Рекомендована література**

1. Ганюшкин А. Д. Задачи, формы и методы совместной работы психолога и тренера / А. Д. Ганюшкин. – Смоленск, 1989.
2. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М., 1986.
3. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г. Б. Горская. – Краснодар, 1995.
4. Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В. В. Иванов. – М., 1987.
5. Ильин Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М., 1987.
6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М., 1991.
7. Немов Р. С. Психология: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Р. С. Немов : В 2 кн. – М., 1994.
8. Основы психологии / За ред. О. В. Киричука, В. А. Романця. – К. : Либідь, 1995. – С. 46–89.
9. Психология : учебник для ИФК / Под ред. В. М. Мельникова. – М., 1987.
10. Психология физического воспитания и спорта / Под общ. ред. Т. Т. Джамгароваи А. Ц. Пуни. – М., 1979.
11. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А Ц. Пуни. – М., 1969.
12. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А. В. Родионов. – М., 1983.
13. Столяренко Л. Д. Основы психологи : учебное пособие /Л. Д. Столяренко. – изд. 22-е. – Ростов на / Д : Феникс, 2009. – 671 с.
14. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Г. С. Туманян. – М. : Академия, 2006. – 336 с.
15. Шмалей С. В. Диагностика здоровья (практическое пособие по оздоровлению) / С. В. Шмалей. – Херсон, 1994. – 207 с.



## ТЕМА 2. ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

### ЗМІСТ

1. Діяльність викладача фізичної культури.
2. Психологічні здібності та вміння викладача фізичної культури.
3. Стил ь професійної діяльності викладача фізичної культури.
4. Авторитет у професійній діяльності викладача фізичної культури.

### 1. Діяльність педагога фізичної культури

**Мета фізичного виховання** – *сприяти фізичному розвитку студентів, та психологічних якостей студентів, формуючи не тільки рухові вміння та навички, але й особистість. Ця мета реалізується в процесі вирішення освітніх, виховних і оздоровчих завдань.*

Рішення цих завдань визначає **основні функції викладача фізичної культури, до яких відносяться:**

- 1) *виховні функції* – полягають у формуванні етичних та ідейних поглядів особистості студента;
- 2) *освітньо-просвітницькі функції* – полягають в передачі студентам спеціальних знань і умінь;
- 3) *управлінсько-організаторські функції* – включають організацію занять, занять у спортивних секціях, спортивних змагань і управління всією спортивною діяльністю студентів;
- 4) *проектувальні функції* зводяться до перспективного і поточного планування заходів щодо фізичної культури, навчальних навантажень і результатів, яких повинні досягти учні.

Здійснюючи контроль за темпами реального розвитку студентів, необхідно вносити корективи до плану роботи. Особлива роль належить проектуванню (плануванню) занять. Це підбір навчального матеріалу відповідно до завдань заняття, віку студентів, специфіки групи, статевих і індивідуальних особливостей студентів. Все це знаходить віддзеркалення в конспекті занять. У конспект вносять також інформацію про систему, зміст і послідовність власних дій викладача, а також про прийоми підвищення активності студентів на занятті.

5) *адміністративно-господарські функції* викладача фізичної культури пов'язані з матеріальним забезпеченням процесу фізичного виховання. Це придбання і ремонт спортивного обладнання та інвентарю, створення і

впорядкування пришкільних спортивних майданчиків, забезпечення туристичних походів і багато що інше.

Крім того порівняно з викладачами інших спеціальностей викладач фізичної культури працює в специфічних умовах. У психології фізичного виховання їх ділять на три групи.

### **1. Психічної напруженості:**

– шум від криків тих, які займаються (особливо на заняттях із молодшими студентами), який відрізняється уривчастістю і високими тонами, викликає психічну втому викладача;

– необхідність перемикання з однієї вікової групи на іншу;

– значне навантаження на мовний апарат і голосові зв'язки;

– відповідальність за життя і здоров'я студентів, оскільки заняття фізичними вправами пов'язані з ризиком отримання травм.

### **2. Фізичного навантаження:**

– необхідність показувати фізичні вправи;

– здійснення фізичних дій сумісно з студентами (особливо в походах);

– необхідність страхувати студентів, які виконують фізичні вправи.

### **3. Умови середовища:**

– кліматичні і погодні умови під час занять на повітрі;

– санітарно-гігієнічний стан спортивних класів і залів.

Діяльність педагога фізичної культури припускає вирішення певних педагогічних завдань.

Вирішення будь-якого педагогічного завдання завжди проходить у кілька етапів: аналіз педагогічної ситуації, висунення гіпотез і прогностична оцінка передбачуваних способів її дозволу, вибір найбільш відповідного з них для наявних умов (педагогічній ситуації), реалізація ухваленого рішення і поточний аналіз інформації про хід реалізації та ретроспективний аналіз досягнення.

Щоб сформувати у викладача фізичної культури вміння успішно вирішувати педагогічні завдання на занятті, рекомендується використовувати спеціально розроблену *систему самостійного психологічного аналізу року*.

Ця система відповідає загальним для педагогіки і психології

принципам розвиваючого і виховного навчання і умовно ділиться на *три напрями*.

1) *виховний* – розвиток особистості студента, формування його моральності, світогляду;

2) *методичний* – розбір занять (обґрунтування цілей, змісту і організації

відповідно рівню підготовленості студентів, їх інтелектуальному розвитку, віковим і індивідуальним особливостям);

3) *проблемний* – представляє сучасний погляд на заняття, тобто на спільну діяльність у групі з двома адресатами: учнем (у плані розвитку мовної діяльності, комунікативних здібностей, індивідуальних і психологічних якостей) і вчителем (заняття є інструментом вдосконалення власних педагогічних умінь, особистих якостей, комунікативних здібностей, мовної діяльності, самосвідомості).

**Психологічний аналіз заняття має свої етапи**, що відповідають формам діяльності викладача під час проведення занять:

- 1) *передуючий етап* – підготовка до занять;
- 2) *поточний етап* безпосереднє проведення занять;
- 3) *ретроспективний етап* - аналітичний розбір і оцінка проведеного заняття самим учителем.

Психологічний аналіз починається з складання **плану майбутнього заняття**. При цьому враховуються:

– зміст навчального матеріалу, мета і завдання, методи і засоби навчання, рівень професійної підготовленості і рівень розвитку індивідуальних психологічних та особистих якостей викладача;

– вікові та індивідуальні психологічні особливості студентів, рівень їх розумового розвитку, особливості емоційної та вольової сфер, схильності й інтереси студентів, їх відношення до навчальної діяльності, фізичним вправам і до конкретного викладача, здатності студентів до засвоєння навчального матеріалу.

Крім того, важливо враховувати наявність необхідного спортивного інвентарю, ступінь придатності місць, що плануються для проведення занять фізичної культури.

Психологічний аналіз занять проводиться безпосередньо в умовах педагогічної ситуації, під час реалізації плану занять.

***Викладач повинен уміти:***

– *бачити рівень готовності здобувачів до заняття*, спостерігати за дисципліною протягом всього заняття, помічати психофізичний стан студентів, правильно сприймати реакцію вихованців на запитання, зауваження, розпорядження, накази і прохання;

– *уважно слухати і розуміти відповіді студентів, їх запитання*; постійно тримати в полі зору всю групу тих, хто займається; організувати спостереження студентів як за навчальним матеріалом, так і за діями їх товаришів; сприймати реакцію дітей на власні пояснення;

- *визначати темп роботи класу в цілому*, утруднення, глибину засвоєння навчального матеріалу, типові помилки;

– *враховувати особливості навчальної діяльності окремих груп*

студентів (розділяючи їх на сильних, середніх і слабких) та існуючі особливості в своїй роботі та особливостей окремих студентів;

– помічати особливості в поведінці, мові, схильностях, здібностях, інтересах і просувати в розвитку окремих дітей; спостерігати за своєю поведінкою і мовою, дотримувати взаємозв'язок діяльності студентів і власної діяльності.

Заснований на інформації, отриманій в ході проектування заняття і його реалізації, ретроспективний етап – це порівняльний аналіз практичної його реалізації. Його зміст включає оцінку правильності завдань, методів і засобів, обраних для пояснень і обґрунтувань теоретичних висловів і проведених на занятті практичних дій.

Викладач повинен виявити достоїнства і недоліки проведеного заняття і намітити шляхи для усунення його слабких сторін.

Психологічний аналіз заняття слід вважати невід'ємною частиною педагогічної діяльності викладача фізичної культури, котрий проводить його, спираючись на свої проєктивно-перцептивно-рефлексивні здібності та аналітичні проєктувальні та рефлексивні вміння. Такий аналіз слугує основним механізмом саморегуляції, самоконтролю та саморозвитку педагога.

## **2. Психологічні здібності та вміння викладача фізичної культури**

Професійна майстерність викладача фізичної культури багато в чому визначається його здібностями до педагогічної діяльності; виділяють наступні групи здібностей:

1) **дидактичні** – полягають в умінні викладача *реконструювати, адаптувати навчальний матеріал*, важке зробити легким, складне – простим, неясне – зрозумілим. Викладач повинен просто і зрозуміло давати навчальний матеріал, викликаючи в студентів інтерес до навчального предмету, розкривати їх активність і самостійність;

2) **академічні** – дозволяють вчителю фізичної культури *постійно розширювати і поглиблювати свої знання у відповідній сфері наук* (навчальному предметі), прагнути до пізнання останніх відкриттів в області наукових знань зі свого предмету, а також займатися дослідницькою роботою;

3) **перцептивні** – допомагають *проникати у внутрішній світ студента завдяки психологічній спостережливості*, пов'язаної з тонким розумінням особистості студента і його психічного стану;

4) **мовні** – пов'язані з умінням *ясно і чітко виражати свої думки і відчуття* за допомогою мови, міміки і пантоміміки, при цьому важливо проявляти переконаність і зацікавленість у предметі обговорення;

5) **організаторські** – це *уміння організувати здобувачів*, формувати їх колектив, надихати студентів на вирішення навчальних завдань. Крім того, це здатність організувати власну діяльність;

6) **авторитарні** – здатність безпосередньо емоційно-вольовим впливом на студентів добиватися у них авторитету;

7) **комунікативні** – *здібність до спілкування з студентами*, уміння знайти до них правильний підхід, встановити з ними взаємини, доцільні для здійснення педагогічної діяльності;

8) **педагогічна уява** – **здатність передбачати наслідки педагогічної діяльності**: прогнозувати розвиток тих або інших якостей у вихованців, передбачаючи, якими вони виростуть;

9) **атенційні здібності** – допомагають *розподіляти свою увагу між кількома видами діяльності одночасно*. Педагогу необхідно стежити за змістом і формою викладу навчального матеріалу, розгортаючи свої думки, тримати в полі уваги всіх студентів, реагувати на прояв ознак стомлення, неувagi, незрозуміння з боку вихованців, відзначати порушення дисципліни, стежити і за власною поведінкою тощо.

Для реалізації педагогічних здібностей викладач повинен володіти педагогічними вміннями. Педагогічні вміння представляють собою сукупність різноманітних дій викладача. Вони виявляють індивідуальні особливості викладача і свідчать про його предметно-професійну компетенцію.

Виділяють наступні вміння викладача фізичної культури:

1. **Конструктивні вміння** – допомагають *відбирати і будувати навчальний матеріал*, здійснювати перспективне і поточне планування, своєчасно набувати і ремонтувати спортивне устаткування і інвентар. Особливо цінне уміння коректувати плани.

2. **Організаторські вміння** – *пов'язані з реалізацією намічених планів*. А саме організацію колективу, його згуртування і націлення на вирішення навчальних завдань; організацію позакласної та позашкільної роботи з фізичного виховання студентів; організацію власної діяльності і поведінки під час безпосередньої взаємодії з студентами на заняттях і позаурочних заняттях (розподіл робочого часу, інструктування, контроль, дозування навантаження тощо).

3. **Комунікативні вміння** – *допомагають спілкуватися зі студентами, колегами по роботі, батьками, знаходити раціональні шляхи взаємодії з тими, що оточують*. Умовно вони діляться на три групи: власне комунікативні, дидактичні і ораторські.

*Власне комунікативні* – виражаються в умінні вступати в контакт з людьми, будувати з ними стосунки.

*Дидактичні* – дозволяють ясно<sub>21</sub> і дохідливо доносити до свідомості

студентів навчальний матеріал. До дидактичних відносять уміння викликати інтерес до занять фізичними вправами, передати свою захопленість студентам, управляти увагою навчальної групи і прогнозувати наслідки своїх педагогічних дій.

*Ораторські* – формуються в результаті розвитку культури мови, до оволодіння якої повинен прагнути кожен педагог.

**4. Гностичні вміння** – пов'язані з вивченням як окремих студентів, так і колективу класу в цілому, з *аналізом педагогічних ситуацій і результатів власної діяльності викладача*. Вміння базуються на перцептивних здібностях. Вони включають уміння користуватися навчально-методичною і науковою літературою і вміння проводити елементарні дослідження, аналізуючи їх результати.

**5. Рухові вміння** – відображають перш за все *вміння викладача виконувати фізичні вправи*. Правильний показ тієї або іншої фізичної вправи, що входить у програму навчання, визначає ефективність навчальної діяльності студентів.

До рухових умінь педагога фізичної культури відносяться також уміння і навички виконання страховки, ряд прикладних умінь, необхідних для ремонту спортивного обладнання та інвентарю в туристичних походах тощо.

### **3. Стиль професійної діяльності викладача фізичної культури**

Будь-який викладач здійснює свою педагогічну діяльність за допомогою прийомів і способів, які в сукупності визначають той або інший стиль його діяльності.

Під стилем розуміють певні особливості, які повторюються, типові риси, форми прояву. Індивідуальний стиль – це система прийомів та способів організації людиною своєї роботи.

Слід зазначити, що немає ідеального стилю, кращого серед інших. Кожен із стилів має свої плюси та мінуси, є оптимальним для одних умов та вимог, які ставить діяльність до людини, і неоптимальним для інших. Тому і ведуть мову про те, що в різних ситуаціях, доцільніше користуватись різними прийомами та способами. Універсальність – це вміння використовувати залежно від ситуації способи, які визначають різні стилі і характеризують вищий рівень професійної майстерності викладача.

Виділяють такі стилі діяльності викладача фізичної культури.

**1. Стилi діяльності** – які характеризують підготовку до занять. Є два стилі підготовки викладачів до занять. Одні детально розробляють план заняття і намагаються його дотримуватись, детально продумуючи засоби вирішення завдань заняття. Це вони роблять не стільки від бажання свідомого виконання інструкції, скільки від бажання попередити неочікувані ситуації на занятті. Це як правило

вчителі зі слабкою та інертною нервовою системою.

Інші вчителі не такі обережні та консервативні, не приділяють стільки часу до підготовки до занять у, не продумують детально засоби вирішення завдань заняття у, не люблять складати детальних планів-конспектів заняття. Вони більш імпровізують, заняття проводять «на настрої», жваво. Вони не бояться неочікуваних ситуацій, які можуть виникнути на занятті, не розгублюються, швидко змінюють план заняття і замінюють той чи інший засіб вирішення завдань. Зазвичай це вчителі із рухливою та сильною нервовою системою, слабкою стороною їх діяльності є деяка сумбурність проведення заняття, особливо якщо викладач буває незібраним.

**2. Стилі спонукання студентів до навчання.** Перша група використовує в якості спонукання переважно логіку пояснення навчального матеріалу, вміло ставить пізнавальні завдання і створює проблемні ситуації. Друга група викладачів дає розпорядження суворим голосом, а дисциплінарні впливи в них більш одноманітні. Вони більше контролюють дії студентів, а всі завдання проводять згідно визначеному графіку. Такі педагоги забезпечують хорошу організацію занять за рахунок його високої моторної щільності та дисципліни студентів.

**3. Стилі викладання навчального матеріалу.** Перша група намагається створити повну орієнтувальну основу діяльності не тільки у себе, але й в студентів. Тому вступні частину присвячують детальному поясненню завдань заняття, вправам, які будуть виконуватися. Також часто використовують показ вправ завчасно підготовленими студентами. Недоліком цього стилю є перш за все затягування пояснення.

Друга група менше часу приділяють попереднім поясненням і більше дають їх під час виконання вправ. Зазвичай вони швидко приймають рапорт чергового і з'ясовують відсутніх на заняттях. У підготовчій частині заняття вони часто виконують вправи разом зі студентами, поєднуючи підрахунок вправ з оплесками та іншими звуковими сигналами. Втім вони не схильні до детального відпрацювання техніки вправ, а крім того такому стилю притаманне імпульсивність поведінки, нетерплячість, а іноді навіть поспішність.

### **Стилі керівництва вчителів фізичної культури.**

Типи керівників і відповідні ним стилі вперши були дослідженні німецьким психологом Куртом Левінім у 1938 році, якому належать і назви основних стилів.

**Виділяють наступні** стилі педагогічної діяльності викладача ФК:

**1. Демократичний стиль** – студент вважається за рівноправного партнера в спілкуванні і пошуку знань.

Викладач привертає до вирішень питань студентів, до їх ухвалення, враховує їх думки, заохочує самостійність думок. Для викладача важлива не тільки успішність вихованців, але і їх індивідуальні якості.

*Основними методами дії є – спонука до навчальної діяльності, прохання, рада.*

Здійснюючи педагогічний процес, викладач пред'являє підвищені вимоги до себе, до власних психічних і професійних якостей. Він задоволений своєю професією.

**2. Авторитарний стиль** – викладач усе вирішує одноосібно, встановлює чіткий контроль за виконанням своїх вимог, не враховуючи педагогічних ситуацій і думки студентів. Він практично ніколи не обґрунтовує свої дії і рішення.

Основними методами дії викладача є – наказ, повчання або розпорядження. В результаті учні проявляють агресивність, виявляють низьку самооцінку і втрачають навчальну активність. Всі їх сили спрямовані на психологічний самозахист.

Учителі, що дотримуються авторитарного стилю, часто не задоволені своєю професією. Особливу увагу вони приділяють методичній стороні педагогічної діяльності, тому часто займають лідируюче положення у педагогічних колективах.

**3. Ліберальний стиль** – полягає в тому, що викладач прагне йти від самостійного ухвалення рішень, передаючи ініціативу колегам, а в процесі заняття – студентам; організація і контроль за навчальною діяльністю студентів носить спонтанний характер.

У діях такого викладача виявляється нерішучість, часті коливання. Серед студентів спостерігаються приховані конфлікти, в класі панує нестійкий мікроклімат, причому помітно відсутність виховної дії викладача на студентів.

**У сучасній психології розрізняють також індивідуальні стилі діяльності** – найбільш ефективні прийоми і способи організації власної роботи з студентами.

Завдяки науково-дослідній діяльності В.С. Мерліна і його однодумців, були розкриті основні причини прояву того або іншого індивідуального стилю діяльності.

Формування індивідуального стилю, як правило, обумовлене схильністю людини до того способу виконання діяльності, який обумовлений типологічними особливостями нервової системи (темпераменту). Такий шлях формування стилю діяльності називають стихійним.

Існує і свідомий, цілеспрямований шлях формування індивідуального стилю діяльності. Він також базується на обліку сильних і слабких сторін індивіда, його типологічних особливостей, визначається або глибоким самопізнанням, або цілеспрямованими діями з боку (наприклад, зусилля більш досвідченого педагога).

Свідомий шлях формування індивідуального стилю діяльності зводиться до пристосування людини, адаптації її психічних властивостей і якостей до конкретної професійної діяльності, до здійснення висококваліфікованих дій.



У цьому сенсі можливо формувати стиль діяльності на основі певного авторитету, еталону конкретної особистості.

### ***Виділяються наступні індивідуальні стилі педагогічної діяльності.***

**1. Емоційно-імпровізаційний стиль** – викладач орієнтований на процес навчання.

Пояснення нового навчального матеріалу будується логічно, цікаво, але в процесі пояснення часто відсутній зворотний зв'язок з студентами. Під час опитування викладач звертається до великого числа студентів, як правило, до сильних студентів.

У процесі опитування використовує багато неформальних питань і практично не дає можливості вихованцям сформулювати відповідь. Він сам бере активну участь у відповідях студентів.

Для здійснення педагогічного процесу такий викладач в основному використовує найцікавіший навчальний матеріал, а нецікавий, хоча і важливий, прагне залишити для самостійної підготовки. Його діяльність відрізняється високою оперативністю. Він використовує великий арсенал методів навчання, практикує колективні обговорення, стимулює спонтанні вислови.

Педагог з емоційно-імпровізаційним стилем індивідуальної педагогічної діяльності властиві: інтуїтивність, недостатньо серйозне відношення до процесів закріплення і повторення навчального матеріалу, а також до здійснення контролю за засвоєнням знань.

**2. Емоційно-методичний стиль** – педагог орієнтується на процес і результат навчання.

Для чого потрібне адекватне планування навчально-виховного процесу, оперативність у діяльності і переважання інтуїтивності над рефлексивністю.

Він уважно стежить за рівнем знань студентів, постійно включаючи в процес навчання елементи повторення і закріплення пройденого навчального матеріалу і методи контролю за засвоєнням знань, умінь і навичок.

Часто міняє форми роботи на занятті, практикує колективне обговорення теми на заняттях, прагне активізувати навчальну діяльність усієї групи студентів, зацікавити їх особливостями свого предмету.

**3. Розумово-імпровізаційний стиль** – властивий педагогу, який орієнтований на процес і результат навчання.

Для нього характерне адекватне планування навчально-виховного процесу, але в цьому він проявляє меншу винахідливість у порівнянні з представниками перших двох стилів.

Такий викладач не завжди здатний забезпечити високий темп роботи, практично не використовує колективне обговорення. Під час опитування вважає за краще мало говорити, але уважно аналізує відповіді студентів. Він любить впливати на студентів непрямим шляхом (підказки, уточнення). Як правило, дає можливість

кожному учневі детально сформулювати свої вислови.

4. **Розумово-методичний стиль** – характерний для викладача, що орієнтується переважно на навчання. Такий викладач адекватно планує навчально-виховний процес, проявляючи консервативність у використанні засобів і методів педагогічної діяльності.

Його відрізняє висока методичність, систематичність вивчення нового, закріплення і повторення пройденого навчального матеріалу, проведення заходів, контроль засвоєння знань, умінь і навичок студентами. Він рідко проводить колективні обговорення.

Під час опитування студентів звертається до невеликої кількості студентів, кожному дає значний час на відповідь. Особлива увага приділяє слабким студентам. Йому властива рефлексивність.

#### 4. Авторитет у професійній діяльності викладача фізичної культури

Успіх в педагогічній діяльності багато в чому залежить від авторитету викладача. Викладач, який користується авторитетом в студентів, має на них сильний вплив. Авторитет не набувається при навчанні у вузі, авторитет педагога формується тільки в процесі його роботи з студентами, тому саме авторитет слід уважати за вторинний компонент професійної майстерності педагога. Молодому фахівцеві важливо знати, що визначає авторитет педагога фізичної культури.

**Е. П. Ільїн визначає ряд вимог до авторитету викладача фізичної культури.**

1. **Авторитет професіонала** – залежить від знань і вмінь в області фізичної культури і спорту. Дуже важливий також статус викладача як спортсмена у минулому.

2. **Авторитет віку** – визначається тим, що викладач для студентів завжди повинен залишатися старшим товаришем, людиною з великим досвідом.

3. **Авторитет посади** – (статус викладача як педагога) доповнюється психолого-педагогічними знаннями і вміннями викладача.

4. **Етичний авторитет** – (авторитет педагога як особистості) створюється, по-перше, поведінкою, відповідною

образу педагога, викладача, по-друге, внутрішньою відповідністю професії викладача особистим характеристикам свого «Я».

5. **Авторитет дружби** – може виникнути у тому випадку, коли викладач дозволяє студентам звертатися до себе як до помічника, ділового партнера. Важливо, щоб взаємини викладача з студентами не перейшли в «панібратство», тому між ними повинна дотримуватися певна дистанція.

6. **Авторитет поступливості** (доброта) – виражається в тому, що, наприклад, учитель на занятті грає з студентами в баскетбол замість того, щоб

вивчати програмний матеріал. Цей авторитет хороший до певних меж, але в цілому його слід рахувати негативним, не відповідним основним вимогам і принципам сучасного підходу до організації навчання (особисто-діяльний підхід), так само як і ряд нижченаведених видів авторитету викладача.

7. **Авторитет тиску** – заснований на тому, що учні бояться викладача. Як правило, викладач, схильний таким чином завоювати авторитет, уважає, що виховання зводиться до простої слухняності.

8. **Авторитет чванства** – зазвичай заснований на хвастошах викладача, що підкреслює свої достоїнства і заслуги у минулому, коли він був спортсменом. Правда, в молодших і середніх класах спортивні успіхи викладача фізичної культури роблять вплив на формування авторитету, але тільки на початкових етапах спільної діяльності, що потім веде роль у створенні авторитету і переходить до професійних та особистих якостей педагога.

9. **Авторитет резонерства** – характерна поведінка викладача, який постійно повчає студентів, причому навіть у тих питаннях, де він некомпетентний.

10. **Авторитет педантизму** – будується на беззаперечному дотриманні правил, норм, порядку. В даному випадку викладач керується бюрократичними принципами.

Перераховані компоненти утворюють єдиний авторитет педагога в якому може переважати той або інший тип авторитету.

Формуючи позитивний авторитет, необхідно усвідомлювати, що важливе для даного педагога? (враховуючи його здібності,

уміння, індивідуальний стиль діяльності), і скласти перелік необхідних компонентів (розташували їх у порядку значущості), які могли б сприяти виділенню його особистих і професійних переваг які не шкодили б процесу виховання і навчання студентів.

### План семінарського заняття

1. Функції діяльності викладача фізичної культури.
2. Психологічні здібності у професійній діяльності викладача фізичної культури.
3. Характеристика вмінь викладача фізичної культури.
4. Стилi педагогічної діяльності викладача фізичної культури.
5. Вимоги до авторитету викладача фізичної культури в професійній діяльності.

## Теми наукових рефератів

1. Характеристика функцій у діяльності викладача фізичної культури.
2. Психологічний аналіз занять з фізичної культури.
3. Особливості вмінь у професійній діяльності викладача фізичної культури.
4. Індивідуальні стилі педагогічної діяльності.
5. Структура авторитету викладача фізичної культури.

## Питання для самостійної роботи

1. Які функції виконує викладач фізичної культури в своїй професійній діяльності.
2. В яких специфічних умовах працює викладач фізичної культури.
3. З чого складається педагогічний аналіз занять.
4. Які здібності визначають професійну майстерність педагога фізичної культури.
5. Якими вміннями повинен володіти викладач для ефективної реалізації педагогічних здібностей.
6. Що таке стиль професійної діяльності викладача фізичної культури.
7. Назвіть стилі викладання навчального матеріалу.
8. Дайте характеристику демократичному стилю діяльності викладача фізичної культури.
9. З чого складається авторитарний стиль роботи викладача фізичної культури.
10. Які вади має ліберальний стиль управління викладача фізичної культури.
11. Які ви знаєте індивідуальні стилі педагогічної діяльності.
12. З яких основних компонентів складається авторитет педагога фізичної культури в студентів.

## Комплексні тестові контрольні завдання

1. Які функції не виконує викладач фізичної культури:  
*а. виховна;*  
*б. освітньо-просвітницька; в. проектувальна;*

*г. каральна;*

*д. адміністративно-господарська; е. управлінсько-господарська.*

2. Проектувальні дії викладача фізичної культури:

*а. передача студентам спеціальних знань і вмінь;*

*б. формування етичних та ідейних поглядів особистості студента; в.*

*матеріальне забезпечення процесу фізичного виховання;*

*г. перспективне і поточне планування заходів щодо фізичної культури, навчальних навантажень і результатів, яких повинні досягти учні.*

3. В яких специфічних умовах не працює викладач фізичної культури:

*а. психічної стійкості;*

*б. психічної напруженості; в. фізичного навантаження; г. умови середовища.*

4. Скільки етапів має психологічний аналіз занять:

*а. 4;*

*б. 2;*

*в. 3;*

*г. 5.*

5. Які здібності не визначають професійну майстерність викладача фізичної культури:

*а. дидактичні; б. академічні; в. мовні;*

*г. організаторські; д. конструктивні.*

6. У чому суть перцептивних здібностей викладача фізичної культури:

*а. проникати у внутрішній світ студента завдяки психологічній спостережливості;*

*б. постійно розширювати та поглиблювати свої знання у відповідній сфері наук;*

*в. організовувати студентів, формувати їх колектив; г. здібність до спілкування з студентами;*

*д. реконструювати та адаптувати навчальний матеріал.*

7. У чому суть атенційних здібностей викладача фізичної культури:

*а. вміння викладача реконструювати, адаптувати навчальний матеріал;*

*а. здатність безпосередньо емоційно-вольовим впливом на студентів добиватися у них авторитету;*

*б. допомагають розподіляти увагу між кількома видами діяльності одночасно;*

*а. допомагають постійно розширювати і поглиблювати свої знання у відповідній сфері наук.*

8. Що таке гностичні вміння викладача фізичної культури:
- а. вміння відбирати і будувати навчальний матеріал;*
  - б. вміння реалізувати намічені плани;*
  - в. вміння аналізувати педагогічні ситуації і результати власної діяльності;*
  - г. вміння спілкуватися з студентами.*
9. Який стиль керівництва вважається демократичний:
- а. ухід від самостійного ухвалення рішень;*
  - б. ученя вважається за рівноправного партнера;*
  - в. викладач все вирішує одноособово.*
10. У чому суть емоційно-імпрізованого індивідуального стилю педагогічної діяльності:
- а. викладач орієнтований на процес навчання;*
  - б. викладач орієнтується на процес і результат навчання;*
  - в. викладач орієнтується переважно на результат навчання;*
  - г. викладач орієнтується переважно на навчання.*
11. Якого з видів авторитету не існує у професійній діяльності викладача фізичної культури:
- а. професіонала;*
  - б. віку;*
  - в. посади;*
  - г. рівноправ'я;*
  - д. поступливості;*
  - е. тиску;*
  - ж. чванства;*
  - з. педантизму;*
  - и. дружби;*
  - к. резонерства.*
12. З чого складається авторитет резонерства викладача фізичної культури:
- а. залежить від знань і вмінь в області фізичної культури і спорту;*
  - б. створюється поведінкою і внутрішньою відповідальністю до професії;*
  - в. заснований на тому, що учні бояться викладача фізичної культури;*
  - г. будується на беззаперечному дотриманні правил, норм, порядку.*
  - д. характерна поведінка викладача, який постійно повчає студентів, причому навіть в тих питаннях, де він некомпетентний.*

#### Рекомендована література

1. *Ганюшкин А. Д. Задачи, формы и методы совместной работы психолога и тренера / А. Д. Ганюшкин. – Смоленск, 1989.*
2. *Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М., 1986.*
3. *Деркач А. А. Творчество тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – М., 1982.*
4. *Зимняя И. А. Педагогическая психология / И. А. Зимняя. – Ростов н / Д, 1997.*

5. Євдокимов В. І. Педагогічний експеримент / В. І. Євдокимов, Т. П. Агапова, І. В. Гавриш, Т. О. Олійник. – Харків : ОВС, 2001. – 148 с.
6. Ильин Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М., 1987.
7. Кашанов Р. Р. Курс практической психологии: учебное пособие / Р. Р. Кашанов. – Екатеринбург, 1996.
8. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навчальний посібник / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергін. – К. : Фірма Інкос, 2002. – 272 с.
9. Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта / Э. Майнберг / Пер. с нем. – М., 1995.
10. Маркова А. К. Психология труда педагога / А. К. Маркова. – М., 1993.
11. Митина Л. М. Учитель как личность и профессионал / Л. М. Митина. – М., 1994.
12. Немов Р. С. Психология: учебник для студентов высших пед. учеб. заведений / Р. С. Немов. – Кн. 2. – М., 1998.
13. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта / А. В. Родионов : учеб. для вузов. – М., 2004. – 576 с.
14. Толкунова И. В. Психология здоровья в профессиональной подготовке специалистов сферы физического воспитания и спорта / И. В. Толкунова // Сучасні досягнення валеології та спортивної медицини : тез. доп. VI Міжнародн. наук.-практ. конф. – Одеса : ОДМУ, 2000.

## ТЕМА 3. ПСИХОЛОГІЯ СТУДЕНТА У НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

### ЗМІСТ

1. Студент – суб'єкт навчальної діяльності.
2. Мотиваційна сфера та самосвідомість студента.
3. Методи психолого-педагогічного вивчення особистості студента.

#### **1. Студент – суб'єкт навчальної діяльності**

Людина, одержуючи знання в будь-якій освітній системі, є такою, яка навчається, або учнем. Сучасне поняття «що навчається» названо так, тому, що індивід навчається сам за допомогою інших (вчителів, товаришів по навчанню), при цьому учень визначається як суб'єкт освітнього процесу, внаслідок чого йому притаманні індивідуальні особистісні та діяльнісні особливості.

Тож як суб'єкта освітнього процесу студента характеризують певні особисті і діяльні якості.

*У психології до характерологічних особливостей студента відносять:*

- *індивідуально-типологічні передумови* (задатки), здібності,
- *особливості інтелектуальної діяльності*, когнітивного стилю, рівень домагань і самооцінки,
- *особливості виконання своїх обов'язків* (планування навчальної діяльності, точність, акуратність тощо) і відношення до навчання.

Вікова психологія виділяє особливості характерні для студентів певних вікових груп. Це пояснюється тим, що у кожному віковому періоді розвитку людини існують свої закономірності і психічні новоутворення, використовуючи які можна побудувати навчання відповідно до процесу розвитку.

#### **2. Мотиваційна сфера та самосвідомість студента**

Мотиви студента, що відносяться до занять фізичної культури, можна представити у вигляді послідовності, заснованої на виділенні головних причин його навчальної діяльності, оскільки реалізація будь-якої діяльності, у тому числі і навчальної, співвідноситься з попередньою появою потреб, мети.

*Мотиви занять фізичною культурою умовно діляться:*

- 1) *загальні мотиви* – слід віднести бажання студента займатися фізичними вправами взагалі, тобто йому поки байдуже, чим саме займатися;
- 2) *конкретні мотиви* – бажання виконувати які-небудь певні вправи,



перевага займатися якимсь видом спорту. Так, майже всі молодші студенти віддають перевагу іграм. Інтереси підлітків вже більш диференційовані: одним подобається гімнастика, іншим – легка атлетика і тому подібне

Мотиви відвідування занять фізичної культури можуть мати різну основу (*причинну обумовленість*). Студенти, яким подобаються заняття фізкультури, відвідують їх з метою фізичного розвитку і зміцнення здоров'я. Ті, кого заняття не задовольняють, вимушені ходити на них заради оцінки, щоб уникнути можливих неприємностей із-за прогулів.

3) *мотиви, що пов'язані з процесом діяльності – це задоволення потреби в руховій активності і задоволення, від гострих вражень від суперництва (азарт, емоції радості від перемоги і тощо).*

4) *мотиви, пов'язані з результатом діяльності – викликані задоволенням потреб особистості у самовдосконаленні, самовираженні, самоствердженні та їх соціальних потреб.*

Формування мотивів пов'язане з дією зовнішніх і внутрішніх **чинників**.

*Зовнішні чинники* – це умови (ситуації), в яких опиняється суб'єкт діяльності.

*Внутрішні чинники* – це бажання, потяги, інтереси і переконання, які виражають потреби, що пов'язані з особистістю суб'єкта діяльності.

Особливу роль грають **переконання**. Вони характеризують світогляд студента, додають його вчинкам значущість і спрямованість. Особисті переконання пов'язані з соціальними спонуканами активності людини.

**Мотиваційна сфера студента є основним компонентом у процесі організації навчальної діяльності.**

Вона відображає інтерес студента до занять, його активне і усвідомлене відношення до навчання, тому так важливо формувати в студента мотиви, що необхідні для раціоналізації його навчальної діяльності, і підвищення ефективності педагогічних дій, які відрізняються високим ступенем інтересу до занять фізичною культурою та переконанням у доцільності цих занять.

При цьому слід створювати відповідні зовнішні умови для формування самосвідомості студентів.

**Самосвідомість** – це усвідомлення людини себе як особистості, усвідомленість своїх інтересів, прагнень, переживань індивіду, знань про самого себе, про власне – «Я».

У процесі формування самосвідомості у студента з'являється певне відношення до себе (*емоційний компонент*). Поєднуючись із знаннями про себе (*змістовний компонент*), воно утворює невід'ємну частину самосвідомості – самооцінку, яка є результатом порівняльного пізнання себе через співвідношення

знань про себе і про інших, або уявлень про ідеальний образ особистості. На підставі результатів цього процесу формується відношення до себе: самоповага, гордість, пихатість, презирство, ненависть тощо.

**Самооцінка** – визначає розвиток думки студента про себе як про особистість, яка знаходиться з витоку самопізнання. Отже, самооцінка – це основоположний компонент самосвідомості.

Самооцінка має ряд функцій:

- пізнання об'єктом самого себе («чого я коштую»);
- прогностичну («що я можу»);
- регулятивну («що я повинен робити, як поводитися»).

Таким чином, формування стійкої і адекватної самооцінки у студента – одне з першочергових виховних завдань, пов'язаних з розвитком його особистості.

**Формування самооцінки проходить у дві стадії (Е. П. Ільїн):** 1) власне формування самооцінки (порівняння себе з іншими людьми або еталоном, оцінка схожості або розузгодження, формування ставлення до себе);

2) стабілізація або корекція самооцінки (виникнення задоволеності або незадоволення самооцінкою, включення механізмів захисту особистості – зміна рівня домагань, при незадоволеності – зниження самооцінки, при задоволеності – підвищення).

*Самооцінка може бути:*

– адекватною (відповідною якостям і можливостям, що є в студента) та неадекватною (завищена або занижена);

– завищена самооцінка – призводить до виникнення конфлікту з тими, хто оточує. Такого студента відрізняють невиправдані домагання (отримання вищих оцінок).

– занижена самооцінка – сковує активність й ініціативу. Всі свої успіхи сам студент вважає за випадкові.

- адекватна самооцінка - дозволяє учневі максимально використовувати можливості, які є у нього та повністю розкрити свої здібності, бути гідним затребуваним учасником суспільства, приносячи користь у результаті своєї діяльності.

Отже формування адекватної самооцінки – процес складного, ретельного та об'єктивного вивчення здібностей і особливостей студентів та передачі їм отриманої інформації для розвитку в них адекватного відношення до себе.

### 3. Методи психолого-педагогічного вивчення особистості студента

Кожній людині властиве неповторне поєднання індивідуальних особливостей. Педагоги нерідко забувають, що кожен студент – це особистість. Часто вони прагнуть до того, щоб всі учні беззаперечно підкорялися будь-яким вимогам.

Шаблонний підхід в педагогічному процесі свідчить про порушення одного з головних дидактичних принципів - індивідуалізації виховання і навчання. Хороший викладач, працюючи по єдиній для всіх навчальній програмі, з перших занять прагне знайти гідне застосування індивідуальним особливостям своїх вихованців, розкривати їх здібності і таланти.

*Талант* – це сукупність здібностей, що дозволяють людині не тільки досягти успішного результату, але і проявити оригінальність під час виконання певної діяльності (Е. П. Ільїн).

Психологи відзначають, що під час організації індивідуального підходу не буває конфліктів між педагогом і студентами, оскільки викладач створює умови, що дозволяють зберігати індивідуальність студентів.

Скласти об'єктивне уявлення про особистість студента можна тільки за умови використання ряду методів дослідження його якостей, властивостей і здібностей. До найбільш доступних з них слід віднести: спостереження, бесіду, анкетування, моделювання певних ситуацій і тестування.

*Метод спостереження* – полягає у цілеспрямованому зборі фактів про поведінку і діяльність конкретного студента.

*Метод бесіди* – як правило, є допоміжним і може бути використаний тоді, коли викладач ясно уявляє собі, що повинен дізнатися про студента з бесіди. Згідно цієї мети він складає план бесіди, заздалегідь визначивши її стиль, зміст, спрямованість, використовувані засоби та емоційне забарвлення.

*Метод анкетування* – слід використовувати, щоб визначити стосунки студентів між собою, до одного конкретного студента, до предмету, навчальної діяльності тощо.

*Метод моделювання* – проводиться в звичних для студентів умовах (реальних). Але, для вивчення властивостей особистості моделюються спеціальні ситуації, в яких ці властивості виразно виявляються.

Наприклад, викладач фізичної культури проводить дослідження вольових якостей у скрутних умовах, що навчаються за допомогою моделювання, під час туристичного походу.

*Метод тестування* – пов'язаний з виконанням студентами стандартних завдань (тест-завдання) або з інтелектуальним вирішенням стандартних завдань (відповіді на питання – тест-опитувальник).

Під час вивчення особистості студента викладач фізичної культури

зобов'язаний дотримувати наступні правила:

- спостерігати за учнем потрібно в природних умовах навчання і виховання;
- слід визначити головні індивідуальні риси студента;
- окремі особливості особистості студента необхідно розглядати в сукупності з іншими;
- важливо виявити позитивні риси особистості студента, на яких необхідно спиратися у навчанні і вихованні;
- не слід випускати з уваги і негативні риси студента;
- не треба поспішати з оцінками.
- важливо розкривати причини прояву негативних рис в особистості;
- необхідно з'ясувати тенденцію в розвитку особистості(прогрес - регрес).

### **План семінарського заняття**

1. Характеристика психології студентів – як суб'єкту навчання.
2. Мотиви і самосвідомість студентів з фізичної культури.
3. Загальна характеристика емоційної та вольової сфер студентів.
4. Властивості темпераменту студентів.
5. Особливості психолого-педагогічних методів у дослідженні особистості студентів.

### **Теми наукових рефератів**

1. Порівняльний аналіз психологічних особливостей студентів різного віку.
2. Структура властивостей темпераменту студентів.
3. Особливості волі студентів на заняттях фізичної культури.
4. Мотивація студентів до занять фізичною культурою.
5. Психологічні методи у фізичному вихованні студентів.

### **Питання для самостійної роботи**

1. Дайте характеристику молодшого студента як суб'єкта навчальної діяльності.

2. Які психологічні особливості характерні для студентів різних вікових груп.
3. Назвіть загальні, конкретні мотиви занять фізичною культурою.
4. Що таке мотиваційна сфера студента та самосвідомість.
5. Як відбувається формування самооцінки студента.
6. Які емоційні прояви характерні для різних шкільних вікових груп.
7. Дайте визначення поняттям «воля» та «вольові зусилля».
8. Що означає поняття «сила волі».
9. Дайте визначення поняття «Типові особливості особистості».
10. Які властивості темпераменту ви знаєте.
11. Назвіть п'ять основних груп, що включають певні риси характеру.
12. Які методи вивчення особистості студента ви можете назвати.

### **Комплексні тестові контрольні завдання**

1. До характерологічних особливостей студента не відноситься:
  - а. індивідуально-типологічні передумови, задатки, здібності;*
  - б. особливості навчальної та трудової діяльності різних вікових груп;*
  - в. особливості інтелектуальної діяльності, рівень домагань і самооцінки;*
  - г. особливості виконання своїх обов'язків і відношення до занять.*
2. В якому шкільному віці для студентів головною цінністю є спілкування з однолітками:
  - а. молодший; б. середній;*
  - в. старший.*
3. В чому суть конкретних мотивів для занять фізичною культурою студентів:
  - а. задоволення потреби в руховій активності;*
  - б. загальне бажання займатися фізичними вправами; в. бажання виконувати певні вправи;*
  - г. мотиви пов'язані з результатами діяльності.*
4. Самооцінка студентів це:
  - а. визначає розвиток думки студента про себе як про особистість, яка*

знаходиться з витоку самопізнання;

*б. усвідомлення своїх інтересів, прагнень, переживань; в. знання про самого себе, про власне – «Я».*

5. Завищена самооцінка студента:

*а. відповідає якостям і можливостям, що є в студента; б. призводить до конфлікту з тими, хто оточує;*

*в. сковує активність й ініціативу.*

6. Спрямованість вольових зусиль це:

*а. залежить від сили мотиву до дії, і від енергетики активності;*

*б. визначається силою мотиву до дії, енергетикою активності та етичними якостями особистості;*

*в. здатністю людини довільно регулювати власну активність; г. це функції активізації і гальмування.*

7. У молодшому шкільному віці воля проявляється:

*а. може виявлятися тільки в цікавій для них роботі; б. виявляється в прояві вольових зусиль;*

*в. учні здійснюють вольові зусилля головним чином за вказівкою дорослих.*

8. До властивостей темпераменту не відносяться:

*а. реактивність;*

*б. сенситивність;*

*в. активність;*

*г. серантивність;*

*д. пластичність;*

*е. екстравертивність;*

9. Пластичність, як властивість темпераменту визначається:

*а. інтенсивністю психічних реакцій;*

*б. визначається найменшою інтенсивністю зовнішніх дій; в. виражається у легкості пристосування до нових умов; г. пов'язана із спрямованістю особистості на оточуючих.*

10. Скільки розрізняють основних груп, що включають певні риси характеру:

*а. 5;*

*б. 4;*

*в. 3;*

*г. 2.*

11. Які методи вивчення особистості студента не існують:

*а. метод спостереження;  
анкетування;*

*б. метод бесіди; в. метод*

*г. метод моделювання;*

*д. метод забезпечення;*

*е. метод тестування.*

12. Метод спостереження включає:

*а. полягає в цілеспрямованому зборі фактів про поведінку і діяльність*

конкретного студента;

б. використовується тоді, коли викладач ясно уявляє собі, про що він повинен дізнатися;

в. для вивчення особистості моделюються спеціальні ситуації; г. використовується для визначення стосунків студентів між собою, до одного конкретного студента, предмету навчальної діяльності.

### **Рекомендована література**

1. *Возрастная и педагогическая психология / под ред. А. В. Петровского. – М., 1981.*
2. *Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М., 1986.*
3. *Губа В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи / В. П. Губа, О. С. Морозов, В. В. Парфененков. – М. : Советский спорт, 2008. – 206 с.*
4. *Зимняя И. А. Педагогическая психология : учеб. пособие / И. А. Зимняя. – Ростов на / Д, 1997.*
5. *Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2009. – 368 с.*
6. *Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М., 1980.*
7. *Кащенко В. П. Педагогическая коррекция / В. П. Кащенко. – М., 1994.*
8. *Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навчальний посібник / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергін. – К. : Фірма Інкос, 2002. – 272 с.*
9. *Крутецкий В. А. Психология обучения и воспитания школьников / В. А. Крутецкий. – М., 1976.*
10. *Кулагина И. Ю. Возрастная психология : Развитие ребенка от рождения до 17 лет / И. Ю. Кулагина. – М., 1997.*
11. *Мельников В. М. Введение в экспериментальную психологию личности / В. М. Мельников, Л. Т. Ямпольский. – М., 1985.*
12. *Мерлин В. С. Психология индивидуальности / под ред. Е. А. Климова. – М., 1996.*
13. *Методики психодиагностики в спорте / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко, Л. К. Серова / 2-е изд., испр. и доп. – М., 1990.*
14. *Небылицин В. Д. Избранные психологические труды / В. Д. Небылицин. – М., 1990.*
15. *Нейропсихология индивидуальных различий / Е. Д. Хомская, И. В. Ефимова, Е. В. Будыка, Е. В. Ениколопова. – М., 1997.*
16. *Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: Словарь-справочник / Сост. Е. Н. Сурков : под ред. В. У. Агеевца. – СПб., 1996.*

17. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн : В 2 т. – М., 1989.



## ТЕМА 4. ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНА КУЛЬТУРА ТА ІМІДЖ ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

### ЗМІСТ

1. Поняття професійно-педагогічного іміджу фахівця.
2. Імідж та флеш-імідж фахівця фізичного виховання та спорту.
3. Іміджмейкінг фахівців фізичної культури та спорту.
4. Професійно-педагогічна культура та імідж фахівця фізичного виховання та спорту.

### **1. Поняття професійно-педагогічного іміджу фахівця**

У сучасному світі набула поширення філософська інтерпретація соціальної цінності фахівця фізичного виховання та спорту, його професійного іміджу, як особистості, спроможної ефективно реалізувати особливі соціальні завдання пізнання, трансляції і створення культури, підготовки нових поколінь до вирішення гуманістичних, культурологічних, фізкультурно-спортивних проблем.

Така зростаюча соціальна відповідальність такого фахівця за результати своєї роботи виводить розуміння його професійно-педагогічної культури на рівень емпірики та потребує структуризації категорії іміджу, що зумовлює необхідність

практичного осмислення означених понять щодо фізкультурно-спортивної діяльності фахівця.

**Одним з пріоритетних напрямів державної політики щодо розвитку вищої освіти, як визначено в Національній доктрині розвитку освіти в Україні, є підготовка кваліфікованих кадрів, здатних до творчої праці, професійного розвитку, освоєння і впровадження наукових та інформаційних технологій, конкурентоспроможних на ринку праці.**

Розв'язати ці складні завдання може лише нове покоління педагогів-фахівців, покликаних розвивати професійні здібності, виявляти таланти та формувати особистість кожного студента як майбутнього фахівця з вищою освітою.

**За таких умов виникає необхідність: формування нового стилю соціальної поведінки майбутнього педагога, яка б відповідала завданням розвитку суспільства, що, у свою чергу, вмотивовує розкриття проблеми, пов'язаної з формуванням іміджу, і актуалізує потребу її вивчення.**

Імідж в перекладі з латинською мовою «імадо» означає образ, подібність, а з

англійської «імадо» – образ, зображення,

відображення, подоба, представляти себе (А. Ю. Панасюк. Імідж: енциклопедичний словник).

**Імідж** – загальний механізм особистості, орієнтований на діяльність, являє собою фундаментальну морфему психологічної активності.

Він містить цілеспрямований образ, покликаний здійснити певний психолого-педагогічний вплив на людину. Якщо говорити про педагогічний імідж, то такий образ створюється відповідно до уявлень педагога про ідеальну манеру професійної діяльності, спілкування, зовнішнього вигляду і активно впливає на формування професійно-педагогічної культури.

Він вимагає від педагога підбору індивідуального власного стилю роботи та оволодіння спеціальними технологіями самопрезентації. У створеному іміджі висвітлюються найбільш яскраві риси особистості викладача, його внутрішній світ.

**Тож імідж** – це своєрідна, закріплена в образах, символах і нормах, програма соціальної поведінки людини.

Імідж людини певної професії (у нашому випадку – педагогічної) концентрує в собі всі найважливіші професійні характеристики, які презентуються через зовнішній вигляд та професійні якості. Імідж, або образ педагога, як взірця для наслідування студентами формується поступово, охоплюючи і внутрішні і зовнішні якості людини. Імідж є своєрідним прийомом впливу на особистість, способом саморегуляції та самопізнання, найважливішим елементом підготовки до професійної діяльності, необхідний атрибут різних досягнень. Від нього багато в чому залежить уся подальша діяльність людини.

При формуванні іміджу педагога реальні якості тісно переплітаються з тими, які приписує йому оточення. Імідж охоплює зовнішність, манеру одягатися, стиль спілкування, поведінки, мислення. Інакше кажучи, це мистецтво «керувати враження».

Тож поняття «імідж» інтерпретується по різному. Так, наприклад, професійній педагогічний імідж педагога можна розглядати як форму самовияву, індивідуального цілісного

образу особистості як реалізатора потреб мікро- і макросоціуму в освітніх послугах, за якою увиразнюються його найбільш істотні ділові та особистісні якості, соціальна роль в освітній діяльності щодо оптимізації навчання та виховання студентів.

**Отже імідж педагога-фахівця складається:**

- комплексність - відпрацювання усіх елементів зовнішності в комплексі, оскільки на тлі однобоких зрушень одразу помітні не доопрацювання в іншому аспекті. Наприклад, педагог-фахівець, що дбає про свій зовнішній вигляд, отримує чудові результати (елегантний костюм, зачіска, майстерний макіяж

тощо). Водночас, якщо педагог не володіє своїм голосом (говорить голосно або навпаки дуже тихо), неадекватно використовує невербальні (без використання слів) засоби комунікації, то досить швидко зачарування таким педагогом розсіюється;

- *індивідуалізація (індивідуальний стиль, імідж, своєрідність жестикуляції, міміки, голосу, постанти, тобто все те, що відрізняє одного педагога від іншого);*

- *самовдосконалення - не зупинятись на досягнутому, знаходитися в постійному русі вперед, прагнути досягнути вершин майстерності, навчатись «дивитися на себе з боку» і адекватно оцінювати себе;*

- *дотримання постійності у вияві ознак у зовнішності педагога. Іншими словами, взявши на себе роль вихователя, педагог має пам'ятати про це щохвилини і демонструвати її через свою зовнішність незалежно від того, чи знаходиться він у безпосередньому контакті з вихованцями чи ні;*

- *професійної культури (інтелігентність, педагогічна етика, толерантність, педагогічний такт, емоційна стійкість, нездатність зашкодити психіці дитини поглядом, жестом, мімікою, тоном мовлення та ін.);*

- *концентричність – передбачає, що кожне нове вміння, яке розвиває викладач і яке поступово трансформується у звичку, має базуватися на попередніх надбаннях, знаннях, уміннях і навичках та перебувати з ним у безпосередньому зв'язку;- активність полягає в тому, що процес самовдосконалення*

- *наслідок власної активності та ініціативи;*

- *цілісність – означає перехід від роботи з елементами та системними компонентами до системи в цілому. Вдосконалюючи складову зовнішності, педагог паралельно вдосконалює техніку саморегуляції, взаємодії з вихованцями, застосовуючи набуті вміння на практиці. Це дає змогу підняти рівень педагогічної техніки в цілому, що, безумовно, вплине на рівень зростання педагогічної майстерності;*

- *єдність особистісного і дійового, що передбачає самовдосконалення в умовах певної діяльності особистості. Без цього неможливо отримувати нові імпульси розвитку (генеральну ідею педагогічної майстерності, за словами Е. Барбіної) – дослідника феномена педагогічної майстерності;*

- *перспективність – бачення близької і далекої перспективи, робота на завтрашній день, що стимулює сьогodнішню діяльність щодо самовдосконалення.*

Таким чином створення іміджу фахівця дошкільного закладу – це тривалий і складний процес, успішність якого залежить не лише від умов та технологій формування, але й, передусім, від власного уявлення педагога про самого себе.

В педагогічній спадщині минулого також існує багато прикладів того,

яким має бути педагог, описуються вимоги до його особистості.

Так, наприклад, Й. Песталоцці вважав, що педагогом має бути не просто освічена людина, підготована до того, щоб передавати дітям свої знання. Він має, насамперед, щиро любити свою роботу, будувати навчання і виховання на основі знань про фізичні і психічні особливості студентів, незмінно виявляти у своїй діяльності педагогічний такт. Високо цінував Песталоцці в педагогові такі риси, як кмітливність, життєрадісність і безпосередність, скромність, моральну чистоту. Саме ці якості педагога здатні допомогти йому завоювати симпатії студентів, увійти з ними у тісне спілкування, заслужено користуватися їх любов'ю і повагою. І лише за таких умов педагог зможе всім своїм виглядом і поведінкою служити гідним прикладом для молоді.

Образ ідеального педагога змальовано й у творах В. О. Сухомлинського, який узагальнив усі вимоги до цілісної моделі особистості та сформулював сто порад учителю школи. Він розкрив поняття «хороший педагог» як людину, яка любить студентів та відчуває радість від спілкування з ними, уміє товаришувати та вірить, що кожна людина здатна стати хорошою. Особливу увагу він звертав на внутрішню культуру та етику поведінки і спілкування педагога.

Отже, ми бачимо, що поняття іміджу педагога дуже широке і багатогранне: його досліджували не тільки педагоги сучасності, але й визначні постаті, які заклали основи всієї педагогічної науки.

В педагогіці поняття іміджу визначається як поєднання зовнішніх складових особистості. **Ці характеристики зумовили появу таких типів іміджі:** *само імідж – сприйняття особистістю себе; імідж, який сприймається іншими; бажаний імідж.* Останній поділяється на особистісний або індивідуальний та професійний, що буває позитивним і негативним. Зазначена типологія віддзеркалює погляд на імідж із різних позицій: свого

«я», сприйняття іншими, бажань та реалій.

Н. В. Гузій пропонує розглядати поняття «педагогічного іміджу» як полісемантичну категорію, що характеризує стиль професійно-педагогічної діяльності, манеру спілкування, вміння індивідуалізувати свій образ, надавати йому естетичної виразності. Суспільство висуває вимоги до професійного іміджу педагога, впливає на його зміст. Але із покоління в покоління незмінними залишаються такі якості ідеального педагога, як любов до дітей, студентів, студентів; високий професіоналізм, доброзичливість, щирість, вміння спілкуватися.

Імідж, в будь-якому разі, результат свідомої роботи. Особливо він стосується ситуації, де він є частиною професійного успіху. Професія педагога потребує створення іміджу і через потреби ринкової економіки. Вже не достатньо бути просто професіоналом.

Особистий імідж педагога є важливим доповненням або необхідною

умовою його ефективної діяльності.

Саме тому, формувати свій імідж педагогу необхідно значно прискіпливіше, ніж спеціалістам інших професій тому, що саме педагоги формують імідж своїх студентів, та являються їх взірцями, бо він для них – еталонна модель. М. А. Добролюбов писав: «Педагогами повинні бути кращі люди суспільства». Кожен педагог повинен бути яскравою особистістю, бо він повинен зацікавлювати студентів, розвивати інтерес до свого предмету.

Імідж педагога є проекцією його особистості і характеризується наявністю власного стилю та сумою індивідуальних характеристик, що роблять його неповторним. Особистість має свої позиції, своє яскраво виражене ставлення до життя, світобачення, до якого вона прийшла на основі великої свідомої роботи.

*Тож позитивний імідж, в першу чергу залежить від внутрішньої сутності людини: системи цінностей, переконань, позицій, що виявляються й у зовнішньому вигляді.*

Такій особистості притаманні власна гідність, самоповага, відповідальність за себе і майбутнє, висока професійна самооцінка, потреба в самореалізації, гнучкість у пошуку творчих альтернатив у процесі навчання.

Таким чином, актуальним та доцільним є необхідність розробки системи роботи з формування позитивного педагогічного іміджу у студентів ще в період навчання, підвищення існуючої системи розвитку педагогічної майстерності до більш досконалого рівня через створення механізму формування стійкого цілісного образу педагога (педагогічного іміджу), який забезпечить оптимальні умови для гармонійного розвитку студентів.

## **2. Імідж та флеш-імідж фахівця фізичного виховання та спорту**

Незважаючи на значну увагу педагогів, психологів, філософів, науковців у галузі педагогів та фізичного виховання

до означеної проблеми, все ж окремі її кардинальні питання залишаються поки що нерозв'язаними. У науці не досліджувалися педагогічні аспекти визначення сукупності професійних та особистісних якостей які надають можливість створити позитивний образ викладача фізичної культури, спрямований на взаємодію з студентами та виховання в них інтересу до предмету фізичної культури.

*Саме професійний імідж виступає показником культури педагогічної діяльності яка забезпечує професійну індетифікацію і саморозвиток особистості майбутнього викладача фізичної культури та тренера – викладача.*

Тілесна досконалість як правило, супроводжується також урівноваженим життєрадісним психологічним станом та впевненістю щодо успішності подальшого фахового й особистого життя. Тіло є основою індивідуальності

людини, сутнісним чинником людського буття. Визнання універсального значення тіла в антології людини є світоглядною основою філософської антропології (Е. Гуссерль, В. Косяк, М. Мерло-Понті, М. Хайдеггер, М. Фуко та ін.). За їхнім твердженням, усе, що оточує людину та із чим вона має справу, накладає відбиток на її тілесність. Усі особливості тілесності детерміновані соціальним станом людини, специфікою її занять. Тому тілесні риси та властивості розглядаються як проєкції культурних та соціальних форм людського буття. Тіло є ключовою категорією свідомості, яка організує розуміння буття та світу.

*Поєднання тілесної та психічної досконалості людини знайшло відображення в англійському терміні – флеш-імідж (англ. flesh – тіло, плоть; image – образ), що має еквівалент в українській мові – тілесний вигляд.*

Через флеш-імідж людина визначається у своїх прагненнях та самоусвідомлює себе як особистість і як тілесність через Я; через флеш-імідж людина має себе, покладається на себе, захищає та відокремлює себе від інших. Досягнення бажаного флеш- іміджу є важливим виявом особистісного розвитку: немає розвинутої особистості без автентичної тілесності. Цей термін віддзеркалює тілесну готовність людини до певного способу життя, обраної справи й здатності виконувати цю справу.

Отже, говорять про флеш-імідж клерк, шахтаря, будівельника-монтажника, оператора ПК тощо. Сучасні приклади прояву флеш-іміджу надає практика олімпійського спорту: важкоатлет і стаєр, баскетболіст і гімнаст та інші. Але при цьому флеш-імідж не можна зводити до простої статурності чи розвитку м'язів. Інколи вони мають не менш суттєве значення, ніж якість шкіри, а динаміка тілесних рухів, поз, жестів та міміки важить значно більше, ніж зріст чи повнота.

**Головними тілесними репрезентантами структури флеш-іміджу вважаються:**

- *вираз обличчя та його мімічне розмаїття яке відображає емоційний стан людини;*
- *форма тіл, зовнішній вигляд;*
- *рухи тіла та їхня координаційна злагодженість;*
- *вітальний тонус, який репрезентує тілесність, що виступає як безпосередня діяльність людського життя.*

Формування флеш-іміджу є одним із головних виявів людської життєвої активності, важливим актом самовизначення та ствердження особистості. Беручи до уваги, що структурні компоненти флеш-іміджу чималою мірою відображають соматичну характеристику особистості доцільно провести вивчення антропологічних та функціональних показників, що об'єктивно свідчать про рівень розвитку тіла (сомо) людини. У молодому віці саме антропологічні чинники є наочним уособленням стану здоров'я, його зовнішньою ознакою, а тому вплив на ці

показники засобами фізичної культури і спорту є для студентів цілком зрозумілим.

У цьому аспекті курс фізичного виховання слід розглядати як важливу складову спеціалізованої культурної практики, пов'язаної із процесом удосконалення власного тіла, а відтак і покращення стану здоров'я.

На превеликий жаль, соматична інтерція ще не стала важливою складовою флеш-іміджу в студентському середовищі й не враховується в особистісних характеристиках студента. Зазвичай розкриваються соціальні прагнення особи, фахові та моральні орієнтації, освітянські зусилля, розвиток самосвідомості тощо. Таке становище не стимулює прагнення студентів до покращення власної тілобудови, а через неї – стану здоров'я. Ми припускаємо, що використання фізичної культури і спорту в повсякденному житті студентської молоді є дієвим мотиваційним стимулом формування флеш-іміджу.

### **3. Іміджмейкінг фахівців фізичної культури та спорту**

У наш час, у свідомості суспільства все більше закріплюється уявлення про імідж, як певної цінності, від якої залежить успішність тієї чи іншої діяльності, індивідуальної або колективної.

Поняття «імідж» активно використовується в засобах масової інформації, в системі маркетингу, реклами та зв'язків з громадськістю, воно міцно увійшло в побутову мову. Стали звичними такі вирази як «імідж політика», «імідж педагога»,

«імідж школи», «імідж організації», «імідж країни», «імідж здорового способу життя», «імідж спорту», «імідж спортсмена», «імідж спортивної команди» та інші.

Сьогодні вже не викликає сумніву той факт, що одним з найважливіших напрямків професійної діяльності майбутнього викладача фізичної культури є іміджмейкінг.

*Іміджмейкінг – це діяльність з формування свого позитивного іміджу та позитивного іміджу об'єктів, що належать до сфери його професійної діяльності.*

Це обумовлено такими причинами.

По-перше, здійснюючи продуктивну діяльність зі створення свого позитивного іміджу, педагог фізичної культури не тільки демонструє професійному оточенню свої найбільш привабливі індивідуальні особисті та професійно-діяльні якості, а й вчиться бачити себе «зі сторони», усвідомлював свої слабкості і недоліки,

вчиться співвідносити свої об'єктивні характеристики з еталонним зразком індивіда, особистості, професіонала.

Позитивний імідж педагога фізичної культури виконує не тільки функцію

самопізнання, самовираження, саморозвитку, але й функцію встановлення гармонійних стосунків з студентами, колегами, батьками.

По-друге сьогодні фізична культура і спорт стають соціальними феноменами, об'єднуючою силою і національною ідеєю, що сприяє розвитку сильної держави, здорового громадянина і суспільства в цілому. Цінності фізичної культури та спорту дозволяють здійснювати перетворення особистості людини, впливають не тільки на його фізичну сферу, але й соціальну.

*У зв'язку з цим особливого значення набуває діяльність педагога фізичної культури зі створення та підтримки позитивного іміджу таких об'єктів, як фізична культура, спорт, здоровий спосіб життя, спортивні клуби, спортсмени, спортивна команда школи, класу тощо. з метою залучення студентів до систематичних самостійних занять фізкультурною, тим чи іншим видом спорту, розвитком фізичних якостей, виховання у них культури здорового способу життя.*

Одним з шляхів, що ведуть до формування нової парадигми, є введення в науковий обсяг категорій, які не були присутні в структурі наукового дискурсу попередньої епохи, але вкоренилися в простір повсякденного життя. Саме до таких категорій, на думку багатьох вчених, відноситься імідж.

У іміджелогічній літературі, іміджмейкінг розглядається вченими через призму конкретного об'єкта, імідж якого досліджується. При цьому вчені розкривають лише ті чи інші аспекти іміджмейкінга, відбиваючи свою точку зору на дану діяльність, яка співвідноситься лише з ракурсом розгляду іміджу вивчається ними конкретного об'єкта і цілями дослідження. У той же час, аналіз наявного матеріалу дозволяє виділити наступні характеристики іміджмейкінга, значимі для нашого дослідження, саме непрофесійний і професійний іміджмейкінг.

**Непрофесійний іміджмейкінг** – це притаманна кожній людині діяльність «стихійної» презентації якогось об'єкта або самопрезентації себе значимого соціального оточення. На базі даної діяльності, шляхом її ускладнення і інституалізації, розкривається професійний іміджмейкінг.

**Під професійним іміджмейкінгом** – розуміється не тільки діяльність іміджмейкера – фахівця з формування іміджу, а й будь-яка діяльність по створенню або корекції іміджу, включена до структури професійної діяльності суб'єкта.

У першу чергу це відноситься до фахівців професій типу

«людина-людина», «людина-колектив», «людина-великої соціальної групи», у структурі професійної діяльності яких іміджмейкінг сьогодні виступає обов'язковим і важливим компонентом. Це стосується і професійної діяльності викладача фізичної культури.

По створенню або корекції іміджу розглядають з позиції двох підходів: в



контексті соціального впливу, управління, психологічного впливу; у контексті соціальної взаємодії.

У роботах А. Ю. Панасюка представлений перший підхід, який розглядає іміджирування як процес створення в психіці інших людей (членів аудиторії іміджу) певного образу об'єкта (протоколу іміджу) з певною оцінкою цього образу у формі думки про цей об'єкт. У даному випадку суб'єкт, який створює імідж, протиставляється суб'єктам, що сприймають імідж, які при такому підході розглядається як об'єкт соціального впливу.

У дослідження Є. Б. Перелигіна представлений другий підхід, який розглядає імідж як феномен (продукт) інтерсуб'єктної (іміджевої) взаємодії. Розкриваючи іміджмейкінг з позицій інтерсуб'єктивного підходу, підкреслюючи, тим самим, активність всіх суб'єктів, що беруть участь у іміджмейкінгу.

При цьому зазначається, що у процесі формування (створення або корекції) свого іміджу, імідж суб'єкта виступає як результат не просто активності когось збоку, а цілеспрямованої діяльності суб'єкта-прототипу іміджу, який прагне створити бажаний образ самого себе та свого соціального оточення; імідж «створюється», підкреслюючи, тим самим активність всіх суб'єктів, що беруть участь у іміджмейкінгу.

Необхідною умовою створення або корекції іміджу, незалежно від того, хто або що виступає у якості об'єкта іміджу, слугує спілкування, взаємодія, при якій люди, що складають аудиторію іміджу, не є пасивним об'єктом впливу, а активним суб'єктом, що розкриває діяльність зі сприйняття іміджу, яка носить груповий, публічний характер, наслідком чого і виступає роздільність іміджу, його соціальна природа як феномена (продукту) інтерсуб'єктивних взаємодій.

Ці два підходи до розгляду сутності іміджмейкінг не тільки не суперечать один одному, але, навпаки, послідовна і повна реалізація обох можлива лише в їх інтеграції в контексті якої протиставлення суб'єкта іміджмейкінгу суб'єктам, що сприймає імідж, виявляє свою умовність і обмеженість, оскільки ці два види суб'єктів протистоять один одному лише в аспекті соціально-психологічного впливу, але не в аспекті соціально-психологічної взаємодії.

Отже, процес створення або корекції іміджу одночасно володіє як властивостями взаємодії, так і властивостями соціально-психологічного впливу. З одного боку, розглядаючи цей процес з точки зору його ефективності та, як її наслідки, оптимізації іміджу, акцентується момент впливу суб'єкта іміджмейкінгу на суб'єктів, складових аудиторію іміджу, з іншого – ефективність цього впливу прямо залежить від того, наскільки повно будуть використані можливості соціальної взаємодії всіх хто бере участь в цьому процесі суб'єктів.

#### **4. Професійно-педагогічна культура та імідж фахівця фізичного виховання та спорту**

Для встановлення взаємозв'язку між професійно- педагогічною культурою та іміджем фахівця насамперед варто звернутися до проблеми рушійних сил освітнього процесу, адже людська діяльність, у тому числі і фізкультурно-спортивна, визначається і спрямовується двома принципово різними чинниками: емпірично-реальними, що є її стимулами й мотивами, та теоретично-ідеальними тобто тими, які є цілями педагогіки як науки (у тому числі й теорії і методики фізичної культури та спорту) і які, будучи виявом причинно-наслідкових зв'язків, повинні, врешті стати її (діяльності) практичним наслідком.

Проте ідеальні педагогічні цінності набувають реального впливу на людину лише тоді, коли вона сама буде прагнути до них, переживати їх як власну гостру матеріальну або духовну потребу, тобто як цінність. Отже система внутрішньо організаційних цінностей, що формується на основі індивідуальних цінностей фахівця фізичного виховання та спорту, одночасно визначаючи їх, є специфічним культурним утворенням, конкретних параметрів якій надає ціннісна свідомість, а методологічною основою якої є цінності професійно-педагогічної культури. Щоб мислительна діяльність трансформувалась у професійно-педагогічне мислення, фахівець повинен володіти певними технологічними цінностями – інтелектуальними вміннями – здатністю ефективно виконувати операції логічного мислення при вирішенні проблеми і завдань у процесі фізкультурно-спортивної діяльності.

*Таким чином, наявність системи технологічних цінностей зумовлюють необхідність дослідження нематеріальних активів: репутації, іміджу фахівця та визначення ролі його професійно- педагогічної культури у їх виникненні, функціонуванні й трансформації.*

Фахівець фізичного виховання та спорту повинен ефективно використовувати засади фізичної культури і спорту в освіті і вихованні населення, оздоровленні, науці, формуванні здорового способу життя, підготовці спортсменів до досягнення високих спортивних результатів. Успішність роботи таких фахівців залежить від рівня їхньої професійно-педагогічної культури.

Професійно-педагогічну культуру фахівця фізичного виховання та спорту ми визначили як «системне інтегроване утворення фахівця, що виявляється у засобах, способах і формах

його творчої самореалізації у різносторонніх видах фізкультурно-спортивної діяльності й спілкуванні, спрямованих на засвоєння і створення професійно-педагогічних цінностей, технологій і здібностей особистості, є узагальненим показником професійної компетентності й метою професійного самовдосконалення».

**Однією із функціональних характеристик фахівця з високою**

**професійно-педагогічною культурою** є здатність до *безперервної самоосвіти, самовиховання, саморозвитку*.

Досягнувши певного рівня культури, фахівець якби запускає маховик «самості», в результаті чого в нього починає все активніше спрацьовувати самосвідомість (він більш глибоко й всебічно пізнає себе), він самовизначається (тобто актуалізує ті проблеми, які йому уявляються найбільш цікавими, здаються більш перспективними й особистісно значущими); він все більш ефективно управляє собою, орієнтований на безперервний саморозвиток; прагне до творчої самореалізації у всіх видах діяльності.

Розглядаючи особливості професійної діяльності фахівців (педагога фізичної культури, інструктора, консультанта, тренера з виду спорту тощо), ми виявляємо наступні **технологічні цінності професійно-педагогічної культури фахівця фізичного виховання та спорту**:

1. *Інтелектуальні вміння, які забезпечують професійно- педагогічне мислення, реалізацію цілей фізкультурно-спортивної діяльності.*

Мислення, для педагогіки - це набір концепцій, що виходять із однієї базової гіпотези, що полягає у виникненні педагогічної діяльності та навчально-виховній взаємодії з огляду на очікувану соціально-корисну самореалізацію особистості.

2. *Комунікативні вміння – способи комунікативної діяльності фахівця на основі набутих знань про спілкування та педагогічної етики.*

При цьому поряд з мовними і логіко-інформативними вміннями, ми виділяємо соціально-психологічні комунікативні вміння, оскільки (як показали наші попередні дослідження)

успішність фізкультурно-спортивної діяльності у більшій мірі залежить від психологічного стану вихованців і соціальної взаємодії між всіма учасниками фізкультурно-спортивного процесу, що пояснюється особливостями фізкультурно-спортивної діяльності, як значно ширші за формою і змістом у порівнянні з заняттями з інших предметів, де більш важливу роль мають академічні знання й вміння.

3. *Професійно-педагогічні позиції: гуманіст, «психотерапевт», актор, учасник і суб'єкт професійно-педагогічної співдружності.*

4. *Професійно-педагогічні якості фахівця:*

- педагогічна емпатія, співпереживання;
- педагогічний текст (як результат у виборі впливу на осіб, що займаються фізкультурно-спортивною діяльністю з урахуванням умов і можливостей учасників спілкування);
- педагогічна чутливість;
- емоційна саморегуляція та ін..

Увага науковців до питань пов'язаних з іміджем фахівця зумовлена рядом чинників, серед яких не останнє місце займає культура, оскільки саме вона активно сприяє становленню стійкого іміджу фахівця. В українських педагогічних реаліях питання співвідношення професійно-педагогічної культури та іміджу фахівця є новим, таким, що лише постало на порядку денному, та й то, переважно, з огляду на закордонний досвід, своєрідну «моду».

Розглянуті нами технологічні цінності професійно- педагогічної культури за своєю суттю є зовнішньою формою поведінки фахівця, а опанування вище значимими уміннями, як уміннями професійно-педагогічної техніки, створює власний професійний імідж, у якому відображається професійно- педагогічна культура фахівця, його привабливість, приємні манери, життєрадісність, сучасність. Отже професійний імідж фахівця фізичного виховання та спорту розглядається як сукупність візуального, вербального і акторського образів, високого рівня культури мови, володіння своїми емоціями та почуттями.

### **План семінарського заняття**

1. Характеристика професійно-педагогічного іміджу фахівця фізичного виховання та спорту
2. Загальна характеристика професійного іміджу.
3. Сутність флеш-іміджу фахівця фізичного виховання і спорту.
4. Особливості іміджмейкінгу фахівця фізичного виховання та спорту.
5. Зв'язок професійно-педагогічної культури та іміджу фахівця фізичного виховання та спорту.

### **Теми наукових рефератів**

1. Поняття професійно-педагогічного іміджу фахівця фізичного виховання та спорту.
2. Особливості іміджу та флеш-іміджу фахівця фізичного виховання та спорту.
3. Структура іміджмейкінгу фахівця фізичного виховання та спорту.
4. Сутність професійно-педагогічної культури та іміджу фахівця фізичного виховання та спорту.

### **Питання для самостійної роботи**

1. В чому суть соціальної цінності фахівця фізичного виховання та спорту.
2. Що є одним з пріоритетних напрямів державної політики країни щодо

розвитку вищої освіти.

3. За яких умов виникає необхідність формування нового стилю соціальної поведінки майбутнього педагога.

4. Дайте визначення поняттю імідж.

5. З чого і за який рахунок складається імідж педагога-фахівця.

6. Дайте загальне пояснення поняттю «педагогічний імідж».

7. В чому суть поняття флеш-іміджу.

8. Дайте визначення поняттю іміджмейкінг.

9. У зв'язку з чим особливого значення набуває діяльність педагога фізичної культури зі створення та підтримки позитивного іміджу

10. Дайте визначення поняттям професійний і непрофесійний іміджмейкінг.

11. Який простежується зв'язок між професійно-педагогічною культурою та іміджем фахівця фізичного виховання та спорту.

12. Визначте технологічні цінності професійно-педагогічної культури фахівця фізичного виховання та спорту.

### Комплексні тестові контрольні завдання

1. Імідж людини це:

*а. це поведінка людини, яка закріплена у нормах соціального буття суспільства;*

*б. це своєрідна, закріплена в образах, символах і нормах, програма соціальної поведінки людини;*

*в. це поведінка людини яка ототожнює себе з моральним перевагою.*

2. З яких компонентів не складається імідж педагога-фахівця:

*а. компактність; б. комплектність; в. індивідуалізація; г. цілісність.*

3. Хто з видатних людей минулого вважав, що педагогом мають бути кращі люди суспільства.

*а. Радищев;*

*б. Добролюбов;*

*в. Герцен;*

*г. Чернишевський.*

4. Від чого в першу чергу залежить позитивний імідж:

*а. оцінки оточуючих; б. самооцінки людини;*

*в. внутрішньої сутності людини.*

5. Що не є одним з типів іміджу:

*а. сприйняття особистістю себе;*

*б. імідж, який сприймається іншими; в. знайдений імідж;*

*г. бажаний імідж.*

**6.** Термін флеш-імідж означає:

*а. поєднання тілесної та психічної досконалості людини; б. показник високої інтелектуальної культури педагога; в. показник добрих знань з дисциплін, що викладаються.*

**7.** Що не є головними тілесними репрезентантами структури флеш-іміджу:

*а. вираз обличчя та його мімічне розмаїття яке відображає емоційний стан людини;*

*б. форма тіл, зовнішній вигляд;*

*в. рухи тіла та їхня координаційна злагодженість; г. посмішка на обличчі, завжди веселий настрій;*

*д. вітальний тонус, який репрезентує тілесність, що виступає як безпосередня діяльність людського життя.*

**8.** Іміджмейкінг це:

*а. це поведінка людини, яка закріплена у нормах морального укладу суспільства;*

*б. це своєрідна, закріплена в образах, символах і нормах, програма соціальної поведінки людини;*

*в. це діяльність з формування свого позитивного іміджу та позитивного іміджу об'єктів, що належать до сфери його професійної діяльності.*

**9.** Професійний іміджмейкінг це:

*а. розуміється не тільки діяльність іміджмейкера – фахівця з формування іміджу, а й будь-яка діяльність по створенню або корекції іміджу, включена до структури діяльності суб'єкта;*

*б. це притаманна кожній людині діяльність «стихійної» презентації якогось об'єкта або самопрезентації себе значимого соціального оточення.*

**10.** Що не вважається функціональною характеристикою фахівця

з високою професійно-педагогічною культурою:

*а. здатність до безперервної самоосвіти; б. самовиховання;*

*в. саморозвитку;*

*г. самовпевненість.*

**11.** Інтелектуальні вміння фахівця фізичного виховання та спорту:

*а. забезпечують професійно-педагогічне мислення, реалізацію цілей фізкультурно-спортивної діяльності;*

*б. способи комунікативної діяльності фахівця на основі набутих знань про спілкування та педагогічної етики;*

в. гуманізація, участь у професійно-педагогічній співдружності.

12. Що не є професійно-педагогічними якостями фахівця фізичної культури та спорту:  
а. педагогічна емпатія, співпереживання; б. педагогічна емансипація;  
в. педагогічна чутливість; г. емоційна саморегуляція.

### Рекомендована література

1. Булатова О. С. Педагогический артистизм / О. С. Булатова. – М., 2001. – С. 50.
2. Бутейко Н. Ю. Комунікативна майстерність викладача: навч. посіб. / Н. Ю. Бутейко. – КНЕУ, 2006. – С. 46-83.
3. Бутейко Н. Ю. Педагогічна практика : підготовка та реалізація : навч. посіб. / Н. Ю. Бутейко, Л. М. Грущенко. – КНЕУ, 2006. – С. 4-11.
4. Гузій Н. В. Педагогічний імідж і професійна культура / Н. В. Гузій // Творча особистість викладача : проблеми теорії і практики : зб. наук. праць. – К., 1997. – С. 28-31.
5. Добролюбов Н. А. Чтобы в воспитании господствовала разумность / Н. А. Добролюбов // Избранные педагогические высказывания. – М., 1936.
6. Зінченко В. Імідж педагога, або психологія одягу / В. Зінченко // Відкритий заняття : Розробки. Технології. Досвід. – 2008. – № 4. – С. 85-86.
7. Іваній І. В. Професійно-педагогічна культура та імідж фахівця фізичного виховання та спорту / І. В. Іваній // Імідж сучасного педагога. – 2016. – № 4. – С. 43-48.
8. Ильин Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М., 2000. – 486 с.
9. Исенко С. Имидж и коммуникативная культура экспертов в сфере образования / С. Исенко // Народное образование. – 2007. – № 8. – С. 115-125.
10. Кінчук Н. В. Формування творчої особистості викладача / Н. В. Кінчук. – К. : Либідь, 1991. – 96 С.
11. Коджаспилова Г. М. Педагогический словарь: для высш. и средн. учеб. заведений / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. – М., 2000. – С. 46.
12. Панасюк А. Ю. Имидж: энциклопедический словарь / авт.-состав. А. Ю. Панасюк. – М. : РИПОЛ классик, 2007. – 768 с.
13. Педагогічна майстерність / [І. В. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос та ін.] за ред. І. А. Зязюна. – К. : Вища шк., 1997. – 349 с.
14. Перельгина Е. Б. Психология имиджа : учеб. пособ. для студ. / Е. Б. Перельгина. – М. : Аспект Пресс, 2002. – 224 с.
15. Попова Л. Імідж сучасного педагога / Л. Попова // Відкритий заняття : Розробки. Технології. Досвід. – 2008. – № 3. – С. 41.

*16. Родионов А. В. Практическая психология физической культуры и спорта / А. В. Родионов. – Махачкала, 2002. – 168 с.*

*17. Столяренко Л. Д. Основы психологии : учебное пособие / Л. Д. Столяренко. – изд. 22-е. – Ростов на / Д : Феникс, 2009. – 671 с.*



## ТЕМА 5. ВБОЛІВАННЯ – ЯК СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНЕ ЯВИЩЕ

### ЗМІСТ

1. Вболівання та його мотиви.
2. Дія вболівальників на ефективність діяльності спортсменів.
3. Фанатський рух у світі.

#### 1. Вболівання та його мотиви

Дослідження феномену вболівальника на сьогодні на жаль є в працях небагатьох учених, і їх типологія в основному співвідноситься з аспектами змагальної діяльності.

Така класифікація наприклад дозволяє створити типологію уболівальників залежно від послуг населенню у наданні інформації. Професор П. А. Виноградов у своїх дослідженнях визначив наступні **типи вболівальників**:

- *реципієнти*, які цікавляться тільки прагматичною інформацією (голи очки, секунди);
- *персони*, які шукають також методичну інформацію для власних занять фізичними вправами;
- *спортсмени*, які використовують матеріали з метою вдосконалення своєї спортивної майстерності;
- *фахівці з фізичної культури*, для підвищення свого педагогічного досвіду, організаторської й управлінської діяльності.

Дослідження П.А. Виноградова з типології уболівальників базується в основному на даних засобів масових комунікацій в цілому, а також сфери фізичної культури і спорту в період 60–80- х рр. ХХ ст. і соціалізації вболівальників теперішнього часу.

Крім того існує типологія вболівальників в залежності від обраного виду спорту. Так за К. Н. Зуєвим (2007):

*вибірковий уболівальник* – це вболівальник, що відображає соціально-економічне і духовне відношення до видів спорту, та цікавиться тільки певними видами спорту. Їх можна розділили на три групи:

1) *уболівальник «естет»*, естетичні види спорту (художня гімнастика, синхронне плавання, спортивні танці, фігурне катання і ін.).

Змагань за перерахованими видами спорту розгораються емоції унаслідок позитивно зарядженої енергетики, спрямованої від спортсменів до вболівальників.

Яскравість, неповторність естетичного сприйняття на відміну від системи музичного шоу-бізнесу не вимагає спеціального «підігріву» публіки за рахунок використання шумових і освітлювальних ефектів, супроводу дії танцями і т. д.

Внаслідок цього *ефект сугестії* забезпечується як би сам по собі: яскраво емоційно забарвлені переживання, одні миттєво передаються іншим, а тому спортивне видовище створює передумови естетичної інтеграції значних мас людей-вболівальників.

2) *уболівальник «аматор»* – престижні для даної персони

види спорту (біатлон, деякі дисципліни лижних гонок, легкої атлетики, гірськолижний спорт, теніс і ін.).

На змаганнях з цих видів спорту учасникам наданий великий ступінь імпровізації. В той же час уболівальник відчуває себе причетним до створення спортивного результату, який народжується на його очах, бо на початку змагання неможливо визначити, який буде хід і результат поєдинку.

Слід підкреслити, що сьогодні часто зміна правил змагань у багатьох видах спорту має на меті переважно підвищення видовища змагань, тобто повніше задоволення емоційних потреб уболівальників.

3) *уболівальник – «силовик»* – єдиноборства, силові види спорту (всі види боротьби, боксу, східне єдиноборство, бої без правил, рукопашний бій і ін.)

Специфічні особливості цих видів спорту і інші форми видовища в цій групі вболівальників, зміст спортивних поєдинків і умов сприйняття створили *соціокультурний феномен* уболівальників.

У даній типології уболівальників є чинник опозиційності, емоційність сприйняття спортивного видовища на відміну від інших заходів системи шоу-бізнесу ґрунтується не стільки на штучному «підігріві» публіки, скільки на тому, що в системі такого видовища міститься як базовий момент чинник змагальності.

В зв'язку з цим досить перспективним слід рахувати лише підхід, що розглядає контингент уболівальників з соціально-психологічних позицій – як представників певної соціальної групи з відповідними і властивими їй соціальними ціннісними установками.

Спорт (принаймні багато його видів) існує для глядачів і вболівальників. Що ж примушує людей ходити на спортивні змагання?

***Для цього є кілька причин.***

1. *Спортивне видовище з його інтригою, гостротою боротьби є хорошою можливістю для емоційної зарядки людей (у всіх нас є потреба в емоційних переживаннях – і не тільки позитивних).*

На змагання люди ходять, щоб похвилюватися, щоб емоційні переживання відкрито виразити (кричати, топати, ляскати, свистіти).

Правда, особливо емоційних уболівальників з хворим серцем невдача улюбленої команди може привести до інфаркту і навіть смерті, що неодноразово

траплялося на футбольних матчах у латиноамериканських країнах, темперамент уболівальників яких відомий всьому світу.

Найбільш відомий випадок стався під час фінального матчу чемпіонату світу 1950 року з футболу, коли збірна Бразилії на очах своїх уболівальників прогала вирішальний матч команді Уругваю, що спричинило декілька смертей прямо на стадіоні, а також низку самогубств після матчу.

*2. Успіхи «своїх» (земляків або клубу, що відображає професійну приналежність уболівальника) дають можливість потішити свою місцеву професійну самолюбність,*

Яскравим прикладом такого відношення до спорту є вболівання на теренах колишнього Радянського Союзу, де поряд з національними ознаками, адже в одній лізі грали представники різних республік (Росії, України, Грузії, Білорусії, Литви та інші), відбувалося і відомче протистояння. Так клуби представники силових відомств Динамо (міліція), ЦСКА (армія) та частково Зеніта (високоточна та оборонна продукція) протистояли клубам профспілок та робітничим об'єднанням – Спартак, Торпедо, Локомотив, Шахтар та інші.

*3. Для деяких вболівання є способом розрядки агресивності.*

*4. Спортивне видовище дає можливість випробувати*

*відчуття спільності, єднання у вболіванні за своїх спортсменів.*

Московському фізіологові професорові С. Ефімову, який проводив ще в кінці 1920-х і початку 1930-х років немало годин за вивченням, як він говорив, уявною, тобто вироблюваною у думках роботою, прийшла в голову ідея цікавого експерименту.

Випробовуваного усаджували в зручне крісло і вимірювали пульс, кров'яний тиск, частоту дихання, газообмін, потім на очах хлопця, що спокійно сидить в кріслі, атлет починав вправлятися з штангою, багато разів вижимів її двома руками.

У цей момент у випробовуваного знову підраховували пульс, вимірювали кров'яний тиск, дихання, газообмін. Всі показники збільшувалися. Звідси можна припустити, що під час

«вболівання» у найбільш емоційних людей виникають реакції участі у спортивних змаганнях.

Взагалі всіх уболівальників можна розділити на групи.

Англійський вчений *Дж. Лой визначив три таких групи:*

1) «первинні, основні» уболівальники надзвичайно активно цікавляться, спортом і відвідують змагання навіть в інших містах і за кордоном (фанати);

2) «вторинні» уболівальники, які регулярно стежать по радіо і телебаченню за спортивними змаганнями, але рідко їх відвідують;

3) «*третинні*» вболівальники, які лише обговорюють спортивні результати і стежать за ними, читаючи пресу.

Таким чином вболівальники приходять на стадіон, вже володіючи деякою єдиною «футбольною», «хокейною»,

«баскетбольною» і тому подібною свідомістю, що і визначає спільність їх емоційних реакцій.

Емоційні реакції таких вболівальників захоплюють і нейтральних спочатку глядачів. Відбувається це завдяки характерній для натовпу особливій формі комунікації – так званій **циркулярній реакції**, що сприяє посиленню емоцій окремих індивідів і виникненню відчуття єдності зі своїми прихильниками. Іноді роль генератора емоцій виконують лідери скандування.

Для уболівальників типова упередженість оцінок «своїх» і

«чужих». «Місцеві» патріоти переконані, що їх команда грала краще, ніж суперник, і що програш улюбленої команди несправедливий, її просто засудили.

Тож успіхи або невдачі улюблених спортсменів знаходять сильне віддзеркалення у настрої уболівальників. Неодноразово

зафіксовані факти падіння продуктивності праці на виробництвах унаслідок виниклої у вболівальників депресії після програшу улюбленої футбольної команди.

Так наприкінці 1940-х років керівнику Радянського Союзу Йосифу Сталіну донесли, що гравці футбольного клубу «Шахтар» Донецьк не працюють на шахті, що на той час суворо каралося законом. Зрозуміло яка доля чекала на футболістів після цього. Але керівнику Радянської вугільної промисловості Олександрю Засядько, який не офіційно був і патроном донецького клубу, вдалося, з цифрами на руках, довести Сталіну, що перемога улюбленої команди на наступні дні суттєво збільшує продуктивність праці на шахтах і навпаки, поразка призводить до падіння ефективності праці. Через що гравцям, у виді виключення, було дозволено замість роботи займатися тренуванням.

## **2. Дія вболівальників на ефективність діяльності спортсменів**

Взагалі не викликає сумнівів, що ті чи інші дії вболівальників впливають на дії спортсменів. У психології такий вплив зацікавлених спостерігачів на учасників змагання отримав назву **ефекту присутності (соціальною фацілітацією)**.

Оскільки самопочуття уболівальників залежить від успіхів спортсменів, за яких вони боліють, свою допомогу «своїм» спортсменам уболівальники бачать у тому, щоб надихнути їх і деморалізувати «чужих». Здійснюється це за допомогою банерів (полотнищ з надписами і малюнками), кричалок і шуму.

Щоб *підбадьорити* свою команду, глядачі співають національні гімни, гімни своїх спортивних клубів, популярні національні пісні.

Прагнучи *деморалізувати суперника шумом*, використовують свистки, тріскачки, труби, барабани, файери, вибухові пакети.

За даними вчених, шум надає істотний вплив на показники працездатності спортсменів-стрільців і важкоатлетів, знижуючи її на

14%, і знижує точність рухів фехтувальників у середньому на 16%.

Механізм *соціальної фацілітації* був виявлений в експерименті, коли присутнім глядачам зав'язували очі і вони не могли оцінити дії спортсменів. У результаті не було виявлено жодного впливу присутніх глядачів на ефективність дій спортсменів – ні позитивного, ні негативного.

Отже, присутність глядачів надає вплив на ефективність діяльності спортсменів тому, що глядачі сприймаються як люди, здатні оцінити діяльність спортсменів.

*Саме очікування спортсменом оцінки, її боязнь створюють оцінну ситуацію і ефект соціальної фацілітації.*

Велике значення в цьому випадку мають психологічні особливості спортсменів. Ще В.М. Бехтерев відзначав, що є люди соціально збудливі, соціально загальмовані та індіферентні.

*Присутність глядачів на змаганнях одних збуджує і стимулює, інших загальмовує, пригноблює, викликає страх, треті байдужі до присутності глядачів.*

Багато спортсменів уважають за краще виступати, коли на трибунах немає рідних, близьких і друзів. Очевидно, що їх присутність є сильним **емоціогенним чинником**. Присутність цих людей на змаганнях схвалюється спортсменами тільки у разі виступу їх на малозначимих змаганнях або коли змагання проходять в іншому місті, при вороже настроєних уболівальниках.

Проте є спортсмени, для яких присутність глядачів («роззяв») необхідна навіть на тренуваннях.

Один спортсмен, який, прийшовши на самостійне тренування дивився, чи є люди, які можуть за ним спостерігати. Якщо таких не було він, не приступаючи до тренування, йшов із спортивного майданчика.

Як відзначає Б. Шеленберг, «позитивний» глядач у всіх випадках і на всіх легкоатлетів робить сприятливий вплив, це доводять результати виступу на змаганнях. Дія ж «негативного» глядача багатозначна.

*28% спортсменів стверджували, що «негативний» глядач є для них стимулятором у досягненні високих результатів, 33% спортсменів сказали, що для них неістотно, як реагують присутні глядачі на стадіоні, а 39% спортсменів відзначили негативний вплив на них подібних глядачів.*

Втім зазвичай у присутності ворожих настроєних глядачів команда гостей

зазвичай поводить ся агресивніше (допускає більше порушень). Передбачається, що це пов'язано з неусвідомленим проявом агресивності не тільки проти команди суперника, але і проти глядачів.

Сильне емоційне збудження спортсменів у присутності глядачів може у спринтера призвести до фальстарту, у метальника і стрибунка – до порушення відчуття ритму, боксер може викластися у перших раундах бою і так далі.

### ***Чинники що впливають на стійкість спортсменів до дії глядачів.***

1. *Статеві особливості.* За даними І. П. Волкова (Спортивна акмеологія. Спб., 2003), отриманим на плавцях 15–17 років, хлопці виявилися стійкішими до великого числа глядачів на змаганнях, чим дівчата. Останні вважають за краще змагатися при малому числі спокійних глядачів.

Для дівчат чинник емоційної підтримки глядачів виявився *стресогенним*, тоді як хлопці проявили по відношенню до нього нейтральність. Дівчата частіше вважають за краще сподіватися тільки на себе і відкидають емоційну підтримку глядачів, як значущий чинник мобілізації їх можливостей.

2. *Наявність досвіду.* Недосвідчений спортсмен може випробовувати сильне перезбудження і виступити гірше, ніж зазвичай, тоді як досвідчений учасник змагань у присутності глядачів більшою мірою зберігає самовладання. Деякі досвідчені спортсмени відзначають, що негативні реакції глядачів навіть активізують їх, примушують грати краще.

Є спортсмени, які негативно реагують на шум глядачів незалежно від того, чи була це з їх боку підтримка або недоброзичливі вигуки.

3. *Індивідуальні особливості.* За даними І.П.Волкова, більше реагують на глядачів спортсмени, які мають, навіюваність і нейротизм, а також *екстернальний локус контролю*, тобто вважають, що їх досягнення залежать в основному від зовнішніх чинників, а не від них самих.

Б.Д.Кретті відзначає, що присутність глядачів позитивно впливає на спортсменів з вираженим мотивом досягнення і низькою тривожністю.

4. *Міцність освоєних навичок.* Вплив глядачів (позитивне або негативне) залежить від ступеня складності та освоєння спортсменами навичок.

Таким чином, на освоєння техніки виконання спортивних дій вплив присутності глядачів негативний, а на виконання вже сформованих навичок – позитивний.

## **3. Фанатський рух у світі**

Епіграф: На превеликий жаль сьогоднішня гра між

«Ліверпулем» та «Челсі» була затьмарена потворною бійкою на трибунах, яка стала справжньою прикрасою матчу (англійський журналіст).

Психологи виділяють наступні причини інтересу до спортивних змагань.

### **1. Недолік яскравих подій і гострих вражень у власному житті.**

Люди нерідко втомлюються від розміреної рутини і сірості буднів, і загострення пристрастей на стадіоні є для них хорошим емоційним струсом, ковтком адреналіну. Особливо притягує невідомість результату змагань, відчуття того, що відбувається в реальному часі.

### **2. Сублімація агресії.**

Спорт – кращий спосіб сублімованого виходу агресії, відомий сучасній людині. На думку психологів, емоції уболівальника, який спостерігає за спортивними баталіями,

схожий на переживання наших предків, пов'язаних з міжусобними війнами. Тому у разі виграшу він відчуває себе «агресором», переможцем.

### **3. Стимуляція лібідо.**

Спостереження за молодими, агресивними, успішними спортсменами і спортсменками мають і еротичний підтекст, що іноді навіть не усвідомлюється. Крім того, за результатами досліджень, під час виграшу улюбленої команди або спортсмена, чоловіки переживають підйом рівня тестостерона, що позитивно відображається на їх можливостях у сексуальному житті.

### **4. Почуття приналежності.**

У сучасному світі людина нерідко стикається з почуттям самотності, відокремленості. Саме спортивні змагання дають можливість відчути себе єдиним не лише з улюбленими спортсменами, але і з іншими людьми на трибунах і у екранів телевізорів. Тому спорт – це не просто захоплююче шоу, це своєрідне спілкування, коли люди, можуть відчути себе одним цілим з іншими людьми, іноді навіть не бачачи їх.

Але особливої гостроти всі ці причини набувають під час крайньої ступені вболівання – фанатизму.

**Фанатизм** – це доведений до крайності ступінь прихильності до якого-небудь інтересу, команди, що супроводжується нетерпимістю до суперників.

Де ж і коли зародився фанатський рух?

Історія спортивного вболівання сягає глибокої давнини. Перші вболівальники з'явилися ще за часів первинно-общинного устрою, коли глядачі схвальними або засуджуючими вигуками підтримували або заважали учасникам тодішніх змагань - з бігу, метання, стрибків, плавання тощо.

Велике значення мали спортивні ігри і для жителів Давньої Еллади, найвищим спортивним проявом якої стали Олімпійські ігри. Справжніми героями для грецьких глядачів-вболівальників того часу були переможці цих Ігор – Олімпіоніки. На їх честь встановлювали скульптури, складали вірші, виконували пісні,

нагороджували цінними подарунками та грошовими преміями. А також влаштовували театральні вистави. Від кількості атлетів – чемпіонів також залежав і політичний престиж поліса та міста.

Важливу функцію виконували глядачі і у Давньому Римі під час боїв гладіаторів, в середньовічній Європі під час лицарських турнірів, у піренейських країнах під час кориди. Так під час цих

«спортивних змагань» глядачі нерідко схвальними або заперечливими вигуками змушували імператорів та королів віддавати перемогу тому чи іншому учаснику.

Та напевне найбільшого прояву за Давніх та Середньовічних часів рух вболівальників досяг у Візантійській імперії, де в центрі Константинополю розміщувалась найбільша спортивна споруда – константинопольський іподром, на якому відбувалися кінні скачки на колісницях – найбільш улюблене проведення вільного часу жителів Царгорода. Ці змагання серйозно обговорювались навіть у візантійському сенаті.

Безпосередньо підготовкою і проведенням спортивних видовищ займалися так звані «факції», керівництво яких складалося з найбільш поважних осіб – Сенаторів. Вони вирізнялися кольором одягу візників, що керували колісницями. Зазвичай у місті було чотири факції: зелених (прасинів), блакитних (венетів), білих (левків) та червоних (русіїв). Навколо кожної

«факції» утворювались тісно пов'язані з ними угруповання вболівальників – «діми» (демос – народ), членами яких була значна частина населення міста всіх верст населенні – від міської бідноти і люмпенів до заможних купців і аристократів.

У кожній «діми» було своє виборне керівництво («дімократи» та «дімахи») з представників знаті, а також військова організація, казна, майно, будівлі, штат службовців і артистів та загони

«стасіотів» – озброєних вболівальників з числа молоді, які організовано відвідували різноманітні військово-спортивні секції (аж до стрільби з луку та метання списа). Їх агресивність була настільки високою, що їм офіційно було заборонено публічно носити зброю. Втім вони були все ж таки поголовно озброєні,

оскільки носили свої обоюдогострі ножі під одягом.

Крім спортивної активності «діми» брали участь в обороні і охороні міста, в укріпленні і ремонті міських оборонних споруд та інших суспільно корисних справах. Кожна «діма» мала свій окремих сектор на іподромі, де вони під час змагань дружно вигукували заздалегідь підготовлені віршовані гасла.

Активними були угруповання і у політичному житті. Венети зазвичай підтримували політику керівництва імперії і були прихильниками централізації держави і Церкви. Прасини ж навпаки – підтримували різні єретичні і сепаратистські рухи. Так під час змагань на іподромі завжди був присутній імператор



Візантії, і члени «дім» часто використовували це щоб висловити свою прихильність чи, навпаки, неприхильність його зовнішньою чи внутрішньою політикою, висловлювали різні вимоги і скарги політичного та економічного змісту, прохання помилувати засуджених тощо. Інколи «діми» брали участь навіть у виборі нового імператора.

Через те, що поведінка тодішніх вболівальників була досить буйною, нерідко виступи «дімів» виливалися у міські повстання. Так ще за часів єдиної Римської імперії у 39 році в Антохії відбулася перша велика битва між венетами і прасинами, яка почалася на спортивній арені і супроводжувалася нападами прасинів на місцевих іудеїв.

Та найбільш відомим з таких заворушень було грандіозне повстання «Ніка», що відбулося у 532 році за часів імператора Юстиніана, та почалося з того, що члени «діми» прасинів, почали викрикувати на іподромі гасла, в яких висловлювали невдоволення соціальною поведінкою, збільшенням податків та церковною політикою, а згодом демонстративно залишили іподром, що було особистою образою імператора. Після чого в місті почалися криваві сутички між членами фанатських угруповань венетів і прасинів. За наказом префекта Константинополю – ватажки заколотників були схоплені та страчені, що призвело до об'єднання угруповань- суперників, і початку справжнього бунту.

У Константинополі розпочалися вуличні бої, повставши спалювали податкові списки, захопили в'язницю та випустили на свободу всіх в'язнів. Потім були зруйновані всі найбільш важливі державні будівлі та будинки заможних городян. Місто охопила величезна пожежа. Після чого, ті що повстали збиралися йти на штурм імператорського палацу.

Однак влада знайшла простий вихід з ситуації – керівникам

«діми» венетів була роздана невелика сума грошей. В результаті представники ворогуючих угруповань знову почали різати один одного. Це дозволило малочисельним урядовим військам увірватися на іподром, де зібралася маса бунтівників, та почати різати всіх підряд. В результаті цієї масової різанини загинуло близько 35 тисяч чоловік. Таким чином повстання було придушено, а Сенатори, які не перейшли на бік імператора були засуджені або страчені.

Такі масштабні суспільні події призводили до того, що поступово суспільно-політична активність вболівальників почала згасати. Так починаючи з VII століття «діми» вже не втручалися в політику і більше цікавилися спортивними змаганнями. Але їх вплив та норов від того не став меншим. Так імператор Костянтин у 764 році довго думав, як покарати полонених болгарських воїнів. І не придумав для них страшнішого покарання, як передати в руки членів константинопольських «дімів».

Зародженню сучасного вболівання багато в чому допомогло розповсюдження в другій половині XIX століття сучасних видів спорту та проведенні перших міжнародних змагань, кульмінацією з яких стало відновлення у 1896 році

Олімпійських ігор.

Всі ці змагання відвідувала велика кількість глядачів, які бачили в них свого роду нову релігію, спосіб відволіктися від повсякденних турбот, від буденного, сірого життя.

Втім, напевно найбільшого прояву агресивний рух вболівальників досяг у найбільш масовому виді спорту – футболі. Футбольне насильство, як і сам футбол, бере свій початок в Англії, де вже у 1863 році була створена англійська футбольна

ліга, та проведений перший розіграш Кубка Англії – найбільш старого футбольного турніру з нині існуючих.

Так англійський футбол знайомий з інцидентами, пов'язаними з футбольними безладами, починаючи з ХІХ століття. Вже в ті часи вболівальники різних команд та й самі гравці нерідко сходились «стінка на стінку» після закінчення гри. Однак, футбольне хуліганство в тому виді, в якому воно існує по сьогоднішній день, почало зароджуватись у Великій Британії в кінці 1950-х – на початку 1960-х років.

Робоча молоді окраїн великих міст Англії, не маючи коштів на дорогі розваги, вибрала досить доступний – футбол. Велику роль у поширенні фанатського руху відіграла емоційна реакція вболівальників, що захоплювала нейтральних спочатку глядачів – так званій циркулярній реакції, що сприяє посиленню емоцій окремих видів індивідів і виникненню відчуття єдності зі своїми прихильниками. Поступово фанатам стало недостатньо підтримки команди на домашніх матчах, а з початком підтримки своїх клубів на гостьових поєдинках почали виникати перші проблеми.

Так основу фанатських угруповань складали ті, хто в своєму реальному оточенні на находили належного визнання і страждав від недостатньої соціальної оцінки і позитивної самореалізації. До числа найбільш типових проявів протиправної поведінки почали відноситися жорстокі побиття вболівальників суперника, хуліганські дії на стадіонах, а після закінчення гри – групові акти вандалізму. Втім поведінка спортивних фанатів суттєво відрізнялася від звичайних кримінальних угруповань, мала іншу психологічну основу.

Спочатку вона була пов'язана з потребою виплеснути свої емоції, породжені захоплюючим спортивним видовищем. Пізніше спортивний фанатизм, що живиться агресією, перетворює гладіаторські бої на самоціль. Тут спрацьовують психологічні механізми, які зумовлені сутністю і змістом такого поняття, як натовп. Відомо, що агресивність людини, яка навіть випадково опинилася в юрбі, зростає в багато разів. Ще Фрейд зазначав, що коли людина потрапляє в натовп, то вона по сходинках цивілізації опускається відразу на кілька сходинок вниз і поступово наближається до варвара.

На думку психологів, емоції вболівальника, який спостерігає за

спортивними баталіями, схожі на переживання наших предків, пов'язаних з міжусобними війнами. Тому у разі виграшу він відчуває себе «агресором», переможцем (сублімація агресії). До того ж спостереження за молодими, агресивними, успішними спортсменами має і еротичний підтекст (сублімація лібідо), а виграш улюбленої команди сприяє підйому переживань та збільшенню рівня тестостерону.

Тож в середині 1960-х років трибуни англійських стадіонів приблизно на 70 % склалися з тих, хто ототожнював себе з футбольним насильством. Кожний другий матч закінчувався серйозними зворушеннями, деякі райони міст на час матчів перетворювалися на заборонені зони. З одного міста в інше з чітко визначеною ціллю виявити сильнішого виїжджало від 400 до 7000 чоловік. Внаслідок цього тисячі звичайних шанувальників гри почали триматися подалі від стадіонів, а телетрансляції стали для них єдиною альтернативою відвідуванню матчів.

Ситуація не покращилась, коли телебачення, окрім самої гри, стало демонструвати масові бійки за участю вболівальників. Це не тільки надихало хуліганів, але й було новим засобом суспільного розголосу і самореклами. Аналогічна ситуація спостерігалася і у пресі – де колекціонування газетних заміток стало справжнім захопленням для багатьох фанатів.

У кінці 1970-х – на початку 1980-х років внутрішня проблема Англії перешугнула кордони і прийняла загальноєвропейський масштаб. Доволі успішна гра англійських клубів у Європейських кубкових турнірах раз за разом залучала все більшу і більшу кількість британців, які бажали переглянути гру своїх улюбленців на виїзді. Флагманом англійського виїзного руху стали фанати

«Ліверпуля», які поступово почали прищеплювати свій «стиль підтримки клубу», включаючи побоїща та погроми в інших містах, де волею жеребу випадало грати їх клубу.

Апогеєм такого «вболівання» став трагічний випадок перед фіналом Кубка чемпіонів 1985 року, який був розіграний на бельгійському стадіоні «Ейзейль» між італійським «Ювентусом» та «Ліверпулем», коли внаслідок безладів загинуло 39 італійських вболівальників. Так як гра транслювалася в прямому ефірі, ця трагедія обійшла практично весь світ. Після цих подій УЕФА відсторонила англійські клуби від участі у європейських кубках на 5 років.

Тож така ситуація потребувала втручання властей. Були значно посилені закони, що регулюють правопорядок, на самих запеклих і небезпечних для суспільства хуліганів заводилися спеціальні картотеки. Багато хто з хуліганів опинилися за ґратами, інші відбулися по життєвою заборону на відвідування матчів. Поліція упроваджувала своїх людей у фанатське середовище, виявляючи лідерів і запобігаючи можливі перетини ворогуючих угруповань на корінню. Нарешті, сучасні технології дозволили обладнати стадіони і прилеглі до них

території камерами відеоспостереження, що в значній мірі підвищувало вірогідність хуліганів бути пізнаними і в подальшому арештованими.

В результаті жорстких мір, прийнятих владою Англії, багато фанатських угруповань припинили своє існування, інші ж, прийшовши в шок від побаченого, самі повернулися до нормального життя.

Поступово рух почав затухати. Не останню роль в цьому відіграла і соціальна переорієнтація молоді. Так на початку 1990-х років Британію охопила танцювальна рейв-культура, з великою кількістю наркотиків, яка вивела хуліганський рух з моди. Велику роль у поступовому охолодженні руху відіграла і трагедія на стадіоні «Хіллсбро» у Шеффілді 15 квітня 1989 року, де в результаті давки загинуло 96 вболівальників. Англія пережила шок, деякий час люди просто боялися ходити на стадіони.

В цей же час феномен фанатства починається осмислюватися в літературі. Так особливо популярними на цю тему стали видання англійського дослідника Дуга Брімсона.

Після ознайомлення з його працями можливо зробити висновок, що сам предмет фанатизму в частині хуліганського руху характеризується, перш за все, соціальними витоками (звісно з врахуванням національних особливостей), при цьому причина і природа зародження «футбольного» хуліганства однакова, незалежно від кольору шкіри та віросповідання. А головним, пофарбованим у кольори улюбленої команди, є претензія молодіжної середина на самоутвердження в період полового дозрівання. Адже у молодого хлопця завжди є бажання заявити про себе, протиставити себе – батькам, викладачам, суспільству, закону – одним словом всьому тому, що є над ним.

**Самі ж фанати пояснюють свою агресивну поведінку наступними причинами:**

- *вживанням алкоголю та наркотиків;*
- *небажанням контролювати свої сильні емоції, особливо негативні;*
- *безкарністю поведінки;*
- *стадним відчуттям;*
- *низькою культурою поведінки;*
- *бажанням побитися;*
- *злочинними схильностями;*
- *програшем команди, особливо під час «необ'єктивного» суддівства;*
- *провокуючою поведінкою міліції.*

Втім поступово, завдяки діям англійської влади фанатський рух перекинувся на інші країни, і особливо на країни з нестабільним економічним та

соціальним станом. Тож епіцентр агресивного футбольного фанатизму перекинувся на соціалістичні та постсоціалістичні країни : СРСР – Росія, Україна; Югославія – Сербія, Хорватія та інші, а також більш Південні, темпераментні, держави – Італія, Греція, Туреччина.

Так в СРСР процес зародження нової для нашої країни субкультури напряду пов'язано з початком виїзної діяльності деякої частини шанувальників радянських клубів. Першими

відвідувати гостьові ігри свого клубу на початку 1970-х років почали шанувальники московського «Спартака». Невдовзі до них приєдналися і вболівальники інших клубів, перш за все київського «Динамо» і ленінградського «Зеніта».

Наприкінці 1970-х років такий рух набрав сили, ряди шанувальників розширилися, і на фанатів звернула увагу влада. КДБ негативно віднісся до нового захоплення молоді, давши йому характеристику «антирадянське». У результаті багато молодих людей, помічених у фанатських секторах виключалися з вузів, втрачали роботу. Тим не менше незважаючи на це, фанати продовжували виїздити в інші міста у кількості 300 - 400 чоловік. Ситуація змінилася у середині 1980-х років, коли після оголошення курсу на перебудову, фанати отримали набагато більше свободи, і клуби оцінив їх підтримку на виїзних матчах, стали заохочувати таку їхню присутність. Рух почав набирати масовість. Завдяки англійському впливу на трибунах радянських стадіонів почали з'являтися футбольні пісні, вигуки, сленг, а також, що більш важливо разом з ними прийшла і хуліганська ментальність. Тож одним з головних наслідків став різкий ріст насильства серед вболівальників.

Так вже у 1987 році відбулося одне з найбільш масових побоїщ в історії радянського футболу, коли в самому центрі Києва сталася масова бійка між шанувальниками московського

«Спартака» та київського «Динамо» - найбільш непримиримих суперників в Радянському футболі. Та з розпадом СРСР ця ворожнеча відійшла в минуле, а фанати цих команд знайшли собі нових супротивників – московського «ЦСКА» та донецького

«Шахтаря» відповідно.

Ще одне запекле суперництво – це протистояння белградських ультрас - від лат.*ultra* – *більше того; понад, за межами чогось* – назва організованих груп підтримки спортивних (зазвичай футбольних) команд «Црвени Звезди», які є друзями фанатів «Спартака» та «Партизана», які в свою чергу підтримують добрі стосунки з фанатами «ЦСКА».

На сьогоднішній день в світі є безліч принципових футбольних протистоянь, які в свою чергу провокують і протистояння вболівальників. Цікаві

головні витоки цих протистоянь.

Так в Іспанії головне протистояння відбувається за національною ознакою, так зване ель-класико між каталонською

«Барселоною» та мадридським, кастильським «Реалом». Не менш серйозне протистояння в цій країні відбувається і за так званим походженням, де в Мадриді багатий, королівський клуб «Реал» протистоїть бідному, пролетарському «Атлетико».

Таке ж економічне протистояння відбувається і в Німеччині, де вболівальники майже всієї країни ворожо ставляться до найбільш багатого, уславленого та титулованого клубу мюнхенської «Баварії».

Багато країн де протистояння виражається у географічній площині. Так у Туреччині найбільш принциповими суперниками є стамбульські «Галатасарай» та «Фенербахче», стадіони яких знаходяться по різні сторони Босфорської протоки, яка роз'єднує два континенти. Практично таке ж протистояння у Греції, де головними ворогами є афінський «Панатінаїкос» та команда передмістя Афін – Пірея, «Олімпіакос».

Майже така ж ситуація і в Італії де головними ворогами є римські команди «Рома», більшість вболівальників якої сконцентровані у столиці, та «Лацио», за яку вболівають переважно в передмісті. Проте крім такого розподілу тут існує і політичний. Так за «Рому» споконвічно вболівають громадяни політична позиція яких є більш лівою, а за «Лацио» навпаки, вболівальники правих, ультра-націоналістичних поглядів. Існує навіть версія, що головним прихильником «Лацио» свого часу був італійський диктатор Беніто Муссоліні.

Ще одним непримиримим фактором у відносинах вболівальників є релігія. Так найбільш відоме з таких протистоянь – суперництво в Глазго, Шотландія, де протестантський «Рейнджерс» головним своїм суперником має католицький «Селтік».

Тож зважаючи на всі ці обставини сьогодні «фанатський рух» став невід'ємною частиною футбольного життя в деяких країнах. До цього явища можна ставитися по-різному: любити чи ненавидіти, вітати або лаяти, але не можливо не помічати фанатів з кожним роком стає все важче.

У всьому світі відбуваються інциденти, пов'язані з футбольними матчами, що зачіпають глядачів, футбольні клуби, окремих гравців, суддів та тренерів. Наслідком цього є масові зворушення, групові порушення громадського порядку, акти вандалізму та інші діяння, що здійснюються футбольними вболівальниками до, під час і після проведення футбольних матчів. Аналіз даної проблеми показує, що в різних державах деяка частина вболівальників спеціально приходить на стадіони, щоб чинити зворушення, чинити психологічний тиск на хід матчу, спровокувати зіткнення протиборчих сторін вболівальників або направити їх агресію на співробітників, які забезпечують правопорядок.

Такі дії часто приймають форму конкретних злочинів, спрямованих проти громадського порядку, що заподіють або створюють загрозу суспільним відносинам у сфері безпечного існування особистості та власності. Порушення громадського порядку вболівальниками зазвичай вирізняються особливою зухвалістю, супроводжуються нанесення тілесних ушкоджень громадянам і органам правопорядку, заподіянням матеріальної шкоди обладнанню стадіонів і розташованих біля нього підприємств, торгових точок, транспортних засобів тощо.

*Агресивність і антигромадська поведінка фанатів стає в даний час серйозною психологічною і соціальною проблемою.*

Американські психологи встановили, що багато спортсменів не люблять найбільш ярих уболівальників. Одна з причин цього – непостійність уболівальників які при перемогах звеличили спортсменів, а при поразках у кращому разі позбавляють їх своєї підтримки, а в гіршому здатні вдатися до фізичної розправи.

Наприклад, у 1994 році в Колумбії фанат застрелив гравця збірної Андреса Єскобара тільки за те, що той випадково зрізав м'яч у власні ворота, із-за чого команда цієї латиноамериканської країни потерпіла поразку і достроково вибула з Кубка світу.

Крім того, багато фанатів вважають, що мають право претендувати на частину вільного часу свого кумира, створюючи останньому незручності в особистому житті.

Коли у чемпіона світу з шахів Анатолія Карпова запитали, як він відноситься до слави чи обтяжує вона його, він відповів: «Що приховувати, кому не приємно, коли тебе впізнають, зупиняють на вулиці, говорять добрі слова, поздоровляють... На перших порах це ще приємно, але потім стало вже обтяжливим... Слава починає іноді заважати, непогано було б від неї деколи і позбавитися, але ж позбавитися можна, тільки почавши програвати, а це-то якраз особливо не хочеться. Ось і виходить замкнуте коло».

Тож в цілому, можна сказати, що вивчення футбольних вболівальників є актуальною, хоча, при цьому, зовсім неопрацьованою темою, незважаючи на те, що активно досліджується агресивність фанатів і проблема футбольного хуліганства, а вирішення проблеми фанатського, футбольного насильства є однією з головних задач сучасного спорту, як індустріїрозваг.

### **План семінарського заняття**

1. Особливості вболівання як соціально-психологічного явища.
2. Вболівальники на спортивних змаганнях.
3. Вплив уболівальників на результати спортивної діяльності.

4. Історичні передумови зародження та сучасний фанатський рух.
5. Агресивна поведінка вболівальників.

### **Теми наукових рефератів**

1. Мотиви вболівання глядачів на сучасному етапі розвитку спорту.
2. Роль вболівальників на спортивну діяльність.
3. Характеристика типів вболівальників.
4. Вплив глядачів на освоєння спортивних навичок.
5. Історія розвитку фанатського руху.
6. Особливості фанатського руху в спорті.

### **Питання для самостійної роботи**

1. Розкрийте мотиви психології вболівання та типи вболівальників.
2. Які причини людей ходити на спортивні змагання.
3. Опишіть групи вболівальників.
4. Що таке циркулярна реакція глядачів.
5. Розкрийте сутність соціальної фацілітації.
6. Визначте чинники, що впливають на стійкість спортсменів до дій глядачів.
7. Які існують причини інтересу вболівальників до спортивних змагань.
8. Розкрийте сутність поняття «фанатизм».
9. Дайте характеристику історичній складовій зародження фанатського руху.
10. Яким чином відбувався розвиток сучасного фанатського руху.
11. Поясніть причини агресивної поведінки фанатів.
12. Опишіть мотивацію молодіжної вікової групи під час вболівання на змаганнях.



## Комплексні тестові контрольні завдання

1. Типи вболівальників, які цікавляться тільки прагматичною інформацією:
  - а. персони;*
  - б. спортсмени; в. реципієнти;*
  - г. фахівці.*
2. Яка причина не вважається однією з головних для відвідування вболівальниками спортивних змагань:
  - а. добра можливість для емоційної розрядки людей; б. відчуття переваги над переможеним суперником;*
  - в. успіхи земляків дають можливість свою місцеву професійну самолюбність;*
  - г. можливість випробувати відчуття спільності, єднання; д. спосіб розрядки агресивності.*
3. Вболівальники, які регулярно стежать по радіо і телебаченню за спортивними змаганнями, але рідко їх відвідують:
  - а. первинні; б. вторинні; в. третинні.*
4. Що визначає поняття циркулярна реакція глядачів:
  - а. емоційна реакція вболівальників, яка захоплює спочатку нейтральних глядачів;*
  - б. агресивна поведінка вболівальників на вдалі дії суперника;*
  - в. реакція нейтральних глядачів на події на спортивному майданчику.*
5. Що визначає поняття соціальна фацілітація:
  - а. відвідування спортивних змагань байдужими до спорту людьми;*
  - б. інтрига, гостра боротьба спортивного видовища, що є доброю можливістю для емоційної зарядки людей;*
  - в. вплив зацікавлених глядачів на учасників змагань.*
6. Чинники, що не впливають на стійкість спортсменів на дії глядачів:
  - а. статеві;*
  - б. наявність досвіду; в. ранг змагань;*
  - г. індивідуальні особливості; д. професійна майстерність.*
7. Хто, за статевими ознаками, виявляється більш стійким до великого числа глядачів на змаганнях:
  - а. хлопці;*
  - б. дівчата; в. однаково.*
8. Вболівальник «аматор» це:

*а. прихильник естетичних видів спорту - художня гімнастика, синхронне плавання, фігурне катання тощо;*

*б. прихильник престижних видів змагань – біатлон, теніс, великі міжнародні турніри тощо;*

*в. прихильник силових видів спорту – бокс, важка атлетика, боротьба, тощо.*

9. Де і коли прийнято вважати відбулося зародження футбольного руху фанатів:

*а. 1960-ті роки в Англії;  
роки в Німеччині;*

*б. 1960-ті роки в Італії; в. 1960-ті  
г. 1970-ті роки в Англії;*

*д. 1970-ті роки в Італії;  
Німеччині.*

*е. 1970-ті роки в*

10. Сублімація лібідо це:

*а. кращий спосіб сублімованого виходу агресії, відомий сучасній людині;*

*б. недолік яскравих подій і гострих вражень у власному житті компенсується відвідуванням спортивних змагань де відбувається емоційний струс, ковток адреналіну;*

*в. спортивні змагання дають можливість відчутти себе єдиним з улюбленими спортсменами та іншими людьми;*

*г. спостереження за молодими, агресивними, успішними спортсменами і спортсменками мають також і еротичний підтекст.*

11. Фанатизм – це:

*а. агресивні вболівальники, для яких спорт лише привід для бійок; б. вболівальники, які сповідують власні правила, традиції, кодекс честі та поведінки;*

*в. це доведений до крайності ступінь прихильності до якого- небудь інтересу, команди, що супроводжується нетерпимістю до суперників.*

*г. вболівальники з ідеологічними та стратегічними засадами, які чудово знаються на спорті та добре усвідомлюють свої цілі.*

12. Що не вважається головними причини агресивної поведінки фанатів:

*а. вживання алкоголю і наркотиків;*

*б. переживання за свою улюблену команду; в. безкарність поведінки;*

*г. програвши команди, особливо під час «необ'єктивного» суддівства;*

*д. провокуючою поведінкою міліції.*

### **Рекомендована література**

1. Акимова Л. И. Психология спорта: Курс лекцій / Л. И. Акимова. – М. :

*Негоциант, 2004.–127 с.*

2. *Виноградов П. А. Исследование функционирования местных средств массовой коммуникации по пропаганде физической культуры и спорта :автореф. дис. канд. пед. наук / П. А. Виноградов. – М, 1979.*

3. *Викторов В. А. Взгляд на трибуны, социальный портрет болельщиков // Социологические исследования / В. А. Викторов, В. А. Пономарчук, С. И. Платонов. – М., 1991. – № 5.*

4. *Девичева В. Ф. Неформальные самодеятельные объединения: социологический очерк / В. Ф. Девичева. – М. : Знание, 1989.*

5. *Зуев В. Н. Менеджмент для спортивного организатора / В. Н. Зуев. И. И. Сулейманов. – Омск, 1997.*

6. *Зуев В. Н. Социально-экономические условия формирования типологии болельщиков при проведении соревнований на спортивных сооружениях / В. Н. Зуев // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 3. – С. 18–20.*

7. *Зуев В. Н. Управление спортивных соревнований / В. Н. Зуев. – Тюмень, 2001.*

8. *Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2010. – 352 с.*

9. *Козлова В. С. Феномен около спортивной толпы / В. С. Козлова. – М., 2002.*

10. *Красников А. А. Проблемы общей теории спортивных соревнований / А. А. Красников. – М., 2003.*

11. *Пономарчук В. А. Институт спорта (история и реалии) / В. А. Пономарчук, В. С. Козлова. – Минск, 2002.*

12. *Родионов А. В. Проблемы психологии спорта // А. В. Родионов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 2–4.*

## ТЕМА 6. ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ СПОРТУ

### ЗМІСТ

1. Мета та завдання психології спорту.
2. Історія психології спорту.
3. Діяльність сучасного психолога в спорті.

#### **1. Мета та завдання психології спорту**

Спортивне змагання є предметом спортивної психології як психічне явище, яке має певні психологічні властивості та специфічні стани

Психологія спорту належить до дуже молодих галузей психологічної науки, і надає широкі можливості застосування професійних психологічних знань що існують в спорті.

*Психологія спорту вивчає закономірності психічної діяльності людей у тренувальних і змагальних умовах.*

##### ***Основні цілі психології спорту:***

- вивчення психологічних закономірностей формування у спортсменів і команд спортивної майстерності і якостей, необхідних для участі в змаганнях;
- розробка психологічно обґрунтованих комплексних методів тренування та підготовки до змагань.

##### **Досягнення цих цілей припускає вирішення конкретних завдань:**

**1. Вивчення впливу спортивної діяльності на психіку спортсменів:** психологічний аналіз змагань (загальний і конкретний з окремих видів спорту); виявлення характеру впливу змагань на спортсменів; визначення вимог, що пред'являються змаганнями до психіки спортсмена; визначення сукупності моральних, волевих та інших психологічних якостей, необхідних спортсменам для успішного виступу на змаганнях; психологічний аналіз умов тренувальної діяльності та спортивного побуту.

**2. Розробка психологічних умов для підвищення ефективності спортивних тренувань.**

Психологія спорту покликана розкрити механізми і закономірності вдосконалення спортивної майстерності, шляхом формування спеціальних знань, умінь і навичок, а також умови, що забезпечують успішність колективних дій спортсменів.

##### ***Все це вимагає від психологів:***

*а ) психологічного обґрунтування існуючих методів і засобів спортивного тренування і пошуку нових;*

б) визначення шляхів для максимального використання можливостей організму спортсмена, як за рахунок розвитку психічних функцій, так і за створення апаратурних методів тренування (наприклад, використання систем з «біологічним зворотним зв'язком»);

– розробки методів психологічного опису окремих видів спорту (психолограм), методів психодіагностики спортивних здібностей, соціальної структури і психологічного клімату команди;

– розробки науково обґрунтованих методів моделювання обстановки змагання в умовах тренувань.

### **3. Розробка психологічних основ передзмагальної підготовки спортсменів.**

У даний час корінним чином міняються зміст і характер передзмагальної підготовки спортсменів. Для успішного виступу в змаганнях вже не достатньо високого рівня тільки фізичної і тактичної підготовленості.

Разом з руховими сенсомоторними навичками і вміннями набувають значущості інтелектуальні навички, а також навички колективних дій. Тому в передзмагальній підготовці все велику роль починають грати різні психічні процеси і стани.

Зростає значення психологічних чинників і, як наслідок, психологічної підготовки спортсменів до участі в змаганнях. Розробка методів і прийомів такої підготовки - одна з головних функцій психології спорту.

*Реалізація цієї функції припускає:*

– вивчення закономірностей функціонування психіки в умовах змагань і розробка методів підвищення стійкості та надійності змагальної діяльності;

– дослідження психічних станів, що розвиваються в передзмагальних умовах і в процесі змагань;

– розвиток психопрофілактики, формування прийомів і шляхів психологічного гартування спортсменів, підвищення їх стійкості до психотравмуючих дій.

### **4. Вивчення соціально-психологічних явищ у спортивному колективі.**

Психологія спорту вивчає особливості функціонування спортивних колективів і дає характеристику психологічним законам, керівником їх діяльністю.

*Вирішення цього завдання припускає:*

– вивчення витоків і механізмів формування внутрішньогрупових, колективних феноменів (відчуттів, установок, традицій і т.д.) а також розробку методів управління з метою створення сприятливого клімату в спортивних командах;

– вивчення психологічних аспектів і закономірностей міжособистісного спілкування в спортивних командах і розробку критеріїв психологічної сумісності

спортсменів;

– виявлення соціально-психологічних мотивів поведінки і діяльності спортсменів;

– вивчення впливу особистості тренера і стилю його керівництва на успішність діяльності і психологію спортивної команди.

**Завдання психології спорту, які стоять у XXI ст. (Самойлов, 2006).**

1. *Вивчення особливостей впливу спортивної діяльності на психіку спортсменів.*

2. *Визначення морально-вольових, емоційних і інших якостей і властивостей особистості, необхідних спортсменам для успішної участі в змаганнях.*

3. *Розробка психологічних принципів і основ предзмагальної, змагальної і після змагальної підготовки спортсменів.*

4. *Пошук способів і методів психологічної стабілізації (підтримки) високої спортивної форми при переїздах, виступах у незнайомих умовах, у незвичних кліматичних зонах.*

5. *Дослідження психологічних критеріїв підвищення ефективності спортивного тренування.*

6. *Психологічний аналіз умов тренувальної діяльності й оптимізація їхнього впливу на індивідуально-психологічні якості особистості спортсменів.*

7. *Виявлення психологічних критеріїв поліпшення взаємин у системі «спортсмен-тренер».*

8. *Розробка й обґрунтування психологічних методів добору, психодіагностики й мотивації в спорті.*

9. *Розробка психологічних методів, що детермінують підвищення стійкості й надійності спортивної діяльності.*

10. *Пошук засобів і методів психопрофілактики необхідних для попередження психотравмуючих впливів у спортивній діяльності.*

11. *Вивчення негативного впливу на психіку спортсменів соціального оточення: меценатів, спонсорів, суперників, уболівальників і т.п.*

12. *Попередження розвитку професійної деформації, професійних захворювань і створення психологічних основ гармонізації особистості спортсмена.*

13. *Вивчення соціально-психологічного клімату в спортивних командах, колективах для забезпечення оптимальних міжособистісних відносин і психологічної сумісності спортсменів.*

14. *Здійснення психологічного аналізу впливу на особистість спортсменів специфіки діяльності в конкретних видах спорту.*

15. *Подальша розробка методів саморегуляції спортсменів; пошук способів психологічної корекції й психологічної реабілітації після перенесення граничних нервово-психічних навантажень.*

Виходячи з формулювання завдань психології спорту, можна відзначити, що узагальнюючим завданням у цій області психології можна назвати розробку психологічних основ і необхідних умов

для максимального прояву спортсменом своїх спортивних можливостей і забезпечення при цьому мінімального нагромадження негативних змін у його психіці.

В останні десятиріччя психологія спорту стає обов'язковою в психологічній освіті студентів інститутів фізичної культури. Цей курс читають на педагогічних, спортивних, заочних факультетах і на факультетах з підвищення кваліфікації.

Психологія спорту увійшла до складу дисциплін, що забезпечують психологічну освіту студентів, і на факультетах фізичного виховання педагогічних вузів та університетів. Психологія спорту викладається також у всіх середніх фізкультурних навчальних закладах.

## **2. Історія психології спорту**

Психологія спорту – одна з наймолодших спеціальних галузей психологічної науки. Можна сказати, що історія її ще не написана. Передумови становлення вітчизняної психології спорту як спеціальної області знання були закладені ще в початку ХХ ст. П.Ф. Лесгафтом, що виділили як підставу вчення про фізичне виховання єдність людської особи, інтеграційну роль руху, гармонійність розвитку, свідоме освоєння рухів.

Розглядаючи історію розвитку дисципліни можна виділити

**два шляхи:**

- 1) *світову історію розвитку;*
- 2) *вітчизняну історію розвитку.*

Вважається, що психологія спорту зародилась у США в 1890-х роках. *Норман Тріплетт* провів перший експеримент, в якому з'ясував вплив присутності в гонці інших велосипедистів на особистий спортивний результат. Було встановлено, що в присутності інших велогонщиків швидкість їзди збільшується.

У світовій історії розвитку психології спорту виділяють

**п'ять етапів** (Р. С. Уейнберг, Д. Гоулд, 1998):

- 1) *зародження психології спорту (1895–1920 роки);*

У психологічних дослідженнях вивчалися швидкість реакції спортсменів, процеси засвоєння рухових навичок, значення спорту для розвитку особистості.

- 2) *довоєнний період розвитку (1921–1938 роки);*

Пов'язаний зі створенням перших лабораторій. Оpubліковані фундаментальні праці: К. Гриффітт «Психологія тренерської діяльності» (1926), «Психологія спорту» (1928). Проведені дослідження з проблем психології у різних видах спорту.

3) *післявоєнний період розвитку (1945–1965 роки);*

Психологія спорту сформована як навчальна дисципліна. Викладання її ведеться в університетах США. Проведено перший в світі науковий конгрес (Рим, 1965 рік).

4) *етап формування психології спорту як навчальної дисципліни (1966–1977 роки);*

Розвиток психології спорту пов'язують зі створенням перших товариств спортивних психологів. Для спортивних команд готуються консультанти-психологи. Проводяться ряд конференцій з психології спорту і фізичного виховання. З середини 20-х років ХХ ст. спостерігається значний розвиток прикладної сторони психології спорту.

5) *сучасний етап розвитку психології спорту (з 1978 до сьогодні);*

Спостерігається значний ріст наукових досліджень. В олімпійських комітетах деяких країн створюються консультативні ради. Засновуються наукові журнали:

«Психологія спорту і фізичного виховання» (рік заснування 1979), «Спортивний психолог» (рік заснування 1986), «Журнал прикладної спортивної психології» (рік заснування 1989).

Інтенсивний розвиток психології спорту почався з 60–70-х рр. нинішнього сторіччя. У 1965 р. за ініціативою Італійської федерації спортивної медицини в Римі був організований перший конгрес психології спорту. Істотним актом з'явилося створення санкціонованого конгресом «Міжнародного товариства психології спорту» (ІССП), що обрав постійно керівний орган, який діяв, і президента товариства.

Цей акт говорив про міжнародне визнання психології спорту. ІССП активно здійснює свої функції. *Після Римського відбулися ще три конгреси: у 1968 р. у Вашингтоні, в 1973 р. – у Мадриді і в 1977 р. – у Празі.* На Мадридському конгресі президентом товариства був обраний представник ЧССР проф. Мирослав Ванек.

З 1970 р. видається офіційний орган ІССП – «Міжнародний журнал психології спорту». Створення ІССП стимулювало утворення регіональних об'єднань психології спорту. Так, в 1967 р. виникло «Північноамериканське товариство психології спорту», в 1969 р. – «Європейська асоціація психології спорту» (ФЕПСАК).

У різні роки потім організовувалися національні товариства спортивної психології в Канаді, Японії, ФРН, Англії, Франції, Бразилії, Австралії і інших



країнах. Доповіді з психології спорту містяться в програмах XVIII і XX Міжнародних Всесвітніх психологічних конгресів, Олімпійського наукового конгресу 1972 р. у Мюнхені, Всесвітнього конгресу «Спорт у сучасному суспільстві», що відбувся в 1974 р. у Москві.

***Розвиток психології спорту в Росії, Україні.*** Можливість і необхідність виникнення психології спорту була обумовлена цілим рядом чинників. Це перш за все:

– *потреби практики масового фізкультурного руху і спорту, що пов'язано з вирішенням завдань гармонійного духовного і фізичного розвитку людей;*

– *зростання майстерності спортсменів.*

Головні передумови – ідеї про психофізіологічну єдність людської природи, про всебічне виховання особистості.

Велике значення мали праці *І. М. Сеченова*, його теорія рефлексорної природи психічної діяльності, його розуміння єдності внутрішніх (мозкових) механізмів і зовнішніх проявів психічної діяльності, які зводяться до м'язового руху.

Особливо цінні ідеї *І. М. Сеченова* про управління рухами, регуляторами яких, як він писав, є думки і відчуття (особливо м'язове відчуття), про завчені дії (тобто навички) як найбільш підвладних волі? Його геніальна характеристика волі як діяльної сторони розуму і моральних відчуттів людини і багато інших положень, містяться як у фізіологічних, так і у філософських і психологічних працях.

Особливо потрібно виділити праці творця першої в світі наукової обґрунтованої системи фізичного виховання *П. Ф. Лесгафта*. Його система розроблена і побудована на сучасних для того історичного періоду анатомо-фізіологічних, гігієнічних і психологічних основах.

Значно розширилася проблематика досліджень. ***Основні напрями її, включали дослідження:***

- психології особистості спортсмена і тренера;
- загальних і специфічних для кожного виду спорту психологічних особливостей спортивної діяльності;
- психологічних основ навчання і виховання в спорті;
- психології спортивного змагання;
- психологічних аспектів підготовки і готовності спортсменів до змагань;
- регуляції і саморегуляції діяльності і станів спортсменів до, в час і після змагань;
- соціально-психологічних аспектів фізичного виховання і спорту;
- віково-психологічних особливостей фізичного виховання і спорту.

У 1952 р. в «Інституті психології АПН РРФСР» – А.Ц. Пуні захистив першу в історії психології докторську дисертацію на тему «Психологія спорту». Пізніше з'явилися монографії з психології спорту О. А. Черникової, А. Ц. Пуні, В. Г. Іоракідзе, С. Ч. Геллерштейна, Р. М. Гагаєвої, А. В. Родіонова, Н. А. Худадова, А. А. Лалаяна та ін.

Почали видаватися збірники праць з психології спорту. У 1958 р. вийшов перший підручник з психології для інститутів фізичної культури, написаний *П. А. Рудіком*.

Спеціальний розділ підручника присвячений психології спорту. Психологія фізичного виховання і спорту як спеціальна галузь психологічної науки входить складовою частиною в програми Всесоюзних нарад з психології, а потім Всесоюзних з'їздів товариств психологів.

Розвиток психології спорту характеризується все великим зближенням її з практикою. Особливо активним це зближення стало після того, як спортсмени вийшли на широку міжнародну арену, стали неодмінними учасниками Олімпійських ігор і сильними конкурентами всіх «спортивних держав».

Поглиблення психологічних і загальнотеоретичних уявлень про суть сучасного спорту необхідне для вирішення насущних практичних завдань які сьогодні стоять перед українським спортом на міжнародній арені.

Адже оцінка суті сучасного спорту, його реального і потенційного місця в суспільстві неминує утворює суттєву частину основи, на якій будується мотиваційна структура особистості людини, яка присвятила себе спорту. Від правильності і конкретності цієї оцінки багато в чому залежать ті «особисті параметри» спортсмена, які визначають його успіхи у великому спорті.

### **3. Діяльність сучасного психолога в спорті**

До спортивного психолога пред'являються високі професійні вимоги в галузі практичної психології. В той же час істотним є корисний особливий досвід психолога в певному виді спортивної діяльності. **Найбільш важливим компонентом успішності практичної діяльності спортивного психолога є вміння ладити з людьми**, адже спілкування становить основну форму роботи психолога. Вступаючи в контакт з людьми він повинен так змінювати їх стан, щоб вигравав результат діяльності.

Тож сучасна спортивна діяльність вимагає участі професійних психологів у вирішенні багатьох проблем. До спортивного психолога пред'являються високі професійні вимоги

в області перш за все практичної психології. Така діяльність полягає у психологічному супроводі підготовки спортсмена і спортивної діяльності та

включає такі *напрями*:

**1. Психодіагностика в спорті** – це використання методів психології для оцінки тих психічних процесів, станів і якостей спортсменів, від яких залежить успіх спортивної діяльності.

Психодіагностика ставить за мету вивчення спортсмена і його можливостей в певних умовах спортивної діяльності, зокрема:

а) особливості прояву і розвитку психічних процесів; б) психічні стани (актуальні і домінуючі);

в) властивості особистості;

д) соціально-психологічні особливості діяльності. Психодіагностика здійснюється з метою спортивного відбору,

в тренувальному процесі і під час змагань. Проводиться вона для того, щоб у подальшому сформулювати психолого-педагогічні та психогігієнічні рекомендації, спланувати й ефективніше здійснити систему дії на спортсмена.

Не можна забувати, що неправильно або погано організована психодіагностика може робити негативний вплив на спортсмена.

Нерідко тільки виділення спортсмена з групи для якогось тестування може викликати непотрібний хід думок і зміну його станів. Рекомендації базуються тільки на знаннях умов діяльності, загальних закономірностях прояву психіки в цих умовах та індивідуально-психологічних особливостях спортсменів.

**2. Психолого-педагогічні рекомендації.** Вони адресовані тренерів, спортсменів, керівникам, масажистові, лікареві, сім'ї – усім тим, хто вступає у контакт із спортсменом і своїми словами та діями можуть впливати на його психічний стан.

Психолого-педагогічні та психогігієнічні рекомендації можуть відноситися до відбору студентів для занять певним видом спорту, певному тренувальному заняттю або циклу, змаганням або до певного змагання і спортивному режиму.

**3. Психологічна підготовка.** Виділяють психологічну підготовку тренера і спортсмена.

У психологічній підготовці спортсмена розрізняють 4 види:

1) до тривалого тренувального процесу і навантаження;

2) загальна психологічна підготовка до змагань;

3) спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання;

4) корекція психічних станів на завершальному етапі підготовки до відповідальних змагань.

**4. Ситуативне управління станом і поведінкою спортсмена.** Таке управління здійснюється у тих випадках, коли виявлені недоліки в психологічній підготовці і потрібний терміновий вплив на психічний стан спортсмена.

Управління може здійснюватися за день до змагань або в день змагань,

безпосередньо перед стартом (хронометраж), у перервах між вправами (а іноді і в ході їх виконання), у процесі змагань, а також після змагань. Аналогічно в тренуванні: перед заняттям, під час виконання окремих вправ, після заняття або в певному тренувальному циклі.

*Психолог виховує значущі для спорту властивості особистості створює потрібні психічні стани, знімає наслідки монотонії; проводить сеанси гіпнозу, надихаючого відпочинку, гетеротренінга, групового психотренінгу.*

Психолог навчає спортсменів прийомам саморегуляції, ненав'язливо проводить із спортсменами бесіди про тренування і змагання (про навчання, роботу, кохання, музику, кіно, книги тощо).

Психолог здатний залагоджувати конфлікти, організовувати відпочинок спортсменів, створювати й підтримувати традиції колективу і робити масу інших, здавалося б, дивних для психолога справ, але цілком природних для педагога і будь-якої іншої людини, яка хоче допомогти спортсменові в його важкому спортивному житті.

На допомогу тренерові психолог складає психолограму особистості спортсмена, яка служить тренерові орієнтиром у плануванні навчально-тренувального процесу, в підготовці висококваліфікованих спортсменів, у відборі перспективних дітей.

Складання психолограм ґрунтується на структурі

професійних спортивно-важливих якостей, що у свою чергу передбачає застосування системного підходу, що зв'язує різні психологічні явища в єдине ціле.

*Психологами включають:*

1. *Мотиваційну сферу особистості.* Блок мотивів досягнення високих спортивних результатів: інтерес до гри, рівень домагань, прагнення до лідерства.

2. *Емоційну стійкість* (здібність до збереження професійної працездатності в умовах емоціогенних дій): моторна, сенсорна, інтелектуальна.

3. *Складові інтелекту:* багаторівнева організація пізнавальних сил, що має сенсомоторний, перцептивний, мнемічний і розумовий аспекти.

Головний критерій діяльності практичного психолога в спорті – бути корисним спортсменові і тренерові, своєю безпосередньою участю сприяти зростанню спортивних результатів і вдосконаленню особистості спортсмена.

### **План семінарського заняття**

1. Цілі і завдання психології спорту.
2. Історія психології спорту.

3. Діяльність сучасного психолога в спорті.
4. Методи психологічного дослідження в спорті.

### **Теми наукових рефератів**

1. Історія розвитку психології спорту в Україні.
2. Проблематика досліджень у психології спорту.
3. Діяльність психолога в підготовці спортсменів.
4. Психолограма спортсмена в обраному виді спорту.
5. Психодігностичні методи дослідження спортсменів.

### **Питання для самостійної роботи**

1. Поясніть головні цілі психології спорту.
2. Дайте характеристику завданням психології спорту.
3. Опишіть характеристику розвитку навчальної дисципліни «психологія спорту».
4. Яким чином розвивалася «психологія спорту» у нашій країні.
5. Що вважається найбільш важливим в успішній практичній діяльності спортивного психолога.
6. З якою метою здійснюється психодіагностика в спорті.
7. Яке значення мають психолого-педагогічні рекомендації у спорті.
8. Визначте види психологічної підготовки спортсмена.
9. В чому суть ситуативного управління станом і поведінкою спортсмена.
10. Охарактеризуйте психолограму спортсмена.
11. Розкрийте організаційні методи дослідження у спортивній діяльності.
12. Поясніть про емпіричні методи дослідження в психології спорту.

### **Комплексні тестові контрольні завдання**

1. Що не вважається за основні цілі психології спорту:

- а. вивчення психологічних закономірностей формування у спортсменів і команд майстерності якостей, необхідних для участі у змаганнях;*
- б. вивчення психологічного впливу на спортсменів навантаження після закінчення їх спортивної діяльності;*
- в. розробка психологічно обґрунтованих комплексних методів тренування та підготовки до змагань.*
2. Які завдання не вирішує психологія спорту:
- а. вивчення впливу спортивної діяльності на психіку спортсменів; б. вивчення впливу змагальної діяльності на особисте життя спортсменів;*
- в. розробка психологічних умов для підвищення ефективності спортивних тренувань;*
- г. розробка психологічних умов перед змагальною підготовкою спортсменів;*
- д. вивчення соціально-психологічних явищ у спортивному колективі.*
3. Що не є головними завданнями психології спорту в ХХІ столітті:
- а. визначення соціально-моральних особливостей спортсменів в період змагальної діяльності;*
- б. вивчення особливостей впливу спортивної діяльності на психіку спортсменів;*
- в. розробка психологічних принципів і основ перед змагальною, змагальною і після змагальною підготовкою спортсменів;*
- г. вивчення негативного впливу на психіку спортсменів соціального оточення: меценатів, спонсорів, суперників, вболівальників тощо;*
- д. здійснення психологічного аналізу впливу на особистість спортсменів специфіки діяльності у конкретних видах спорту.*
4. Де і коли відбулося зародження психології спорту, як науки:
- а. 1890-ті США; б. 1890-ті Британія;*
- в. 1890-ті Німеччина; г. 1900-ті США;*
- д. 1900-ті Британія; е. 1900-ті Німеччина.*
5. В якому році була створена Європейська асоціація психології спорту:
- а. 1945; б. 1960;*
- в. 1966; г. 1969.*
6. Скільки етапів розвитку психології спорту виділяють вчені:
- а. 3; б. 4;*
- в. 5; г. 6.*
7. Що не є основними напрямками досліджень у психології спорту:

- а. психології особистості спортсмена і тренера; б. психологія спортивного змагання;*
- в. психологічних основ навчання і виховання у спорті;*
- г. загальні і специфічні психологічні особливості для кожного виду спорту;*
- д. національні психологічні особливості.*
8. В чому суть психодіагностики у спорті:
- а. виявити недоліки в психологічній підготовці та здійснити терміновий вплив на психічний стан спортсмена;*
- б. використання методів психології для оцінки психічних процесів, станів і якостей спортсменів, від яких залежить успіх їх діяльності;*
- в. орієнтир в плануванні навчально-тренувального процесу.*
9. Види психологічної підготовки спортсмена не використовуються:
- а. до тривалого тренувального процесу і навантаження; б. загальна психологічна підготовка до змагань;*
- в. спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання; г. корекція психологічних станів під час змагань.*
10. Психограми особистості спортсмена не включають:
- а. рухову складову спортсмена;*
- б. мотиваційну сферу особистості; в. емоційну стійкість;*
- г. складові інтелекту.*
11. Лонгітюдний метод (організаційні методи):
- а. використовується з метою багаторічного дослідження за ходом психічного і психомоторного розвитку;*
- б. використовується для вивчення психологічних відмінностей у психологічних процесах спортсменів в залежності від віку, статі, спортивної спеціалізації, кваліфікації тощо;*
- в. різнобічне вивчення одного об'єкту та явища за допомогою безлічі приватних методик.*
12. Об'єктивне спостереження (емпіричні методи):
- а. поєднується з іншими методами і виражається у формі словесного звіту;*
- б. вивчення розумового і психомоторного розвитку та спеціальних здібностей до конкретних видів спорту;*
- в. вивчення психічних, рухових, поведінкових та інших проявів спортсменів у природних умовах їх діяльності.*

## Рекомендована література

1. Акимова Л. И. Психология спорта: Курс лекций / Л. И. Акимова. – М. : Негициант, 2004. – 127 с. Анастаси А. Психологическое тестирование / А. Анастаси, С. Урбине. – СПб. : Питер, 2001. – 688 с.
2. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика / Л. Ф. Бурлачук. – СПб. : Питер, 2003. – 352 с.
3. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. / В. І. Воронова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
4. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте / Л. Д. Гиссен. – М. : ФиС, 1973.
5. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М. : ФиС, 2006. – 296 с.
6. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2010. – 352 с.
7. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте / Б. Дж. Кретти. – М., 1978.
8. Марищук В. Л. Методики психодиагностики в спорте / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов. – М. : Просвещение, 1982.
9. Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена / Р. М. Найдиффер. – М. : ФиС, 1979.
10. Общая и спортивная психология : учебник для высших физк. учеб. заведений / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. М. Мельникова. – Омск : СибГАФК, 2000. – 192 с.
11. Озеров В. П. Психомоторные способности человека / В. П. Озеров. – Дубна : Феникс, 2002.
12. Психология спорта. – СПб. : Питер, 2009. – 252 с.
13. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту / Л. П. Сергієнко. – Харків : ОВС, 2007. – 271 с.
14. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов : хрестоматия / сост. и общая редакция И. П. Волкова, Н. С. Цикуновой. – М. : Советский спорт, 2005. – 286 с.



## ТЕМА 7. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ

### ЗМІСТ

1. Сутність спортивної форми.
2. Методи загальної і спеціальної психологічної підготовки до змагань.

#### 1. Сутність спортивної форми

**Мета спортивного тренування** – реалізувати можливості оптимального фізичного розвитку людей, всебічного вдосконалення властивих кожній юдині фізичних якостей і пов'язаних з ними здібностей в єдності з вихованням духовних і моральних якостей.

*Найвищу ефективність спортивної діяльності в річному тренувальному циклі називають «спортивною формою».*

Спортивна форма базується на фізичній, технічній і тактичній підготовленості спортсмена, але не зводиться тільки до них.

О. А. Чернікова розкрила психологічні особливості цього стану:

- *процеси сприйняття, пов'язані з даним видом спортивної діяльності, протікають чітко і швидко;*
- *збільшується обсяг сприйняття;*
- *покращується визначення і концентрація уваги;*
- *підвищується швидкість реакції;*
- *загострюється діяльність свідомості, є повний свідомий контроль над своїми руховими діями і найбільш досконале управління ними;*
- *спостерігається емоційний підйом, настрій бадьорий і життєрадісний.*

Все це призводить до розкритості спортсмена в ухваленні рішень і здійсненні дій і як наслідок покращення своїх результатів.

За даними одного дослідження А. М. Мехреньгіна (1974), кількість виконаних техніко-тактичних дій волейболісток у стані спортивної форми і поза нею були практично однаковими.

Проте була істотна різниця в характеристиці цих дій. Коли волейболістки були не у формі, вони в основному діяли за принципом надійності, тобто використовували дії, в яких були

упевнені, що не помиляться. В стані ж спортивної форми вони використовували часто дії, ризиковані, але несподівані для суперника.

У цьому ж дослідженні було виявлено, що в стані спортивної форми у волейболісток спостерігалася підвищена потреба в руховій активності, вони були «заряджені» на фізичну роботу.

В стані спортивної форми ігрові дії здійснюються спортсменами швидше. Так, за даними В. В. Медведева (1968), час, що витрачався волейболістами під час блокування, в стані спортивної форми рівнявся 2,05 с, коли ж спортсмени були не у формі цей час складав 2,66 с. Особливо важливо те, що в стані спортивної форми, скорочується час на розпізнавання ситуації і визначення зони, де треба поставити блок.

До цих пір поняття «Спортивна форма» недостатньо визначено і часом викликає жваву дискусію, яка зводиться до того, чи є стан спортивної форми якісно іншим, чим стан *високої тренуваності*.

Особливо гострою була дискусія, що пройшла на початку 1960-х рр. І. П. Байченко (1962), висунув гіпотезу, що стан спортивної форми відрізняється від стану високої тренуваності і що головною її ознакою є наявність у спортсменів підвищеної реактивності.

Це означає, що спортсмен, який знаходиться в спортивній формі, відрізняється від передування свого стану високої тренуваності тим, що на стандартне навантаження дає велику, а не меншу, як слід було б чекати відповідно до адаптації спортсмена, реакцію вегетативної системи.

Це характеризує максимальну мобілізацію організму і повинно розглядатися як позитивний феномен. Тим самим для спортивної форми, стверджував І. П. Байченко, те, що функція економізації не характерна.

Це і викликало полеміку і критику з боку більшості вчених. У ході цієї критики був поставлений під сумнів і сам факт існування феномену підвищеної реактивності.

Вивчаючи цю полеміку через багато десятиріч,

представляється, що важливі положення для розуміння спортивної форми і для попередження помилок в діагностиці тренуваності були з обох сторін суперечливі.

Поза сумнівом, підвищена реактивність – це загальне явище, але вона все ж таки має місце, тому необхідно знати її механізми і роль у прояві тренуваності.

Як уже говорилося, підготовка до змагання викликає у спортсмена нервово-емоційне напруження.

*Переживання спортсменом майбутнього виступу, настроювання на показ граничного на даний момент результату може призводити до того, що емоційний компонент починає займати все більш вагоме місце як регулятор поведінки спортсмена.*

Внаслідок цього емоційне збудження, яке зазвичай виявляється у спортсмена незадовго до змагань і під час їх, із-за стійкої та інерційної домінанти стає постійним

(стійким) станом. На цьому фоні виконання стандартного навантаження і дає високу реактивність, що виражається в тому, що на колишнє навантаження організм реагує більш марно, великими вегетативними зрушеннями.

Ця надбавка пов'язана не з дорожчанням фізичної роботи, а з перевантаженням регулювання із-за підвищеного емоційного фону. Таким чином, енергетична вартість роботи змінюється у підготовленого до змагань спортсмена у зв'язку з посиленням його психічної активності.

На користь такого тлумачення *феномену підвищеної реактивності* свідчить наступне дослідження. У студентів вимірювалися енерговитрати під час виконання степ-тесту в двох станах – спокійному і при емоційному збудженні (безпосередньо перед іспитом). У останньому випадку енерговитрати на виконання однієї і тієї ж механічної роботи були на 50% більше.

Таким чином, було виявлено схоже з *феноменом підвищеної реактивності* явище, яке, проте, не мало ніякого відношення до спортивної форми.

Однак цей феномен може з'являтися і у спортсменів за деякий час до змагань. *Чим більше хвилювання і тривожність спортсмена під час підготовки до змагань, тим більше шансів виявити у них – феномен підвищеної реактивності.*

І тому абсолютно справедливе зауваження Н. Н. Яковлева 1978, що пояснення стану спортивної форми треба шукати перш за все в області психофізіології, а також у нервовій регуляції процесів обміну речовин під час виконання фізичних навантажень перед відповідальними змаганнями.

Як же відноситися до феномену підвищеної реактивності? Очевидно, його не можна розглядати як критерій спортивної форми і при його появі чекати від спортсмена рекордних результатів. Річ у тому, що стан підвищеної емоційності, який триває довгий час, не вигідно для організму. Поведінка людини втрачає пластичність.

*Включення у процес регуляції симпто-адреналової системи на повну потужність може підвищити працездатність спортсмена до рівня, який недоступний йому в звичайних умовах.*

Проте розрядка виниклої домінанти (установки на результат) може з'явитися навіть по неадекватному приводу, оскільки згідно фізіологічним законам саморегуляції, система, що знаходиться в напруженому стані, прагне звільнитися від надлишку збудження.

Не випадкову найбільша кількість зривів гальмівних реакцій спостерігається у спортсменів в ті періоди, коли йде гостра боротьба за місце в збірній команді. У цей період наголошуються і невротичні реакції тривожного очікування, спостерігаються неадекватні форми поведінки і реагування на ситуацію.

*Стан «бути у формі», це готовим проявити всі свої можливості, які базуються на фізичній, технічній, тактичній і морально-вольовій підготовці*

*спортсмена.*

В стані спортивної форми спортсмен тренується із задоволенням, не дивлячись на велике фізичне навантаження, він неохоче припиняє тренування, коли закінчується час. Проте при цьому необхідний ще і настрій спортсмена на показ максимального результату. У зв'язку з цим слід зупинитися на психологічному компоненті спортивної форми – *готовності до змагань*.

Як зазначила майстер спорту з волейболу Н.: «Спортивна форма для мене характеризується перш за все хорошою фізичною формою – стрибучістю, легкістю, яка створює упевненість у собі, бажання змагатися. Емоційне збудження при цьому не заважає. Часто вдаються обманні удари, оригінальні ходи, легко вгадую можливості партнерок і їх наміри, оскільки про себе не пікуюся, упевнена, що зроблю як треба і переключую увагу з себе на партнерок.

Коли не у формі, з'являється невпевненість, весь контроль – на себе, щоб зробити краще. Тому порушується взаєморозуміння з партнерками. Часто з'являється боязнь програшу. Звідси емоційне збудження не допомагає, а шкодить».

Майстер спорту з потрійного стрибка Г.: «Моєю особливістю є висока емоційна збудливість. Якщо виходжу з бажанням стрибати, то результати не високі. Кращі результати бувають, коли я відчуваю млявість, лінь, апатію».

## **2. Методи загальної і спеціальної психологічної підготовки спортсменів**

*Загальна психологічна підготовка* – спрямована на формування властивостей особистості і психічного стану, що обумовлюють успішність і стабільність виступів у змаганнях.

Її метою є адаптація до змагальної ситуації взагалі, вдосконалення і оптимізація реактивності на специфічні екстремальні умови спортивних змагань.

### **1. Змістом загальної психологічної підготовки є виховання спортивного характеру:**

- *холоднокровність в екстремальних ситуаціях змагань;*
- *упевненість у собі, яка забезпечує високу надійність і активність спортсмена в змінюваних змагальних умовах;*
- *бойовий дух, як відношення до процесу і результату діяльності; допомагає розкриттю резервних можливостей спортсмена.*

Тренером і його помічником психологом у виховній роботі виконуються наступні **психолого-педагогічні заходи**:

- *бесіди, лекції, що спрямовані на психологічну освіту спортсменів;*
- *бесіди з інтими людьми в присутності спортсмена;*

– *метод дії* – *непряме навіювання*;

– *гетеротренінг* (від грець, «хетерос» – *інший*), або сеанс навчання аутогенному тренуванню;

– *навіюваний відпочинок* – спортсмену навіюється глибокий спокій, відпочинок у стані повного розслаблення з відчуттям тепла в м'язах;

– *аутотренінг*, який має мету – переводу навіювання у самонавіювання, удосконалення механізмів саморегуляцій

– *роздуми* – *спосіб формування переконань*.

– *ритуал передзмагальної поведінки* – *індивідуальна поведінка спортсмена перед змаганням*. Виконання цього ритуалу є заспокійливим чинником.

Так наприклад, відомий колись італійський футболіст, чемпіон світу 1934 року і один з кращих бомбардирів Серії А за історію турніру – Феліче Борель перед матчами наполягав на тому, щоб його декілька разів обернули на масажному столі. Саме такий ритуал, на думку футболіста, допомагав йому якомога краще виступити у грі і не отримати травми.

## **2. Спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання.**

Спеціальна підготовка до змагань включає наступні елементи:

– *упевненість у своїх силах* (вона ґрунтується на визначенні співвідношення своїх можливостей і сил суперників);

– *намагання вперто боротись за перемогу*;

– *оптимальний рівень емоційного збудження* (емоційне збудження повинно відповідати умовам і вимогам змагальної діяльності, індивідуально-психологічним особливостям спортсмена, масштабу і рангу змагань);

– *високу стійкість до несприятливих зовнішніх і внутрішніх впливів*;

– *здібність довільно управляти своїми діями, почуттями, поведінкою*.

**Процес спеціальної психологічної підготовки до конкретних змагань представляє собою певну систему.** У цю систему входить:

- *збір інформації про умови майбутнього змагання* (для одних видів спорту, наприклад лижні перегони, важливо заздалегідь знати місце проведення змагання, для інших – основною є інформація про суперників);

- *правильне визначення і формулювання змагальної мети* (вона сприяє підйому бойового духу, мобілізації резервних можливостей спортсмена);

- *формулювання і актуалізація мотивів участі у змаганнях*;

- *програмування змагальної діяльності* (процес програвання у думках майбутньої діяльності в передбачуваних умовах);

- *саморегуляція несприятливого внутрішнього стану* (від змагання до змагання спортсмен обирає із засвоєних способів саморегуляції найбільш ефективні для певних ситуацій);

- *збереження і відновлення нервово-психічної свіжості* (тобто правильна побудова режиму дня в період підготовки до змагань, вміння відволікатись від думок про змагання і т. інше).

**Методи ментального тренінгу в спорті.** У сучасній теорії і практиці спорту ментальний тренінг (від *англ.* *тепіаі* – розумовий, психічний) розглядається як *цілісна система методів психологічної підготовки спортсменів до змагань.*

Ментальні методи психотренінгу в сучасному спорті передбачають використання аудіовізуальної апаратури, комп'ютерних методів, використання електронних технічних засобів для організації біологічного зворотного зв'язку. Коротка характеристика різних методів ментального тренінгу.

1. *Аутогенне тренування (АТ).* В основі методів АТ знаходяться механізми самонавіювання. Уперше використана

методика німецьким терапевтом Шульцем (1930 рік). Вплив «Я» (сам) визначає ефект АТ–*навіювання стану в'ялості, тепла, обтяження у м'язах.*

Як критерій ефективності АТ є м'язова релаксація, яку досягає особистість у процесі виконання вправ АТ.

2. *Ідеомоторне тренування (ІТ).* В основі ІТ знаходиться

«загадковий ефект» *зв'язки думки з рухами.* Образ руху (уява про рух) викликає сам рух, що визначається в ідеомоторних актах – мікрорухах м'язів, які відповідають за виконання даного руху в цілому. На підставі ІТ виник новий метод ментального психотренінгу, який одержав назву «*розумової репетиції*» майбутнього змагання.

3. *Розумова репетиція (РР)* – основному використовується спортсменами високої кваліфікації. Метод РР дозволяє *управляти своїми емоціями і почуттями,* знімати психічний вантаж тимчасових невдач, боязні майбутніх змагань. Успішно метод використовується для адаптації психіки спортсменів до умов майбутнього змагання.

4. *Ментальний іматотренінг (МІТ).* Метод іматотренінгу (від *анг.* *image* – образ, відображення) *заснований на функції психіки особистості творчого відображення,* яке дозволяє спортсмену уявити себе в бажаному образі, спроектувати цей образ на майбутнє.

Даний метод широко застосовується в сценічній підготовці акторів. Спортсмен багато в чому подібний актору, що очевидно для артистичних видів спорту, наприклад, акробатики, гімнастики, синхронного плавання, фігурного катання на ковзанах.

Відомо, наприклад, що світовий рекордсмен зі спортивного плавання Марк Спітц використовував у МІТ образ стрибаючого із стартової тумбочки тигра, а інший рекордсмен світу австралієць Холландер ототожнював себе з образом маленької рибки, яка налякано тікає від бажаної проковтнути її акули.

Відомий спринтер Джессі Оуенс використовував образ кулі, яка вилетіла зі

спортивного пістолету.

5. *Психотренінг вольової уваги (ПВУ)*. До цієї групи методів ментального тренінгу відносяться *традиційні прийоми і вправи для концентрації уваги*, розвиток пам'яті, навичок тактичного мислення.

6. *Методи гіпнозу (МГ)*. Гіпноз *оперує станом трансу, в яке спортсмена вводять за допомогою навіювання*. Використання цього методу вимагає високої професійної підготовки психолога.

До того ж є ризик відстрочених ефектів, наприклад ефекту звикання. Дані методи використовуються лише зі згоди спортсмена і тренера, що також зменшує сферу його використання в спорті.

7. *Медитативні методи (ММ)*. Ментальний психотренінг спортсмена за допомогою медитативних методів є новим і нетрадиційним для вітчизняного спорту. Причиною непопулярності цієї групи методів є *орієнтація на релігійні доктрини східних духовних учителів та окультичну практику їх використання*.

Проте, не можна відкидати корисність цих методів, їх високу психологічну ефективність в разі правильного використання. Фахівці відзначають, що за допомогою медитативних методів спортсмен може швидко відновити свій біоенергетичний потенціал, легко управляти своєю увагою і психічним станом, досягати ясності думки в критичних ситуаціях змагальної боротьби.

8. *Ментальний відео тренінг (МВТ)*. Це популярна техніка ментальної психологічної підготовки спортсменів, яка *здійснюється з використанням відеозаписів ігор і спортивних змагань*. Перегляд відеозаписів змагань дозволяє спортсменам уникнути власних помилок, краще вивчити своїх суперників.

3. *Макетне моделювання дій*. Даний метод найбільш популярний в тактичній підготовці спортсменів ігрових видів спорту. На макеті реального ігрового поля різнокольоровими фішками представлені гравці своєї та чужої команди. Аналогічний тактико-психологічний тренінг здійснюють учасники в спортивному туризмі, використовуючи карту місцевості майбутніх змагань.

4. *Передстартова психологічна підготовка спортсмена та її методи*

Доведено, що успішний виступ у змаганнях залежить не тільки від високого рівня фізичної, технічної і тактичної підготовки спортсмена, а й від його психологічної готовності.

Дійсно, щоб реалізувати повною мірою свої фізичні, технічні та тактичні здібності, навички та вміння, а крім того, розкрити резервні можливості організму, спортсменові необхідно психологічно готуватися до певних умов спортивної діяльності. Так психологічні особливості змагань визначають високі вимоги до психіки спортсмена. Адже все те, що було відпрацьовано і накопичено в процесі навчання і тренувань протягом місяців або років, може бути розгублено

в лічені хвилини, а часом і секунди перед стартом або в ході спортивної боротьби. Тому слід пам'ятати, що психологічна підготовка спортсмена до змагань є важливий і обов'язковий елемент навчання і тренування.

В цьому контексті особливого значення набуває саме психологічна підготовка спортсмена у передстартовий період, що є завершальним етапом передзмагальної підготовки. Ведуча роль у формуванні готовності спортсмена до змагань відводиться розминці.

### **1. Психологічна розминка.**

Розминка пов'язана з підготовкою кістково-м'язового апарату, регуляцією теплообміну в організмі, функціонуванням серцево-судинної системи, дихальної функції, центральної нервової системи та інших систем організму.

**2. Психологічне налаштування спортсмена** на майбутню змагальну діяльність. Вона надає можливість:

- покращити м'язові-рухові відчуття під час виконання рухової діяльності;

- підвищити інтенсивність і стійкість уваги;

- усвідомити структуру майбутніх спортивних дій (просторових, часових), динамічних характеристик рухів під час виконання імітаційних та ідеомоторних дій;

- підсилити мотиваційну сферу щодо досягнення високих спортивних результатів;

- сформувати впевненість у своїх силах і бадьорий емоційний стан;

- збудження готовності до максимальних вольових зусиль та прояву їх в умовах змагальної боротьби;

- збудження готовності до максимальних проявів психіки і особистісних якостей в умовах участі у змаганнях.

**3. Психологічне консультування, психологічна допомога спортсменам і тренерам.** Допомогу у психологічному консультуванні постійно потребують як спортсмени, так і тренери.

Одним із методів психологічного консультування в спорті є *метод інтерв'ю*. Це організований і структурований контакт психолога з клієнтом (спортсменом, тренером).

У посібниках з практичної психології рекомендується п'яти крокова модель проведення інтерв'ю.

*Перший крок* – знайомство починається з питання психолога: «Слухаю Вас...». Завданням тут є встановлення контакту і атмосфери довіри в спілкуванні психолога з клієнтом.

*Другий крок* – збір інформації відносно проблем клієнта;

*Третій крок* – обумовлений визначенням бажаного результату. Спортсмен,



наприклад, може заявити, що він хоче стати олімпійським чемпіоном.

*Четвертий крок* – визначення альтернативних рішень. Пошук альтернатив здійснюється за допомогою дослідження особистої динаміки клієнта.

*П'ятий крок* – перехід від навчання до дії. Образне визначення цього етапу – «Ви будете робити це?». У роботі зі спортсменами психологу доцільно спиратися на приклади видатних атлетів, а в конкретних рекомендаціях на авторитет тренера.

Іншим ефективним методом є *аудиторно-груповий метод психологічного консультування в спорті*. Процедура аудиторно-групового консультування передбачає не тільки обговорення

проблеми, але й елементи рольової гри.

Процес консультування йде індуктивно – від часткового до загального. Методика доцільна у використанні як навчальна процедура в роботі з великими аудиторіями (від 25 до 200 спортсменів).

*Методика організації групової консультації наступна:*

– нульовий етап (підготовка занять: складається з написання його програми-сценарію);

– формування консультативної групи (ця група, яка складається із 6–8 осіб, репрезентує групу);

– знайомство з проблемою (ведучий психолог робить короткий виступ, називаючи тему майбутньої роботи і пропонує конкретну ситуацію, яка є предметом аналізу);

– збір банку типових реакцій (мета цього етапу в тому, щоб зібрати різні варіанти поведінки людей у запропонованій ситуації і визначити найбільш характерні);

– обговорення і порівняльний аналіз запропонованих варіантів вирішення ситуації;

– узагальнення результатів аналізу конкретної ситуації;

– формування консультативною групою ідеальної моделі нової поведінки.

Одним з особливих проявів у передстартовій психологічній підготовці спортсмена є також налаштування та деяка спортивна

«злоба» на суперника, який дозволяє собі зверхньо ставитися до опонентів. Нерідко така провокуюча поведінка дозволяла командам, що перед змаганнями вважалися явними аутсайдерами робити справжнє спортивне диво.

Так один з найбільш яскравих епізодів був перед фінальним матчем Кубка світу з футболу 1950 року, коли збірна Бразилії, господарів змагань, вважалася беззаперечним фаворитом, а журналісти цієї країни дозволили собі напередодні матчі випустити газети, де були фотографії «чемпіонів світу». Розлючений такою неповагою капітан збірної Уругваю Варела, суперника бразильців, скупив велику

кількість цих газет і перед грою розклеїв їх в туалеті своєї збірної на унітазах. Результат гри 2-1 на користь уругвайців, що дозволило саме їм святкувати перемогу.

Інший відомий випадок стався перед першим в історії матчем Радянських хокеїстів з відомими канадськими професіоналами, який відбувся у знаменитому монреальському

«Форумі» у вересні 1972 року. Тоді перед матчем місцеві газети вийшли з карикатурами де було зображено як канадські хокейні вчителі вчать нерозумних радянських студентів. Одну з таких газет тренер Радянської збірної Всеволод Бобров перед грою приніс у роздягальню команди, що дало додаткові сили хокеїстам і дозволило переконливо переграти професіоналів з рахунком 7-3.

### **План семінарського заняття**

1. Характеристика сутності спортивної форми.
2. Загальна та спеціальна психологічна підготовка до змагань.
3. Методи регулювання передстартової підготовки спортсмена.

### **Теми наукових рефератів**

1. Стан «спортивної форми» спортсменів.
2. Особливості стану психічної готовності спортсмена до змагань.
3. Виховання спортивного характеру спортсменів.
4. Характеристика методів ментального тренінгу в спорті.
5. Зміст психологічного консультування спортсменам.

### **Питання для самостійної роботи**

1. Розкрийте сутність «спортивної форми» спортсменів.
2. Поясніть психологічні особливості стану «спортивної форми».
3. Дайте характеристику нервово-емоційному напруженню спортсмена перед змаганнями.
4. В чому суть феномену підвищеної реактивності.
5. Що є змістом загальної психологічної підготовки.
6. Які психолого-педагогічні заходи використовуються у виховній

роботі з спортсменами.

7. Охарактеризуйте елементи які включає в себе спеціальна психологічна підготовка спортсмена до конкретних змагань.

8. Яку систему представляє собою процес спеціальної психологічної підготовки.

9. Дайте характеристику різних методів ментального тренінгу в спорті.

10. Яким чином здійснюється психологічне настроювання спортсмена на майбутню змагальну діяльність.

11. Розкрийте сутність психологічного консультування і психологічної допомоги спортсменам і тренерам перед змаганнями.

12. Наведіть приклади психологічного налаштування на суперника через його зверхнє ставлення.

### **Комплексні тестові контрольні завдання**

1. Що не вважається психологічними особливостями сутності найкращої спортивної форми:

*а. процеси сприйняття, пов'язані з даним видом спортивної діяльності протікають чітко і швидко;*

*б. збільшується кількість виконання техніко-тактичних дій спортсмена;*

*в. покращується визначення і концентрація уваги; г. спостерігається емоційний підйом, настрій.*

2. Що не входить у загальну психологічну підготовку спортсмена:

*а. висока стійкість до несприятливих зовнішніх і внутрішніх впливів;*

*б. холонокровність в екстремальних ситуаціях змагань; в. розкриття резервних можливостей організму;*

*г. бойовий дух, як відношення до процесу і результату діяльності.*

3. Що не входить у спеціальну психологічну підготовку спортсмена:

*а. упевненість в своїх силах, яка ґрунтується на визначення співвідношення своїх можливостей і сили суперника;*

*б. оптимальний рівень емоційного збудження;*

*в. упевненість в собі, яка забезпечує високу надійність і активність спортсмена в змінюваних змагальних умовах;*

*г. здібність довільно управляти своїми діями, почуттями, поведінкою.*

4. У виховній роботі не виконуються наступні психолого- педагогічні заходи:

*а. бесіди, лекції, що спрямовані на психологічну освіту спортсмена;*

*б. бесіди з іншими людьми в присутності спортсмена; в. навіюваний*

*відпочинок у стані повного розслаблення;*

*г. ритуал перед змагальною поведінкою – індивідуальна поведінка спортсмена перед змаганнями;*

*д. розповідь про досягнення чемпіонів минулих років, як приклад самовдосконалення.*

5. Система підготовки спортсмена до конкретних змагань:

*а. збір інформації про умови майбутнього змагання;*

*б. збір інформації про досягнення майбутніх суперників; в. правильне визначення і формування змагальної мети;*

*г. формування і актуалізація мотивів участі у змаганнях.*

6. Що не є методами ментального тренінгу у спорті:

*а. аутогенне тренування;*

*б. ідеомоторне тренування; в. медитативні методи;*

*г. морфологічне тренування;*

7. Психотренінг вольової уваги це:

*а. традиційні прийоми і вправи для концентрації уваги, розвитку пам'яті, навичок тактичного мислення;*

*б. тренінг спортсмена за допомогою медитативних методів; в. управління своїми емоціями і почуттями;*

*г. навіювання стану в'ялості, тепла, обтяження у м'язах.*

8. Що не вважається передстартовою психологічною підготовкою спортсмена:

*а. психологічна розминка;*

*б. психологічне налаштування спортсмена; в. психологічне збудження спортсмена;*

*г. психологічне консультування та допомога спортсменам і тренерам.*

9. Що не вважається психологічною розминкою:

*а. пов'язана з підготовкою кістково-м'язового апарату; б. регуляцією теплообміну в організмі;*

*в. функціонуванням серцево-судинної, дихальної та нервової систем;*

*г. пов'язана з посиленням функціонуванням головного мозку.*

10. Психологічне налаштування спортсмена не надає можливість:

*а. покращити м'язово-рухові відчуття під час виконання рухової діяльності;*

*б. підвищити інтенсивність і стійкість уваги;*

*в. підвищити рівень спортивної майстерності спортсмена;*

*г. сформувати впевненість в своїх силах і бадьорий емоційний стан.*

11. Психологічне консультування, психологічна допомога спортсменам не

включає в себе:

- а. метод інтерв'ю;
- б. метод опитування;
- в. аудиторно-груповий метод;
- г. організація групової консультації.

12 Скільки кроків проведення інтерв'ю рекомендується для психологічного консультування спортсмена:

- |       |       |
|-------|-------|
| а. 3; | б. 4; |
| в. 5; | г. 6. |

### Рекомендована література

- Акимова Л. И. Психология спорта: Курс лекций / Л. И. Акимова. – М. : Негоциант, 2004. – 127 с.
- Бочелюк В. И. Психология спорта / В. И. Бочелюк, О. А. Черепехіна. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 224 с.
- Воронова В. І. Психология спорта: навч. посіб. / В. І. Воронова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
- Гогунув Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогунув, Б. И. Мартьянов. – 2-е изд., дораб. – М. : Академия, 2004. – 224 с.
- Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2010. – 352 с.
- Кириленко Т. С. Психология спорта. Регуляция психических состояний : навч. посіб. / Т. С. Кириленко. – К. : Ін-т. післядиплом. освіти Київ, ун-ту імені Т. Шевченка, 2002. – 112 с.
- Кириленко Т. С. Психология спорта. Регуляция психических состояний : навч. посіб. / Т. С. Кириленко. – К. : Ін-т. післядиплом. освіти Київ, ун-ту імені Т. Шевченка, 2002. – 112 с.
- Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена / Р. М. Найдиффер. – М., 1979. – С. 122–185.
- Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта: учеб. для вузов / А. В. Родионов. – М., 2004. – 576 с.
- Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг. – К. : Олимп, лит-ра, 2001. – 335 с.
- Родионов А. В. Психическая подготовка спортсмена / А. В. Родионов // Современная система подготовки спортсмена. – М. : СААМ, 1995. – С. 194–212.
- Цзен К. В. Психотехнические игры в спорте / К. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 160 с.

## ТЕМА 8. ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНИХ СУДДІВ

### ЗМІСТ

1. Діяльність суддів, зміст, механізми, місце в системі змагань.
2. Мотивація спортивного суддівства.
3. Нервово-емоційне напруження у суддів.

#### 1. Діяльність суддів, зміст, механізми, місце в системі змагань

Зміст суддівської діяльності можна визначити під час аналізу правил змагань, які фактично слід розглядати як своєрідну посадову інструкцію. На підставі такого аналізу може бути складений перелік всіх функцій, що виконуються суддями в підготовці, організації та проведенні змагань.

*Функціональна роль судді в кожному виді спорту зводиться до визначення місця зайнятих спортсменами, які беруть участь у змаганнях і виявлення переможця.*

Можлива *деталізація функцій суддів:*

- судді конкретних змагань (головний суддя, хронометрист, арбітр, боковий суддя тощо);
- суддівські колегії комплексних, регіональних і територіальних змагань;
- комісії федерацій, що відповідають за розробку і реалізацію суддівських норм;
- фахівці які розробляють загальні принципи визначення переможців і етичні норми ведення чесної боротьби.

Якщо розглядувати багаторічну підготовку спортсменів як поступову професіоналізацію діяльності тренера, то відсутність суддівських знань і вмінь багато в чому звужує можливості досягнення високих результатів у цій діяльності.

Залучення спортсменів до суддівства змагань допомагає формуванню аналітичних здібностей і критичного відношення до власної спортивної діяльності, а також придбання організаційно- управлінських навичок в обраному виді спорту.

*Важливість формування суддівських функцій підкреслюється суттєвим впливом змін правил змагань на зміст тренувальної, поза тренувальної і змагальної діяльності.*

Ці зміни багато в чому визначають тенденції розвитку обраного виду спорту, оскільки істотно впливають на специфіку технічної, стратегічно-тактичної,

фізичної та інших видів підготовки, особливо висококваліфікованих спортсменів.

Загальновідомо, що між моделлю представника конкретної професії, наприклад, судді певного виду спорту, і моделлю його діяльності існують принципові відмінності.

У першому випадку даються індивідуальні характеристики, описуються характерологічні особливості, необхідні для успішної діяльності даної людини. Мова йде про етичні, вольові, інтелектуальні, естетичні, фізичні і інші властивості особистості.

У другому випадку необхідні характеристики того, що повинен знати і вміти робити професіонал-суддя.

*Розробка моделі судді складне завдання, що вимагає глибоких досліджень, у порівнянні з розробкою моделі його професійної діяльності.*

Можна виразити надію, що найближчим часом з'являться науково обґрунтовані розробки моделей діяльності суддів, тренерів і функціонерів, що представляють багато видів спорту.

Важливо відзначити, що змагальна діяльність повинна повною мірою визначати параметри судді як особистості і його професійній діяльності. При цьому види діяльності змагання і суддівської повинні розглядатися як взаємозв'язані.

#### ***Положення характеристики моделі судді:***

– суддя входить до складу організаційної структури управління діяльністю змагання, яка визначає параметри самої моделі;

– суддя бере участь у процесі змагання, тому у формуванні моделі діяльності судді, за основу мають бути прийняті об'єктивні показники процесу;

– ідеальний варіант моделі – електронний пристрій, запрограмований на розрізнення найдрібніших змін ситуацій на змаганнях і за його межами, що позбавлений емоційного тиску ззовні, контролюючи та оцінюючи дії учасників змагань.

Під час визначення основних характеристик судді високої кваліфікації і опис моделі судді доводиться відповідати на питання, якими якостями повинен володіти суддя, щоб успішно виконувати свої функції на змаганнях.

#### ***Основні характеристики судді високої кваліфікації:***

– особисті якості (об'єктивність, принциповість, відповідальність за ухвалені рішення, емоційна стійкість);

– професійні якості (знання і вміння), що забезпечують високий рівень суддівства;

– суддівський досвід.

Характеристика судді формуються у процесі суддівської діяльності. Причому суддівський досвід, маючи провідне значення, формує необхідні індивідуальні якості судді, знання, види діяльності й емоційні стани.

*Для успішного суддівства необхідне знання техніки, тактики, правил*

змагань, питань їх організації і проведення, а також загальне розуміння системи змагань.

На поведінку судді та якість суддівства можуть негативно впливати глядачі, представники команд, тренери і спортсмени.

Так відомий випадок стався під час футбольного Чемпіонату світу 1982 року коли під час гри між збірними Франції та Кувейту одному з арабських шейхів здалося що м'яч у ворота його команди був забитий з порушенням правил. Його поява на футбольному полі так збентежила радянського рефері Мірослава Ступара, що він скасував взяття воріт, через що пізніше отримав низьку критики від керівників ФІФА.

*Еталонну модель суддівської діяльності визначають кваліфікація і професійні знання судді.*

У суддівському стажі десять і більше років спортивні досягнення судді відходять на другий план і важливішими стають швидкість і точність реакції на конкретну ситуацію.

## **2. Мотивація спортивного суддівства**

Поважними особами, які діють у спорті є спортивні судді. Вважається, що вони мають бути не тільки безпристрасними реєстраторами ходу гри і порушення правил, але і вихователями гравців. На них інколи лежить колосальна відповідальність у визначенні переможця не тільки в окремі зустрічі, але і всієї першості. Від них багато в чому залежить видовище матчу.

Можна, наприклад, нескінченними свистками при будь-якому зіткненні гравців роздрібнити перебіг футбольного матчу на короткі фрагменти, чому він перестав мати якийсь тактичний контур.

В цьому плані для багатьох вважається еталонним стиль суддівства англійських футбольних рефері які майже не реагують на дрібні фоли, а гру зупиняють тільки після суттєвих порушень що значно додає динаміки матчу.

В ігрових видах спорту до суддів висловлюються постійні претензії.

*Опитування тренерів і гравців з різних видів спорту показало, що претензії до суддів мають 100 % тренерів і 75 % гравців, причому як команд призерів, так і з команд-аутсайдерів.*

І не випадково діяльність суддів постійно супроводжується скандалами, протестами команд, розборами в пресі. Особливо це стосується суддів з футболу і хокею.

Суддів постійно звинувачують в упередженості суддівства, в нечесності. Звичайно, виключити цього не можна, і багато матчів, наприклад з футболу, дають підставу для такої думки.



Проте ця громадська думка є для них психологічним пресом, який посилює їх психічний стан.

*Звинувачуючи суддів у помилках, необхідно замислюватися над тим, що може бачити і пам'ятати суддя, який знаходиться у стресових умовах, як і гравці і тренери.*

Відомий, наприклад, випадок, коли на першості світу з футболу 2006 року англійський суддя Грем Полл пред'явив гравцеві збірної Хорватії три жовті картки і лише після цього видалив гравця з поля (хоча по правилах гравець видаляється після другої жовтої картки). Нерідкі випадки, коли суддя не бачить, що м'яч перетнув лінію воріт, і не зараховує очевидний для глядачів гол. Яскравим прикладом тут є гра чемпіонату Європи 2012 року між збірними України та Англії, коли угорський суддя Віктор Кашаї не зарахував забитий м'яч у ворота наших суперників. Постійні претензії виникають до суддів у тенісі й волейболі з приводу того, потрапив чи не потрапив м'яч у майданчик.

Але мало хто при цьому замислюється над тим, а чи може суддя при величезній швидкості польоту м'яча точно зафіксувати місце зіткнення його з майданчиком, чи дозволяє йому це зробити роздільна здатність зору і нервової системи?

Тенісисти дали відповідь на це питання, ввівши в помічники суддям прилад, що фіксує місце падіння м'яча на корт. Це допомагає вирішити багато спірних питань і знижує нервово-емоційне напруження суддів і гравців.

Щодо питання хто ж приходить у суддівство, можна зазначити.

*У спортивне суддівство приходять в основному спортсмени, які не добилися високих спортивних результатів.*

В абсолютній більшості це спортсмени, які мали перший спортивний розряд, але є і ті, хто мав звання майстра спорту, причому від вищої до національної категорії їх кількість збільшується.

Очевидно, із-за спортивної кар'єри, що не склалася, вони таким шляхом прагнуть завоювати високий статус в іншій сфері спортивної діяльності. З іншого боку, ці дані свідчать про те, що для кваліфікованого суддівства потрібний достатній досвід занять даним видом спорту.

Разом з цим грає роль і небажання йти з того середовища, в якому люди перебували довгі роки. Адже судді високого рівня, як і спортсмени мають можливість їздити в різні міста і країни. Крім того, вони одержують матеріальне заохочення.

Опитування спортсменів високого класу на предмет того, чому вони не хочуть бути спортивними суддями, виявило що причина частіше всього одна: вони за час своєї спортивної кар'єри так втомилися від спорту, що продовжувати кар'єру в ролі судді їм вже не хочеться, хоча вони і визнають, що в нюансах гри вони розбираються більше, ніж гравці нижчого класу.

Очевидно, що грає роль і свідомість того, що виконання ролі судді не підвищить їх соціальний статус в обраному ними виді спорту.

### **3. Нервово-емоційне напруження у суддів**

У дослідженні болгарських психологів (Б. Първанов, 1970) було виявлено, що у більшості суддів *у стартовому стані спостерігається* значна активізація психічної діяльності:

- *підвищується швидкість зорово-рухових реакцій;*
- *збільшуються тремор, стійкість і обсяг уваги;*
- *точніше сприймаються ігрові ситуації.*

Після матчу спостерігається погіршення цих показників, що свідчить про появу в суддів втоми.

За даними А. І. Горбачова (1974), ступінь мобілізації суддів перед матчем залежав від складності майбутнього матчу і від того, як першим (головним) або другим (помічником) суддею він братиме участь у матчі.

*У головних суддів частота серцевих скорочень перед складним матчем становить 84 уд/хв, а у помічників судді – 75 уд/хв.*

Час простої і складної зорово-моторної реакції перед важливою грою був коротше, ніж перед простою грою.

І .Б. Темкин вивчав зрушення деяких фізіологічних показників у досвідчених суддів національної категорії (стаж більше 15 років) з волейболу. Після гри у суддів було відмічено збільшення частоти серцевих скорочень у середньому на 21,4 уд/хв, підвищення максимального артеріального тиску, зменшення часу затримки дихання, збільшення часу реакції.

Величина цих зрушень залежала від складності і тривалості матчу з волейболу. Це узгоджується з даними, отриманими А. І. Горбачовим (1974).

*Чим вище категорія суддів, і тим велика їх відповідальність у зв'язку з рангом змагань, які вони обслуговують і частіше відчувають втому.*

Крім того, вони часто виступають у ролі перших суддів, несучи на собі велику відповідальність за результат матчу, чим їх помічники. Нарешті, судді вищої категорії мають не тільки більший стаж суддівства, але і вік.

*Судді відзначають, що після гри у них спостерігається не тільки розумова, але і фізична втома, що супроводжується втратою маси тіла.*

Про напруженість суддів свідчать і телеметричні вимірювання частоти серцевих скорочень під час суддівства.

Якщо суддя був в ролі першого, то частота серцевих скорочень у нього була вища, ніж у другого судді, тобто його помічника.

*Максимальна частота пульсу під час суддівства складних ігор досягає у першого судді 150 уд/хв, у другого – 125 уд/хв, у суддівстві нескладних ігор –*

*відповідно 118 уд/хв і 93 уд/хв.*

Таким чином, під час суддівства складних ігор частота серцевих скорочень збільшується у суддів на 70–80%, а у суддівстві простих ігор – тільки на 25–40%.

Відмінності в реакції суддів на проведення складних і простих ігор виявлені і за показниками часу простої і складної зорово-моторної реакції, після складних ігор воно зростало, а після простих ігор знижувалося.

Після складних ігор помилкових реакцій у суддів було в два рази більше, ніж після простих ігор.

*Великі вимоги під час матчу виявляються до уваги суддів. Саме напружена увага, необхідність її швидкого перемикання і розподілу є одним з головних причин психічної втоми суддів.*

Тільки 40 % суддів намагаються (або в змозі) розподіляти інтенсивність уваги протягом всієї гри. Останні концентрують увагу лише на певних етапах матчу. Це відрізняє суддів міжнародної категорії від суддів національної і вищої категорій, де частіша концентрація уваги в першій партії.

Це засвідчує про більший їх досвід, оскільки на початку матчу вони дають зрозуміти гравцям своє трактування правил. Раціональніше у суддів національної і вищої категорій також розподіл уваги.

Вони кілька рідше намагаються охопити увагою весь майданчик, фіксуючи його в основному на тій ділянці, де знаходиться м'яч, що призводить і до чіткішого суддівства.

### **План семінарського заняття**

1. Характеристика діяльності суддів їх місце в системі змагань.
2. Спортивне суддівство.
3. Нервово-емоційне напруження та психологічні особливості суддів.
4. Різні стилі спортивного суддівства

### **Теми наукових рефератів**

1. Становлення і розвиток суддівства у поєдинках.
2. Характеристика моделі суддів з обраного виду спорту.
3. Особливості мотивації спортивних суддів.
4. Нервово-емоційне напруження суддів під час змагань.
5. Використання стилів спортивного суддівства на змаганнях.

## Питання для самостійної роботи

1. Опишіть функціональну роль судців з виду спорту.
2. Визначте положення характеристики моделі спортивного судці.
3. Надайте характеристику судцям високої кваліфікації.
4. Розкажіть про мотивацію до спортивного суддівства.
5. Спортсмени якої кваліфікації зазвичай приходять у суддівство.
6. Розкрийте сутність активізації психічної діяльності судців.
7. Яким чином змінюються фізіологічні показники у суддів.
8. Які вимоги ставляться до уваги суддів.
9. Розкажіть про психологічні особливості спортивних судців різних категорій.
10. Дайте визначення поняття стиль суддівства.
11. Дайте пояснення про упевненість судді під час матчу.
12. Якими якостями визначається клас суддівства.

## Комплексні тестові контрольні завдання

1. Що не входить до функціональних обов'язків суддів:  
*а. визначення місця зайнятих спортсменами; б. суворого дотримання правил змагань;*  
*в. недопущення вживання спортсменами заборонених препаратів;*  
*г. виявлення переможця у змаганнях.*
2. Хто відповідає за розробку і реалізацію суддівських норм:  
*а. судді конкретних змагань – головний, хронометрист тощо; б. суддівські колеги;*  
*в. комісії федерацій; г. фахівці.*
3. Ідеальний варіант моделі судді:  
*а. електронний пристрій;*  
*б. суддя входить до складу організаційної структури управління діяльністю змагання;*  
*в. суддя бере участь у процесі змагання.*
4. Що не є основними характеристики судді високої кваліфікації:  
*а. особливі якості (об'єктивність, принциповість, відповідальність за*

*прийняте рішення, емоційна стійкість);*

*б. професійні якості (знання і вміння).*

*в. висока кваліфікація як спортсмена з того чи іншого виду спорту;*

*г. суддівський досвід.*

5. У більшості суддів у стартовому стані не спостерігається:

*а. підвищується швидкість зорово-рухових реакцій; б. збільшується стійкість і обсяг уваги;*

*в. точніше сприймаються ігрові ситуації;*

*г. зменшується напруга у вирішення суперечливих ситуацій.*

6. Відмінності арбітрів різної кваліфікації не проявляються:

*а. у арбітрів високої кваліфікації вище ніж у арбітрів низької кваліфікації рівень прояву цілеспрямованості, сміливості, рішучості;*

*б. у суддів високої кваліфікації рівень інтелекту вище, ніж у суддів низької кваліфікації;*

*в. у суддів високої кваліфікації рівень відповідальності вищий, ніж у суддів низької кваліфікації;*

*г. у арбітрів високої кваліфікації рівень наполегливості, самостійності та ініціативності вище ніж у суддів низької кваліфікації.*

7. Що не вважається психологічними особливостями суддів міжнародної категорії:

*а. схильність до ризику, достатня рішучість;*

*б. відвертість, поступливість, терпимість до чужих недоліків; в. емоційна стійкість, реалістично переживає і виражає емоції;*

*г. досить стриманий, децю відчужений і замкнутий.*

8. До психологічні особливості суддів національної категорії не належить:

*а. досить чутливий і вимогливий, інтуїція у нього переважає над розрахунком;*

*б. серйозний, в розмові більше слухає, песиміст, все ускладнює; в. підозрілий, насторожений, чекає каверзи від людей;*

*г. урівноважений і розсудливий, втім у несподіваних ситуаціях йому може бракувати уяви.*

9. Стиль суддівства це:

*а. манера суддівства в окремих видах спорту;*

*б. почерк судді, що зв'язаний перш за все з розумінням правил і техніки гри;*

*в. почерк судді, що зв'язаний з розумінням манери гри або виступів*

окремих команд та спортсменів.

10. Стиль суддівства судій національної категорії:

а. мало реагують на зауваження тренерів і рідко їх карають їх за неетичну поведінку, але чітко відносяться до зауважень гравців і часто їх карають;

б. рідко і однаково карають гравців і тренерів;

в. часто і однаково карають і гравців і тренерів.

11. Знання стилю суддівства допомагає тренерові:

а. підготувати команду тактично до того чи іншого матчу;

б. підготувати команду теоретично до того чи іншого матчу; в. підготувати команду до схилення судді на свою сторону.

12. Клас суддівства визначається:

а. знанням правил гри;

б. знанням специфіки дій спортсменів; в. психологічними чинниками;

### **Рекомендована література**

1. Бочелюк В. И. Психология спорта / В. И. Бочелюк, О. А. Черепехина. – К. : Центр учебной литературы, 2007. – 224 с.

2. Воронова В. И. Психология спорта: навч. посіб. / В. И. Воронова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.

3. Горбачев А. И. Изучение психического напряжения у судей во время проведения игр по волейболу / А. И. Горбачев // Психофизиология спортивных и трудовых способностей человека. – Л., 1974. – С. 70–80.

4. Зуев В. Н. Влияние волевых характеристик волейбольного арбитра на его профессиональный рост / В. Н. Зуев, В. В. Насонов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 1. – С. 77–80.

5. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2010. – 352 с.

6. Кузьмин М. А. Психологические факторы успешности судейской деятельности в футболе / М. А. Кузьмин // Психологические основы педагогической деятельности : Матер. 29-й научн. конф. – СПб. : ГАФК имени П. Ф. Лесгафта, 2002. – С. 51–54.

7. Лихачев Л. В. Влияние основных свойств нервной системы на особенности судейства баскетбольных матчей / Л. В. Лихачев // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 11. – С. 14–16.

8. Основи психології / За ред. О. В. Киричука, В. А. Романця. – К. : Либідь, 1995. – С. 46–89.

9. Първанов Б. Исследование деятельности футбольных судей // Б.

*Първанов, А. Такев, Г. Аджаров // Психологические вопросы обучения, спортивной тренировки и соревнований : материалы научн. конф. психологов спорта социалистических стран. Симпозиум IV. – М., 1970. – С. 22–25.*

10. *Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов : хрестоматия / сост. и общая ред. И. П. Волкова, Н. С. Цикуновой. – М. : Советский спорт, 2005. – 286 с.*

11. *Столяренко Л. Д. Основы психологии : учебное пособие / Л. Д. Столяренко. – изд. 22-е. – Ростов на / Д : Феникс, 2009. – 671 с.*

12. *Якимович В. С. Причины ошибочных решений арбитров в футболе / В. С. Якимович, П. Н. Кулалаев / Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 7. – С. 30–32.*

## ТЕМА 9. ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА

### ЗМІСТ

1. Функції тренера як керівника команди.
2. Якості особистості тренера, які визначають успішність його діяльності.

#### **1. Функції тренера як керівника команди**

Як будь-який педагог, учитель фізкультури, викладач фізичного виховання або тренер покликані вирішувати завдання, пов'язані з усестороннім розвитком особистості вихованців. Виховні функції такого фахівця не вичерпуються керівництвом фізкультурною освітою і розвитком рухових здібностей.

Щоб успішно здійснювати процеси виховання, навчання і розвитку, йому необхідно знати які властиві людині соціально- обумовлені риси, так і властивості особистості.

В умовах спорту такі педагогічні процеси мають свої особливості.

***Основними функціями тренера, як керівника спортивної команди, групи є:***

– *адміністративно-організаційні*, відповідно до офіційно встановлених прав та обов'язків тренер спрямовує та узагальнює індивідуальні дії всіх учасників спортивної команди, групи;

– *стратегічні*, що пов'язані з постановкою цілей, визначенням методів та засобів їх досягнення – передбачають

творчий підхід до спортивної діяльності, здатність висувати нові ідеї та впроваджувати їх в систему підготовки спортсменів, прогнозувати та передбачати кінцевий результат досягнення команди, оперативно переробляти значні обсяги інформації та засвоювати новітні технології;

– *плануванням*, визначення конкретних завдань, час їх поетапної реалізації та засоби досягнення;

– *експертно-консультативні*, процес групової діяльності передбачає виконання тренером як керівником команди компетентної ролі особи, яку всі вважають джерелом достовірної інформації та найбільш кваліфікованим спеціалістом;

– *комунікативні*, визначають тренера як носія важливої різноманітної інформації, що має вирішальне значення для успішного функціонування команди, групи;



– *виховні*, разом з іншими функціями тренер повсякчас забезпечує виховний ефект у формуванні та закріпленні позитивних особистісних якостей як спортсменів – учасників спортивної команди, так і тренерського складу;

– *психотерапевтичні*, врахування відповідного емоційного стану учасників спортивної команди, усунення конфліктних та стресових станів в її життєдіяльності та підтримання позитивного психологічного клімату;

– *представницькі*, забезпечення зв'язку із зовнішнім соціальним середовищем (представниками інших спортивних клубів, команд, функціонерами, керівниками, суддями тощо).

Діяльність будь-якого тренера значною мірою складається із педагогічних аспектів, де чільне місце відводиться його *педагогічним здібностям*, що включають в себе:

– *перцептивні здібності*, педагогічна спостережливість, яка забезпечує проникнення у внутрішній світ спортсмена; дозволяє розуміти його стан, бачити зміни його характеру, корегувати негативні риси та розвивати позитивні в процесі виховних впливів;

– *конструктивні здібності*, умова успішного проектування та формування особистості в групі спортсменів, за допомогою

чого тренер може не лише прогнозувати досягнення своїх підопічних, а й передбачати зміни в їхній поведінці в конкретних педагогічних ситуаціях;

– *дидактичні здібності*, надають тренеру можливість викладання необхідних знань, з урахуванням при цьому рівня розвитку спортсменів, напрямів стимулювання їх самостійності, уваги, вольових якостей;

– *комунікативні здібності*, допомагають тренеру під час спілкування виконувати такі функції: *інформативну* (передача та отримання інформації); *пізнавальну* (здійснювати пошук необхідної для функціонування команди інформації); *управлінську* (вміння впливати на підлеглих); *розвиваючу* (вплив на виховання у спортсменів, тренерів необхідних професійних та особистісних якостей) і *емоційну* (обмін емоціями, делегування психологічних станів тощо);

– *організаторські здібності*, проявляються в умінні тренера забезпечити необхідні складові життєдіяльності спортсменів – умов їх тренувань, змагань і відпочинку, відновленні техніко- тактичних якостей, підтриманні командної психологічної атмосфери, організації роботи всіх служб, що супроводжують діяльність команди;

– *спеціальні здібності*, яких належать: талановитість, уміння завойовувати та підтримувати авторитет, дотримання педагогічного такту, завжди бути напоготові, наявність оптимізму та доброго гумору, необхідні психомоторні здібності, пов'язані з рівнем психофізичного здоров'я тренера, та гностичні здібності, що визначають здатність тренера до самовдосконалення, його вміння розпізнавати та аналізувати явища та ситуації.

Процес впливу на спортсмена відбувається в результаті кращого *взаємопізнання*, спільної діяльності та вкладу тренера в життєдіяльність кожного спортсмена. Цей процес поетапний і передбачає врахування **таких особливостей**:

- отримання обоюдно адекватного уявлення тренера про спортсменів і спортсменів про тренера, як запоруки досягнення повного взаєморозуміння та довіри за умови чіткого усвідомлення спільної мети;
- встановлення особистісних емоційно-позитивних стосунків у системах «тренер-спортсмен», «спортсмен-спортсмен»;
- чітке розмежування функцій співпрацюючих сторін;
- надання самостійності спортсменам під час визначення та вирішення особистісних та пізнавальних цілей, завдань за рівноправної участі тренера;

Хоча дослідження, присвячені феномену залежності стилю керівництва від особистісних якостей керівника, показують, що в кожному виді діяльності керівник вирізняється за своїм особистісним профілем, усі вони визнають наявність такої залежності.

#### ***Ознаки, які є показником ефективності діяльності тренерів:***

- ділова та командна спрямованість;
- активність під час здійснення ділової та емоційної інтеграції команди;
- успішне виконання основних функцій керівництва;
- об'єктивність в оцінці особистісних якостей та діяльності, особистісних якостей учасників команди;
- відповідне ділове прийняття тренера учасниками спортивної команди.

## **2. Якості особистості тренера, які визначають успішність його діяльності**

За однакової системи виховання й освіти, рівня спортивної майстерності людей, у тому числі й колишніх висококласних спортсменів, можуть сформуватися не тільки різні за стилем, а й вдалі чи невдалі тренери. Це залежить від багатьох причин.

Але, як вважають провідні теоретики спорту, тренери-практики та спортивні психологи, теоретичні обґрунтування успіху тренерської діяльності не завжди збігаються з практичним станом речей. Так, проаналізувавши за допомогою контент-аналізу

мемуари провідних тренерів, таких як І. Є. Турчин, Д. А. Тишлер, А. В. Тарасов, А. П. Бондарчук, С. М. Войцеховський та інші, Г. В. Ложкін та Н. Ю. Волянюк встановили **найбільш значущі особистісні та професійні якості**

*тренера.*

*1. Особливості мотиваційної сфери:*

- загострене самолюбство;
- честолюбство;
- фанатизм;
- категоричність;
- максималізм, безкомпромісність;
- одержимість, ентузіазм.

*2. Особливості інтелектуальної сфери:*

- творча винахідливість, імпровізація;
- новаторство;
- висока ерудиція;
- фантазія, кмітливість;
- гострота мислення, інтуїція;
- логічне переконання.

*3. Особливості самосвідомості.*

- самокритичність;
- самоконтроль, самодисципліна;
- самоаналіз;
- самовіданність, гранична самовіддача.

*4. Особливості емоційно-вольової сфери:*

- самостійність прийняття рішень;
- відповідальність;
- вимогливість;
- принциповість;
- коректність;
- строгість;
- азартність, цілеспрямованість.

У цьому відзначається різноманітність і провідна роль вольових якостей, які становлять індивідуальний стиль вольової активності кожного тренера. Вказані особистісні якості тренера детермінують успішність його діяльності за допомогою психічних утворень, що забезпечують координацію взаємодії тренера з оточенням, серед яких: *знання, мотивація, творчість, засвоєння.*

Зважаючи на те, що спортсмен, ставши на шлях професійного оволодіння

тим чи іншим видом спорту, єднає своє життя зі спортом надовго і всерйоз, дуже важлива роль у формуванні одночасно спортсмена й особистості, громадянина належить саме тренеру, який з кожним роком, проведеним у спорті, посідає в житті спортсмена все більш важливе місце.

Зміст і спрямованість діяльності тренера-педагога в спорті має свої специфічні особливості, які розкриває вже саме поняття

«тренер-педагог».

Тому, очевидно, окрему характеристику повинна отримати як педагогічна, так і тренерська діяльність.

Зокрема, серед *особливостей педагогічної діяльності тренера називають:*

- *високий рівень нормативності, соціальної відповідальності*, та морального боргу державним освітнім стандартам відповідно до його діяльності;
- *різноманітність педагогічної діяльності, стосовно об'єкта, предмета, форми та засобів виконання*, коли об'єктами є учні, навчальні групи, батьки студентів, колеги тощо;
- *педагогічна діяльність має свою специфіку* – в ній є розбіжності між цілями суб'єкта і об'єкта діяльності, оскільки тренер-педагог робить все для майбутніх досягнень студента, він знає, що краще для нього на даний час (але учень, виконуючи завдання тренера, цього може і не знати);
- *об'єктом діяльності тренера-педагога є людина, особистість*, яку він навчає умінь, навичок і вдосконалює її особистісні риси;
- *педагогічна діяльність завжди є творчим процесом*, без певних технологічних меж і шаблонів.

***Визначають такі особливості тренерської діяльності.***

– *провідна роль тренера*, його вплив на особистість спортсмена, що висуває додаткові вимоги як до особистості тренера, так і до його професійних якостей;

– *тренер постійно відповідає за фізичне і психічне благополуччя своїх студентів*, а також за їх виховання і становлення як особистості та громадянина своєї країни;

– *підвищений рівень стресу в діяльності тренера*, що позначається на його душевному стані, здоров'ї та знижує ефективність професійної діяльності;

– *не регламентованість діяльності тренера часовими та функціональними рамками*, коли виникає необхідність роботи зранку до пізнього вечора, у святкові та вихідні дні, до того ж формальні обов'язки тренера поширюються й на ті сфери, які, здавалося б, не входять до обов'язків тренера (вихователь, психолог, адміністратор тощо);

– *необхідність бути пропагандистом власної сфери діяльності*, для чого тренер завжди повинен мати хорошу фізичну форму, стимулюючи своїм прикладом студентів до занять спортом, легко, без надмірних зусиль виконуючи та демонструючи той чи інший руховий елемент, вправу чи дію.

Вважають, що тренер начебто опосередковано діє під час змагань, однак він бере участь у спортивній боротьбі, в процесі підготовки до неї спортсменів та керуванні ними в межах, обумовлених правилами змагань.

### **План семінарського заняття**

1. Тренер як керівник команди.
2. Особистість тренера, якості які визначають успішність його діяльності.
3. Типи тренерів-керівників.
4. Стилi керівництва тренера у спортивній діяльності.

### **Теми наукових рефератів**

1. Структура функцій тренера спортивної команди.
2. Характеристика педагогічних здібностей у діяльності тренерів.
3. Особливості професійних якостей тренерів команд.
4. Основи типів тренерів у спортивній діяльності.
5. Використання стилів керівництва тренерів у практичній діяльності.
6. Психологічна характеристика видатних тренерів сучасності.

### **Питання для самостійної роботи**

1. Визначте основні функції тренера, як керівника команди.
2. Дайте характеристику педагогічним здібностям тренера.
3. Завдяки яким особливостям відбувається вплив тренера на спортсмена.
4. Які показники вважаються ознаками ефективної діяльності тренера як керівника.
5. Які найбільш значущі особливості та професійні якості тренера.
6. Які фактори свідчать про особливості й специфічність

діяльності тренера.

7. Розкрийте сутність типів тренера за Альтманом.

8. Дайте характеристику типології тренерів за позитивними особистісними рисами.

9. Дайте характеристику типології тренерів за негативними особистісними рисами.

10. Дайте визначення поняттю «стиль керівництва тренера».

11. Які причини спонукають тренерів до різних стилів управління командою.

12.3 якими умовами пов'язують ефективність керування тренером спортивною командою або групою.

### Комплексні тестові контрольні завдання

1. Що не вважається основними функціями тренера, як керівника команди чи групи:

- |                                          |                             |
|------------------------------------------|-----------------------------|
| <i>а. адміністративно-організаційні;</i> | <i>б. комунікативні; в.</i> |
| <i>виховні;</i>                          | <i>г. представницькі;</i>   |
| <i>д. стратегічні;</i>                   | <i>е. тактичні;</i>         |
| <i>ж. експертно-консультативні;</i>      | <i>з. планувальні.</i>      |

2. Ознаки, які є не показниками ефективності діяльності тренерів:

- а. ділова та командна спрямованість;*  
*б. намагання будь-якою ціною отримати позитивний результат;*  
*в. активність під час здійснення ділової та емоційної інтеграції команди;*  
*г. успішне виконання основних функцій керівника команди;*  
*д. об'єктивність в оцінці особистісних якостей учасників команди.*

3. Що не вважається найбільш значущими особистісними та професійними якостями тренера:

- а. особливості самовдосконалення; б. особливості мотиваційної сфери;*  
*в. особливості інтелектуальної сфери;*  
*г. особливості самосвідомості;*  
*д. особливості емоційно-вольової сфери.*

4. Особливостями самосвідомості не є:

- а. самокритичність; б. самоконтроль;*  
*в. самоаналіз;*  
*г. новаторство;*

*д. самовідданість, самовіддача.*

5. Особливості педагогічної діяльності тренера не вважається:

*а. високий рівень нормативності, соціальної відповідальності; б. різноманітність педагогічної діяльності стосовно, об'єкта, предмета, форми та засобів виконання;*

*в. високий рівень соціально-правової культури;*

*г. творчий процес, без певних технологічних меж і шаблонів.*

6. Не вважаються особливостями тренерської діяльності:

*а. провідна роль тренера, його вплив на особистість спортсмена;*

*б. знання тренером основ галузей провідних наук;*

*в. тренер постійно відповідає за фізичне і психологічне благополуччя своїх студентів*

*г. необхідність бути пропагандистом власної сфери діяльності.*

7. Типологія тренерів до яких відносяться якості – підтримуючий, холоднокровний, психолог:

*а. за позитивними особистими рисами; б. за негативними особистими рисами;*

*в. з настановою виключно на спортивний результат.*

8. Типологія тренера за позитивними особистими рисами:

*а. ображаючий; б. крикун;*

*в. месник; г. турист; д. трясун.*

9. Кібернестичний тип тренера характеризується:

*а. мисленням категоріями обмінної вартості, намагаючись подати себе якнайкраще;*

*б. поведінкові прояви реагування не відповідають змісту стимулів або обставин, що їх викликали;*

*в. покладається на системно-комплексний підхід до організації системи підготовки та тренувань спортсменів.*

10. Що означає стиль керівництва:

*а. вважаються ті особливості, типові риси або форми поведінки, які часто повторюються у людини;*

*б. вважаються ті особливості, типові риси або форми поведінки, які притаманні окремій людині;*

*в. вважаються ті особливості, типові риси або форми поведінки, які відбуваються на рефлексорному рівні.*

11. Які не існують стилі керівництва тренерів:

*а. директивний; б. колегіальний;  
в. конструктивний; г. анархічний.*

12. Яким стилем керівництва характеризується передача тренером частини своїх повноважень і функцій учасникам команди чи своїм помічникам:

*а. авторитарний; б. демократичний; в. ліберальний.*

### **Рекомендована література**

1. Бабушкин Г. Д. Коммуникативная компетентность как фактор развития субъектных отношений в спортивной деятельности / Г. Д. Бабушкин. – Омск, 1993. – С. 44–47.
2. Бандурка А. М. Психология управления / А. М. Бандурка, С. П. Бочарова, Е. В. Землянская. – Харьков : ООО Фортуна-прес, 1998. – 464 с.
3. Вейнберг Р. С. Психология спорта / Р. С. Вейнберг. – К. : Олімпійська література, 2001. – 335 с.
4. Волосатых О. О. Влияние стрессоустойчивости и волевого контроля тренера на личностные качества спортсмена / О. О. Волосатых // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 11. – С. 16–19.
5. Загайнов Р. М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена / Р. М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2005. – 106 с.
6. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2010. – 352 с.
7. Кривенцова И. В. Вплив особистісних якостей тренера з фехтування на зростання спортивних досягнень його студентів / И. В. Кривенцова // Теорія та практика фізичного виховання. – 2008. – № 5. – С 18-27.
8. Решетень И. Н. Многофункциональный деятельности тренера сборной команды / И. П. Решетень, М. И. Фролова // Теория и практика физической культуры. – 1978. – № 2. – С. 5–8.
9. Ложкин Г. В. Акмеологический инвариант профессионализма тренера / Г. В. Ложкин, Н. Ю. Волянюк // Спортивный психолог. – 2004. – № 2. – С. 27–39.
10. Николаев А. Н. Психологическая специфика деятельности тренера ДЮСШ / А. Н. Николаев // Физическая культура. – 2003. – № 4. – С. 28–31.
11. Рогальова Л. Влияние спортивной деятельности на личность юного спортсмена в зависимости от установок тренера / Л. Рогальова // Спортивный психолог. – 2004. – № 1. – С. 54–58.
12. Щекин Г. Организация и психология управления персоналом: учебно-метод. пособие / Г. Щекин. – К. : МАУП, 2002. – 832 с.



## ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Агресивна поведінка вболівальників.
2. Вболівальники на спортивних змаганнях.
3. Використання стилів керівництва тренерів у практичній діяльності.
4. Використання стилів спортивного суддівства на змаганнях.
5. Вимоги до авторитету викладача фізичної культури в професійній діяльності.
6. Виховання спортивного характеру спортсменів.
7. Відмінні та загальні риси педагогіки фізичного виховання і психології спорту.
8. Властивості темпераменту студентів.
9. Вплив глядачів на освоєння спортивних навичок.
10. Вплив уболівальників на результати спортивної діяльності.
11. Діяльність психолога в підготовці спортсменів.
12. Діяльність сучасного психолога в спорті.
13. Загальна характеристика емоційної та вольової сфер студентів.
14. Загальні та специфічні завдання психології фізичного виховання.
15. Засоби розвитку сприйняття в студентів середніх класів.
16. Зміст психологічного консультування спортсменів.
17. Індивідуальні стилі педагогічної діяльності.
18. Інтелектуальна активність у фізкультурно-спортивній діяльності.
19. Історія психології спорту.
20. Історія розвитку психології спорту в Україні.
21. Методи загальної і спеціальної психологічної підготовки до змагань.
22. Методи психологічного дослідження в спорті.
23. Методика розвитку пам'яті студентів у процесі фізичного виховання.
24. Мотивація спортивного суддівства.
25. Мотивація студентів до занять фізичною культурою.
26. Мотиви вболівання глядачів на сучасному етапі розвитку спорту.
27. Нервово-емоційне напруження суддів під час змагань.
28. Оздоровлення – процес розвитку психічних і фізичних можливостей людини.

29. Особливості вболівання як соціально-психологічного явища.
30. Особливості вмінь у професійній діяльності викладача фізичної культури.
31. Особливості волі студентів на заняттях фізичної культури.
32. Особливості мотивації спортивних суддів.
33. Особливості професійних якостей тренерів команд.
34. Особливості розвитку уваги студентів на заняттях фізичної культури.
35. Особливості стану психічної готовності спортсмена до змагань.
36. Особливості фанатського руху в спорті.
37. Пам'ять студентів на заняттях фізичної культури
38. Передстартова підготовка спортсмена та її методи регулювання.
39. Порівняльний аналіз психологічних особливостей студентів різного віку.
40. Предмет і педагогічна спрямованість курсу «Психологія фізичного виховання».
41. Проблематика досліджень у психології спорту.
42. Психодігностичні методи дослідження спортсменів.
43. Психологічна діяльність у фізичному вихованні.
44. Психологічний аналіз заняття з фізичної культури.
45. Психологічні здібності у професійній діяльності викладача фізичної культури.
46. Психологічні методи у фізичному вихованні студентів.
47. Психолограма спортсмена в обраному виді спорту.
48. Розумова діяльність студентів.
49. Роль вболівальників на спортивну діяльність.
50. Сприйняття студентів у процесі занять фізичними вправами.
51. Стан «спортивної форми» спортсменів.
52. Становлення і розвиток психології фізичного виховання.
53. Становлення і розвиток суддівства у поєдинках.
54. Стилї педагогічної діяльності викладача фізичної культури.
55. Стилї спортивного суддівства.
56. Структура авторитету викладача фізичної культури.
57. Структура властивостей темпераменту студентів.
58. Структура уявлення у фізкультурній діяльності.
59. Структура функцій тренера спортивної команди.
60. Сучасний рух фанатів.

61. Типи тренерів-керівників у спортивній діяльності.
62. Уявлення студентів у фізкультурній діяльності.
63. Функції діяльності викладача фізичної культури.
64. Функції тренера як керівника команди.
65. Характеристика вмінь викладача фізичної культури.
66. Характеристика методів ментального тренінгу в спорті.
67. Характеристика моделі суддів з обраного виду спорту.
68. Характеристика педагогічних здібностей у діяльності тренерів.
69. Характеристика психології студентів – як суб'єкту навчання.
70. Характеристика розумової діяльності на заняттях фізичної культури.
71. Характеристика типів вболівальників.
72. Характеристика уваги студентів на заняттях фізичної культури.
73. Характеристика функцій у діяльності викладача фізичної культури.
74. Цілі і завдання психології спорту.
75. Якості особистості тренера, що визначають успішність його діяльності.

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### Основана література

1. Акімова Л. І. Психологія спорту : Курс лекцій / Л. І. Акімова. – М. : Неогоциант, 2004. – 127 с.
2. Анастаси А. Психологическое тестирование / А. Анастаси, С. Урбине. – СПб. : Питер, 2001. – 688 с.
3. Бочелюк В. І. Психологія спорту / В. І. Бочелюк, О. А. Черепехіна. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 224 с.
4. Бурлачук Л. Ф. Психодіагностика / Л. Ф. Бурлачук. – СПб. : Питер, 2003. – 352 с.
5. Вейнберг Р. С. Психологія спорту / Р. С. Вейнберг. – К. : Олімпійська література, 2001. – 335 с.
6. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. / В. І. Воронова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
7. Гладков В. Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме модификации личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений) / В. Н. Гладков. – М. : Советский спорт, 2007. – 188 с.
8. Гогунев Е. Н. Основы формирования содержания психологической подготовки спортсменов / Е. Н. Гогунев // Непрерывное образование в теории и методике педагогических исследований : сб. науч. тр. / под. ред. Ю. И. Дика, Г. П. Корнева. – Тольятти : Институт общего среднего образования РОА, Тольяттинский государственный университет, 2003. – С. 86–92.
9. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартыанов. – 2-е изд., дораб. – М. : Академия, 2004. – 224 с.
10. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М. : Советский спорт, 2006. – 296 с.
11. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів / О. Р. Гринь. – К. : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2015. – 276 с.
12. Губа В. П. Измерение и вычисления в спортивно- педагогической практике / В. П. Губа, М. П. Шестаков, Н. Б. Бубнов, М. П. Борисенков. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 220 с.
13. Губа В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи / В. П. Губа, О. С. Морозов, В. В. Парфененков. – М. : Советский спорт, 2008. – 206 с.
14. Євдокимов В. І. Педагогічний експеримент / В. І. Євдокимов, Т. П. Агапова, І. В. Гавриш, Т. О. Олійник. – Харків : ОВС, 2001. – 148 с.

15. Загайнов Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психологи их преодоление [Текст] : монография / Р. М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2010. – 232 с.
16. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений [Текст] / Р. М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2012. – 292 с.
17. Иванов А. А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А. А. Иванов. – М. : Советский спорт, 2012. – 112 с.
18. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2010. – 352 с.
19. Ильин Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М., 2000. – 486 с.
20. Качанова Н. Исследование психологии спортсмена в условиях соревнований / Н. Качанова, А. Ашурков // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 32–33.
21. Кириленко Т. С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів : навч. посіб. / Т. С. Кириленко. – К. : Ін-т післядиплом. освіти Київ, ун-ту імені Т. Шевченка, 2002. – 112 с.
22. Киселев Ю. Я. Психическая готовность спортсмена : пути и средства достижения / Ю. Я. Киселев. – М. : Советский спорт, 2009. – 273 с.
23. Китаева М. В. Психология победы в спорте / М. В. Китаева : учеб. пособ. – Ростов на / Д : Феникс, 2006. – 208 с.
24. Клименко В. В. Психологія спорту / В. В. Клименко. – К. : МАУП, 2007. – 432 с.
25. Костюнина Л. И. Новый взгляд на систему спортивной подготовки / Л. И. Костюнина // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 1. – С. 60.
26. Ложкин Г. В. Личностное развитие спортивного психолога в процессе профессионального становления / Г. В. Ложкин, В. И. Воронова // Акт. пробл. проф. подготовки практик. психологов. – 2000. – № 10 (15). – С. 170–172.
27. Ложкін Г. Професійний розвиток особистості майбутнього спортивного психолога / Г. Ложкін // Вища освіта України. – 2006. – № 4. – С. 75–79.
28. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В. Р. Малкин. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 196 с.
29. Менхин Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика / Ю. В. Менхин. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – 303 с.
30. Неверкович С. Д. Деятельностный подход в изучении руководства и лидерства в спорте / С. Д. Неверкович // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 5–7.

31. Озолин Э. С. Психология – фактор, определяющий успех в спорте (по страницам зарубежной печати) / Э. С. Озолин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 26, 39–42.
32. Пак Т. С. Педагогическая психология / Т. С. Пак. – М. : Человек, 2010. – 96 с.
33. Пак Т. С. Психология развития и возрастная психология / Т. С. Пак. – М. : Человек, 2010. – 48 с.
34. Полозов А. А. Модули психической структуры в спорте / А. А. Полозов, И. Н. Полозова. – М. : Советский спорт, 2009. – 260 с.
35. Практикум по спортивной психологии / Ред. И. П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 288 с.
36. Психология физической культуры и спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. А. В. Родионова. – М. : Академия, 2010. – 368 с.
37. Родионов А. В. Проблемы психологии спорта // А. В. Родионов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 2–4.
38. Родионов А. В. Психология детско-юношеского спорта: учебник для студентов высших учебных заведений / А. В. Родионов, В. А. Родионов. – М. : Физическая культура, 2013. – 277 с.
39. Селуянов В. Н. Научно-методическая деятельность / В. Н. Селуянов, М. П. Шестаков, И. П. Космина. – М. : Физическая к-ра, 2005. – 288 с.
40. Сергієнко Л. П. Основи наукових досліджень у психології: кваліфікаційні та дипломні роботи : навч. посіб. / Л. П. Сергієнко. – К. : Професіонал, 2009. – 240 с.
41. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту / Л. П. Сергієнко. – Харків : ОВС, 2007. – 271 с.
42. Сергієнко Л. П. Практикум із психогенетики: навч. посіб. / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2011. – 360 с.
43. Сергієнко Л. П. Спортивна генетика: підручник / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2009. – 944 с.
44. Серова Л. К. Психология личности спортсмена: учебное пособие / Л. К. Серова. – М. : Советский спорт, 2007. – 116 с.
45. Совенков Г. И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки: учеб. пособ. / Г. И. Совенков. – М. : Физическая культура, 2006. – 96 с.
46. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общ. ред. И. П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 384 с.
47. Столяренко Л. Д. Основы психологии : учебное пособие / Л. Д. Столяренко. – изд. 22-е. – Ростов на / Д : Феникс, 2009. – 671 с.

48. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Г. С. Туманян. – М. : Академия, 2006. – 336 с.
49. Фомин Л. М. Методы психологического контроля в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям / Л. М. Фомин, В. П. Бувич // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 7. – С.44–45.
50. Юров И. А. Спортограмма и психограмма спортсмена / И. А. Юров // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 12. – С. 67–68.
51. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства / А. М. Якимов. – М. : Terra-Спорт, 2003. – 176 с.
52. Яковлев Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: учебное пособие / Б. П. Яковлев. – М. : Советский спорт, 2014. – 312 с.

### **Додаткова література**

1. Волосатых О. О. Влияние стрессоустойчивости и волевого контроля тренера на личностные качества спортсмена / О. О. Волосатых // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 11. – С.16–19.
2. Горбунов Ю. Я. Особенности волевой активности в различных видах спорта / Ю. Я. Горбунов, А. Ю. Горбунова // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 11. – С. 20–24.
3. Горбунов Ю. Я. Особенности структуры волевой активности в различных видах спорта / Ю. Я. Горбунов, С. Я. Самулкин // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 5. – С. 25–26, 38–41.
4. Демина С. А. Спорт – средство воспитания силы духа и ключ к формированию психологии победителя / С. А. Демина // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 1. – С. 86–87.
5. Загайнов Р. М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена / Р. М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2005. – 106 с.
6. Ильин Е. П. Двигательные умения и навыки / Е. П. Ильин // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 5. – С. 45–49.
7. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2009. – 368 с.
8. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навчальний посібник / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергін. – К. : Фірма Інкос, 2002. – 272 с.
9. Кривенцова І. В. Вплив особистісних якостей тренера з фехтування на зростання спортивних досягнень його студентів / І. В. Кривенцова // Теорія та практика фізичного виховання. – 2008. – № 5. – С 18-37.
10. Леко Б. Розвиток вольових якостей у студентів-спортсменів / Б. Леко, Г. Чуйко, М. Комісарик // Теорія та практика фізичного виховання. – 2008. – № 5. –

С. 6–10.

11. Общая и спортивная психология: учебник для высших физк. учеб. заведений / Под ред. Г. Д. Бабушкина, В. М. Мельникова. – Омск : СибГАФК, 2000. – 192 с.

12. Основи психології / За ред. О. В. Киричука, В. А. Романця. – К. : Либідь, 1995. – С. 46–89.

13. Потапов В. Н. Индивидуальный стиль саморегуляции биатлонистов высшей квалификации / В. Н. Потапов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 1. – С. 73–76.

14. Психология взаимодействия в системе «тренер-спортмен». – К., 2003. – 60 с.

15. Родионов А. В. Практическая психология физической культуры и спорта / А. В. Родионов. – Махачкала, 2002. – 168 с.

16. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта / А. В. Родионов : учеб. для вузов. – М., 2004. – 576 с.

17. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту / Л. П. Сергієнко. – Харків : ОВС, 2007. – 271 с.

18. Смоленцева В. Н. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов / В. Н. Смоленцева. – Омск, 2003. – 195 с.

19. Социальная психология в вопросах и ответах : учеб. пособие / под ред. В. Лабунской. – М., 1999.

20. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов: Хрестоматия / Сост. и общая редакция И. П. Волкова, Н. С. Цикуновой. – М. : Советский спорт, 2005. – 286 с.

21. Толкунова И. В. Психология здоровья в профессиональной подготовке специалистов сферы физического воспитания и спорта / И. В. Толкунова // Сучасні досягнення валеології та спортивної медицини : тез. доп. VI Міжнародн. наук.-практ. конф. – Одеса : ОДМУ, 2000.

22. Шмалей С. В. Диагностика здоровья (практическое пособие по оздоровлению) / С. В. Шмалей. – Херсон, 1994. – 207 с.

23. Яковлев Б. П. Эмоциональная напряженность в спортивной деятельности / Б. П. Яковлев. – Сургут, 2003. – 182 с.