МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

Б. О. Ревнівцев, Т. Б. Кутек

СУТНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

(Методичні рекомендації)

Житомир 2023

УДК 796.071.2:159.9
Р 32

Рекомендовано до друку вченою радою
Житомирського державного університету імені Івана Франка
(протокол № 16 від 31.08.2023 р.)

Рецензенти:

Мулик К. В. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури;

Хуртенко О.В. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського;

Савиченко О.М. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної та практичної психології Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Ревнівцев Б. О., Кутек Т. Б. Сутність психологічної підготовки спортсмена: методичні рекомендації. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2023. – 74 с.

Методичні рекомендації стануть в нагоді тренерам із різних видів спорту, спортсменам, а також студентам при підготовці до навчальних дисциплін «Теорія і методика спортивної підготовки», «Професійна діяльність тренера», «Спортивно-педагогічне вдосконалення у різних видах спорту».

© Ревнівцев Б. О., Кутек Т. Б., 2023.
© ЖДУ імені Івана Франка, 2023

ВИДРУКОВАНО ЗА ФІНАНСОВОЇ ПІДТРИМКИ

Управління у справах сім'ї, молоді та спорту
Житомирської міської ради

Зміст

Передмова 5

РОЗДІЛ 1. ПРО СУТНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА……..**7**

РОЗДІЛ 2. СКЛАДОВІ УСВІДОМЛЕНОГО САМОУПРАВЛІННЯ……..….14

2.1. Сприймання 17
2.2. Потреба в прагненні до перемог 20
2.3. Мотивація і самомотивація 23
2.4. Воля 32
2.5. Увага 36
2.6. Уявлення і уява 39
2.7. Пам'ять 46
2.8. Свідомість і мислення 49
2.9. Мова 55
2.10. Енергетичне наповнення організму 56

РОЗДІЛ 3. ІНТЕГРАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНА ДО УСВІДОМЛЕНОГО САМОУПРАВЛІННЯ.....59

3.1. «Алгоритм успіху» зовнішньої дії 60
3.2. «Алгоритми успіху» внутрішньої дії 62

РОЗДІЛ 4. ЦІННІСНИЙ КОМПАС ОСОБИСТОСТІ.....67

4.1. Моральність 67
4.2. Творчість 69

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....71

ПЕРЕДМОВА

«Вищою метою розвитку людини є повне панування свідомості над матеріальним світом».
Н. Тесла – видатний винахідник XX століття, фізик.

«Лише розвинута свідомість дасть людині можливість стати справжньою людиною – людиною творцем».
Б. О. Ревнівцев – автор технології «Алгоритм успіху».

Підготовка спортсменів високого класу, здобуття високих результатів у змаганнях, спортивні заняття мають бути націлені на розвиток **максимально можливого** рівня фізичної, техніко-тактичної і психологічної підготовленості, що підкреслено у Положенні про ДЮСШ (Постанова КМ України № 993 від 5.11.2008 р.), навчальних програмах з окремих видів спорту, затверджених Міністерством молоді та спорту України, всеукраїнськими федераціями з видів спорту. Виходячи з цього, сутністю роботи тренера має бути саме прагнення розвивати усі якості спортсмена, від яких залежить високий спортивний результат, до максимально можливого рівня.

Саме тому, на найвищих спортивних змаганнях світу, – Олімпійських іграх та чемпіонатах світу перемагають лише ті особистості, які дійсно мають максимально високий рівень розвитку психологічних та фізичних якостей. Часто, до останньої секунди, практично неможливо передбачити хто ж із спортсменів отримає остаточну перемогу і стане чемпіоном. Кінцевий результат, у таких випадках, визначають морально-вольові й інтелектуальні якості. У запеклій боротьбі вирішальним чинником перемоги, як правило, стає більш високий рівень психологічної підготовленості спортсмена, а саме головні її сторони – воля і мислення.

Але на практиці, у тренувальній роботі, значна кількість тренерів головну увагу приділяють лише техніко-тактичній і

фізичній підготовленості, вважаючи, що психологічна підготовленість важлива, але більше залежить від природжених якостей спортсмена і її можна замінити педагогічною майстерністю. Через таке нерозуміння психологічної підготовленості, а також через відсутність ефективної технології розвитку психічних якостей, спортсмен не завжди повною мірою реалізовує свої можливості, його виступи часто бувають не стабільними, що призводить до поразок. Наявність цієї проблеми вимагає шукати нові, більш ефективні підходи до розвитку саме психологічних можливостей спортсмена. Тому у даній методичній розробці пропонується сконцентрувати увагу тренера на розвитку такої здатності, як усвідомлене керування спортсменами своїми діями, які мають гарантовано вести їх до реалізації усіх намічених цілей.

Таким чином, можна сказати, що **головним завданням психологічної підготовленості спортсмена має бути розвиток його здатності до усвідомленого самоуправління.**

Що мається на увазі під усвідомленим самоуправлінням? В ідеалі, будь-яка дія, має складатися з двох частин: перша – спортсмен повинен уявити собі заплановану дію та спосіб, який він має використати для її виконання, для отримання бажаного результату; друга – контролювати правильність виконання обраної дії. Це ніби закласти певну програму в комп'ютер, який без цієї програми просто красива іграшка. Але практика засвідчує, що закласти таку програму у свідомість спортсмена, а потім свідомо і якісно виконати її, особливо в умовах змагань, є найбільш складним завданням для більшості, і не лише для спортсменів, тому, що вони не звикли до такої роботи, і в них ще не розвинуто необхідної здатності концентрації уваги для виконання таких конкретних завдань. Тому, саме розвиток цієї здатності і має складати сутність психологічної підготовки до спортивних змагань.

РОЗДІЛ 1.

ПРО СУТНІСТЬ УСВІДОМЛЕНОГО САМОУПРАВЛІННЯ СПОРТСМЕНА

Метою будь-якого змагання є перемога над суперником.

Саме для цього спортсмени вдосконалюють техніку, тактику, підвищують рівень фізичної підготовки. Але спортсмен не робот, який може постійно виконувати лише певні запрограмовані дії. Умови змагальної боротьби ніколи не бувають однаковими, вони постійно змінюються, породжуючи різноманітні і нестандартні проблемні ситуації, і тому постійно вимагають від спортсмена розуміння і здатності до: а) визначення проблемних ситуацій, б) визначення причин їх виникнення, в) пошуку найоптимальніших методів для подолання цих ситуацій, г) внесення поправок у свої подальші дії, на основі кращих винайдених рішень.

Такий підхід показує, що найголовнішим, базовим видом підготовки до змагань є психологічна підготовленість, а саме, розвиток тих психічних якостей, які дозволяють максимально ефективно реалізовувати весь техніко-тактичний і фізичний потенціал, що дуже важливо, але є окремими засобами для досягнення перемог.

У змагальній діяльності спортсмен перш, ніж застосовувати свою техніко-тактичну підготовленість, має прийняти рішення про те, щоб налаштуватися на максимальний прояв своїх можливостей і лише потім, контролюючи правильне виконання необхідних технічних дій, реалізувати ці можливості. Тобто, свідомо і самостійно управляти собою.

Усвідомлене самоуправління – це цілеспрямоване, вольове управління власним тілом і розумом на основі об’єктивних знань.

У психологічній літературі є багато визначень терміну **самоуправління**, але **головна сутність полягає у здатності особистості, за допомогою власних вольових зусиль,**

послідовно і цілеспрямовано виконувати всі необхідні дії, які мають привести особистість до реалізації поставленої мети.

Але є нюанс. Справа в тому, що приймаючи рішення діяти, ми, у першу чергу, спираємося на наші особисті відчуття, емоції, інтуїцію, наш власний життєвий досвід, тобто, на наші суб'єктивні знання. А **суб'єктивні** знання не завжди гарантують якісне вирішення проблем, так як часто грунтуються не на перевірених фактах, а на емоціях, відображаючи особисту точку зору і особисту систему цінностей, переконань, суджень, які можуть бути прямо протилежними точці зору заснованої на **об'єктивних** знаннях, тобто знаннях, які доведені науково, не залежать від бажань, почуттів, емоцій та перевірені практикою. І тому, процес самоуправління на підставі суб'єктивних знань, не може гарантувати нам, повною мірою, реалізації поставлених цілей бажаного рівня.

З метою гарантії досягти саме тих цілей, які ми плануємо, необхідно спиратися лише на об'єктивні знання, які не залежать від рівня свідомості і способу мислення людини. Ми маємо **усвідомлювати,** тобто розуміти причинно-наслідкові зв'язки таких об'єктивних знань. А усвідомлення – це розуміння об'єктивної сутності різноманітних явищ, того, що відбувається.

Основні засоби усвідомлення визначають, так званий, закон «зсуву», або «заміщення», який говорить, що «усвідомити будь-яку операцію означає спочатку перевести її з площини дії у площину уяви, картинки, а потім мови, щоб можна було описати цю картинку словами. Тому мовні значення (слова) – це специфічні інструменти усвідомлення. А так, усвідомлювати – означає зрозуміти сутність чогось, встановити причинно–наслідкові зв'язки конкретного явища. Тому, якщо уявний образ не можна пояснити словами, то він не усвідомлюється. Усвідомлення допомагає сприймати закономірності навколишнього світу на основі об'єктивних знань і діяти набагато ефективніше.

Лише у цьому випадку, спираючись на усвідомлені знання, ми зможемо ефективно самоуправляти собою і своїм життям.

Адже для того, щоб гарантовано досягати поставлених цілей **наша здатність до самоуправління має бути усвідомленою.**

Доктор психологічних наук О. А. Конопкін, який присвятив свої роботи довільній активності людини, визначав усвідомлену саморегуляцію як «…системно-організований процес внутрішньої психічної активності людини з ініціації, побудови, підтримки й керування різними видами та формами довільної активності, що безпосередньо реалізує досягнення прийнятих людиною цілей».

Доктор психологічних наук В. І. Моросарова довела, що однією з причин низької успішності студентів є некомпенсована слабка ланка саморегуляції.

Усвідомлене самоуправління передбачає високий рівень розвитку інтелекту, волі, мислення, які виявляються в усьому, що стосується коригування своїм «Я». А так, здатність до усвідомленого самоуправління можна розвинути лише через подолання труднощів у вирішенні проблем, розвиваючи тим самим волю і інтелект.

Що ж до тренера-практика, який безпосередньо готує спортсменів до змагань, то йому необхідні максимально конкретні і практичні рекомендації щодо методів, використання яких дасть змогу забезпечити оптимальну й ефективну психологічну підготовку до найбільш відповідальних стартів.

Для цього тренер має ясно розуміти, які причини породжують психологічні проблеми спортсмена, і якими методами їх можливо вирішувати максимально ефективно.

Аналіз невдалих виступів у змаганнях говорить про те, що спортсмен:

а) не був максимально налаштований на досягнення максимально високого результату;

б) не до кінця усвідомлював головний напрямок підготовки в обраному виді спорту;

в) не мав чіткого плану дій для досягнення бажаного результату;

г) не зовсім чітко усвідомлював оптимальну техніку своїх рухових дій;

д) не достатньо проявив вольових зусиль для реалізації наміченого плану;

е) не був впевнений у своїй можливості перемогти суперника;

ж) мав непропорційний розвиток головних якостей для успішного виступу у змаганнях тощо.

Поглиблений аналіз прояву усіх цих негараздів доводить, що їх причиною, як правило, була орієнтація спортсмена на свої внутрішні, суб'єктивні відчуття, почуття, емоції, настрої, а не на об'єктивний, науково обгрунтованиий і усвідомлений план дій.

Такі причини породжуються двома різними видами мислення, які відображені у підручнику «Загальна психологія» Скрипченко О. В.:

1) допонятійним (підсвідомим) мисленням;

2) понятійним (свідомим) мисленням.

Допонятійне мислення – це мислення, яким, як правило, керується в житті дитина до 9 років. Воно обмежене власним сприйманням. Для цього виду мислення характерні егоцентризм (невміння відмовлятись від своїх поглядів, залежних лише від власних сприймань), нерозуміння інших, нечутливість до суперечностей. Головним орієнтиром у житті для дитини у цьому віці, є її власні відчуття, почуття, емоції, настрої, на підставі яких базується його поведінка. Як правило, при такому виді мислення майже неможливо керувати собою, тому, що людина не віддає собі звітності у даній ситуації і не контролює власні дії.

І коли не прагнути розвивати допонятійне мислення до мислення понятійного, то сама людина може довго залишатися на рівні 9-ти річної дитини, навіть не розуміючи того, чому вона діє так, а не інакше.

Понятійне мислення (чи абстрактне) починає розвиватись з 9-12 років, але в цей період воно недосконале, первинні поняття грунтуються, в основному, на незначному життєвому

досвіді, а не на наукових фактах. Це більш пізніший стан розвитку мислення в історії людства, а так, і в розвитку конкретної людини. **Дуже важливо розуміти, що такий тип мислення не є вродженим і не розвивається сам по собі.** Тобто, для його розвитку необхідні відповідні умови. Краще за все таке мислення розвивається на основі цілеспрямованого, практичного і наочно-чуттєвого досвіду при застосуванні таких розумових операцій як: аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення, систематизація тощо.

Психолог Лариса Казанська пише про три стилі самоуправління:

1. Регульований – який визначається зовнішними чинниками, незалежимиі від людини, тобто, у цьому випадку, людьми керують, обставини чи інші люди.

2. Саморегульований – визначається власними зусиллями і з власної ініціативи;

3. Нерегульований – при якому людина не здатна здійснювати контроль над власною поведінкою, діяльністю та спілкуванням у змінних та нових ситуаціях.

Розуміючи значення цих стилів, тренер має постійно працювати над створенням умов для розвитку здатності спортсмена у прояві власних зусиль, і з власної ініціативи. Тренеру необхідно прагнути максимально розвинути у спортсмена цю здатність до 18 років, для того, щоб він мав можливість почати виступати в змаганнях найвищого рівня. Але враховуючи індивідуальні особливості у темпах розвитку якостей, необхідно продовжувати розвивати цю здатність і в подальші роки підготовки спортсмена, якщо він не встиг цього зробити до 18 років, при умові, що у нього для цього є необхідний потенціал.

На рис. 1.1 наведено умовну динаміку розвитку здатності до самоуправління.

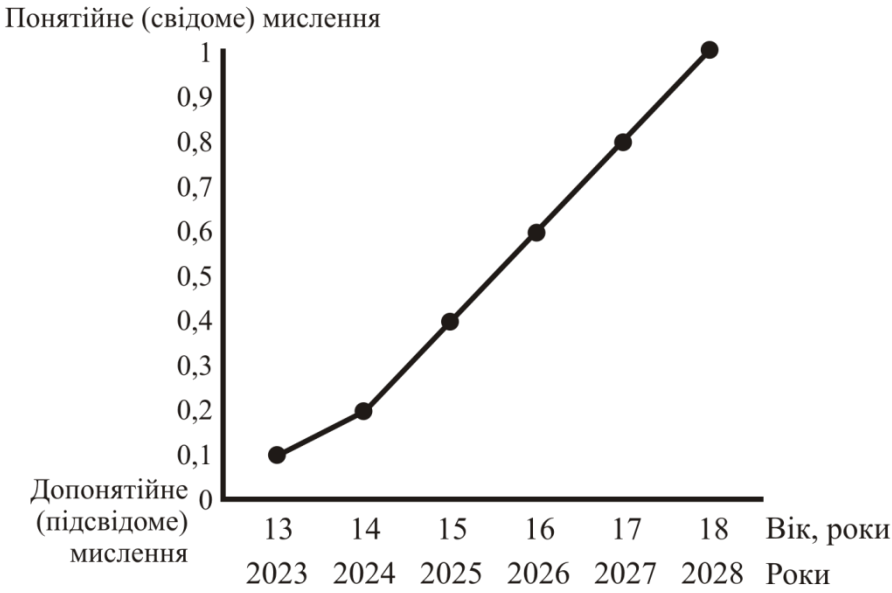

Рис. 1.1. Динаміка розвитку понятійного (свідомого) мислення по роках, при умові його цілеспрямованого розвитку

Для того, щоб спортсмен активно почав працювати над розвитком здатності до свідомого самоуправління, тренер має підвести його до розуміння необхідності робити це. Такого розуміння можливо досягти лише тоді, коли показати спортсмену, що ті звичні способи і засоби, які він використовував раніше, спираючись лише на свій суб'єктивний досвід, не дають очікуваного результату і їх потрібно змінювати на більш ефективні, які зможуть гарантувати отримання бажаних висот.

Лише після усвідомлення спортсменом цієї істини, у нього почнеться формування системи самоуправління, яка складається з послідовних етапів, алгоритмів – складових циклу системи самоуправління.

Цикл системи самоуправління:

1. Визначення цілі.
2. Визначення умов її досягнення.

3. Планування досягнення цілі, з урахуванням визначених умов.

4. Практична реалізація плану.

5. Контроль за виконанням плану.

6. Аналіз реалізації плану.

7. Пошук оптимальних рішень.

8. Корекція попереднього плану чи складання нового.

Це потрібно знати тренеру для того, щоб він, у першу чергу, сам усвідомив, що успіх у змаганнях гарантований лише тоді, коли спортсмен зможе оволодіти здатністю до цих розумових операцій. Для цього необхідно розвинути такі психологічні якості: воля, увага, уявлення, уява, мислення, мова тощо.

Таким чином, тренер і спортсмен мають розуміти сутність психологічної підготовки, як процес цілеспрямованого, вольового управління, спочатку своїми думками, а потім, на їх основі, своїми діями. Такий цілеспрямований, вольовий процес і називається – **усвідомлене самоуправління.**

РОЗДІЛ 2.

СКЛАДОВІ УСВІДОМЛЕНОГО САМОУПРАВЛІННЯ У СПОРТІ

Відомо, що спортсмену неможливо проявити на практиці здатність до усвідомленого самоуправління при низькому рівні розвитку таких психічних характеристик, як потреби в прагненні до перемог, об'єктивне сприймання інформації, уявлення, уява, увага, пам'ять, мислення, мова. Це все одно, що вимагати від дитини 5 років, підняти штангу вагою 100 кг. Це неможливо, тому, що в неї зовсім не розвинутий опорно-руховий апарат і м'язова система. Так і у випадку до усвідомленого самоуправління. Доки спортсмен не зможе розвинути в собі вищеперелічені психологічні характеристики, до оптимально можливого рівня, які і забезпечують здатність усвідомлено самоуправляти собою, доти він не сможе ефективно керувати своїми діями в умовах змагальної боротьби, а так і перемагати.

Тому, починаючи навчати спортсмена техніці, тактиці, розвивати його фізичні якості, одночасно необхідно розвивати й усі вищеперелічені психічні якості.

Враховуючи той факт, що вся психічна діяльність спортсмена відбувається завдяки роботі його нервових клітин – нейронів, необхідно розуміти, хоча б у самому загальному вигляді, принцип їх роботи і розвитку.

Нейрон (від лат. «волокно», «нерв») – електрично збудлива клітина, що обробляє та передає інформацію іншому нейрону у вигляді електричного чи хімічного сигналу.

Передача цих сигналів відбувається, головним чином, через спеціалізовані контакти між нейронами – синапси. Типовий нейрон складається з тіла клітини та відростків – дендритів і аксона (рис. 2.1).

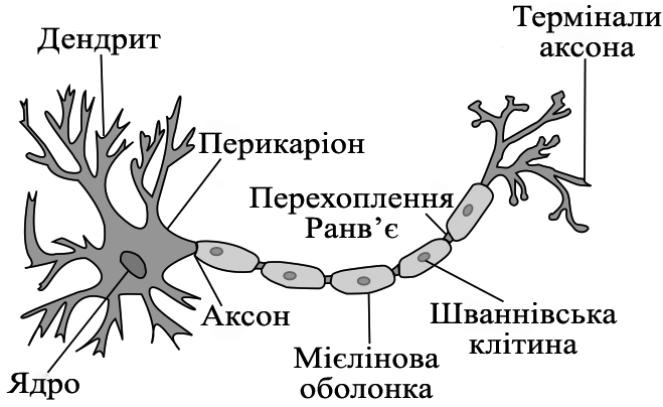

Рис. 2.1. Зображення окремого нейрона

Сигнал передається від дендритів до тіла нейрона, де відбувається його переробка, і потім до аксона, який передає його далі – іншій нейронній клітині. Один нейрон пов'язується з багатьма іншими нейронами, сукупність яких утворює нейронну мережу для виконання певної функції (рис. 2.2).

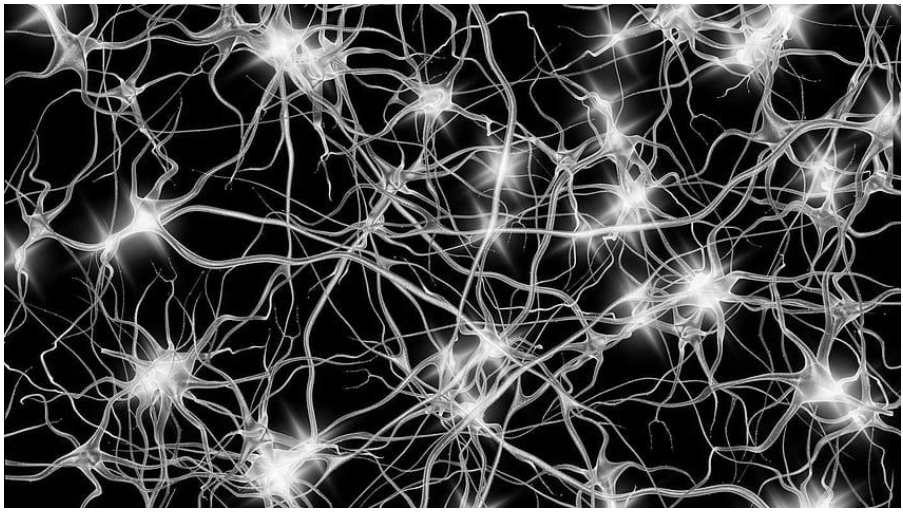

Рис. 2.2. Зображення нейронної мережі

Тому, говорячи про розумову діяльність, ми маємо усвідомлювати, що ця діяльність полягає у взаємодії між нейронами головного мозку і веде до їх активації, породжуючи процеси мислення. При спробі повторити будь-яку розумову діяльність, зв'язки між цими нейронами зміцнюються, їх кількість збільшується, поширюючи нейронну мережу. Чим ця мережа стає потужнішою, тим ефективнішою стає поведінка людини.

Відомо, що у мозку Ейнштейна ділянки, які відповідали за математичну обробку інформації, були значно більші і щільніші, відносно інших ділянок.

Таким чином, головним механізмом роботи нейронів і розвитку їх можливостей є їх цілеспрямована і свідома стимуляція (мислення). Постійно і цілеспрямовано, стимулюючи певні нейрони, ми таким чином розвиваємо певні наші психічні можливості для підвищення ефективності свідомого самоуправління і вирішення проблемних ситуацій у процесі підготовки до змагань і під час змагань.

Що конкретно відбувається при розвитку психічних якостей людини? Справа в тому, що зосереджуючись лише на внутрішніх станах – відчуттях, почуттях, емоціях тощо, навколишній світ суб'єктивно (обмежено) сприймається, а так і рішення суб'єктивні (обмежені), які не можуть повною мірою реалізуватися при вирішенні усіх проблем, що виникають. Для прийняття максимально ефективних рішень необхідне об'єктивне сприйняття інформації (її сутність) і об'єктивне мислення (науково обгрунтоване), яке можливе лише при сильно розвинутій здатності до уяви, і здатності свідомо проектувати на своєму ментальному екрані образи навколишньої дійсності. Також, для мисленневих процесів, необхідна і мова. Бо і мова і уявні образи – це два взаємопов'язаних психічні процеси, без яких не можливе мислення, а так і свідоме самоуправління.

Тому, починаючи свідомо самоуправляти собою, необхідно одночасно розвивати усі психічні якості, які є підгрунтям для такої роботи. Будь-яка діяльність людини починається з такої якості, як сприймання.

2.1. СПРИЙМАННЯ

Сприймання – це психічний процес відзеркалювання та пізнання навколишнього світу.

Від того, наскільки повно і точно спортсмен може сприймати і усвідомлювати сутність дій і прийомів, які йому показує і пояснює тренер, чи виконують інші спортсмени, настільки ефективно він буде їх виконувати.

У зв'язку з цим, сприймання можна поділити на **суб'єктивне та об'єктивне**.

Суб'єктивне сприймання відображає внутрішні особливості спортсмена, який може не повною мірою сприймати об'єктивну структуру рухової дії, що призводить до неправильного її виконання.

Саме через це неповне сприймання матеріалу, що вивчається, спортсмен не може виконати без помилок необхідну рухову дію чи прийом. І якщо він не усвідомить та не виправить свою помилку, то в подальшому, буде мати поразки у змаганнях.

Об'єктивне сприймання точно і всебічно відображає навколишню реальність, її причинно-наслідкові зв'язки, на основі чого усвідомлюються факти такими, якими вони є, без додаткових припущень людини.

Тому тренер має так подавати навчальний матеріал, щоб спортсмен міг його усвідомити і виконати без помилок. При такому підході в рази скорочується час на формування необхідної рухової дії чи прийому, що забезпечує більш швидке досягнення позитивних результатів у змаганнях.

Об'єктивне сприймання потребує прояву вольових зусиль спортсмена для того, щоб зрозуміти сутність поставленого, найбільш важливого завдання, відокремити його від меньш несуттєвого. Тому, потрібно вчити спортсмена зосереджувати увагу на сприйманні необхідного матеріалу **через розуміння його сутності**.

Сприймання буває зорове, слухове, дотикове, рухове тощо. Для того, щоб сприймання відбувалося об'єктивно, необхідно постійно працювати над розвитком цієї здатності протягом

усього життя. Також, сприймання буває мимовільним і довільним.

Мимовільне сприймання виникає у разі звичайної зацікавленості спортсменом будь-чим, при відсутності з його боку, цілеспрямованих та вольових зусиль.

Довільне сприймання виникає в момент прояву значних свідомих, цілеспрямованих вольових зусиль.

Чим точніше і повніше спортсмени сприймають інформацію, яку подає їм тренер, тим ефективніше вони приймають рішення в прагненні до перемоги.

Саме тому тренер повинен розуміти важливість розвитку цієї психологічної складової і, знаходити такі методи викладання нового матеріалу, при яких цей матеріал буде сприйматися максимально повно і об'єктивно.

Без розвитку здатності спортсмена до довільного сприймання неможливо розвинути і гарну пам'ять, уяву, мислення, мову, вміння помічати нове і викладати його.

Тренер має постійно пояснювати спортсменам, що довільне сприймання – це пізнавальний процес, в якому спортсмен має не лише чути чи бачити інформацію, а й **усвідомлювати її**. Для цього необхідно максимально контролювати роботу усіх органів чуття, щоб їх сприймання було всебічним і повним.

Ефективним сприймання може бути лише у випадку його вибірковості, при наданні, під час сприймання, переваги одним об'єктам, явищам або їх властивостям перед іншими.

Приклади формування об'єктивного сприймання у спортсмена.

Наприклад, при вивченні нового прийому, спортсмен, а особливо новачок, не може одразу, після показу тренера, виконати правильно рухову дію, тому, що не може одразу усвідомити усі складові даного прийому та послідовність його виконання. Тому тренер має спочатку пояснити спортсмену головну біомеханічну сутність виконання даного прийому, а потім, поступово, по частинам, розібрати послідовність його

виконання. При цьому необхідно впевнитися, що у спортсмена склалося повне і правильне усвідомлене розуміння даної рухової дії. Таке розуміння відбувається лише в тому випадку, коли спортсмен може самостійно пояснити сутність тих рухових дій, які виконує, і порядок їх виконання. Лише після цього можна приступати до практичного виконання рухової дії, її вдосконалення та постійно здійснювати контроль над правильністю виконання кожного окремого елементу.

Тест на визначення здатності до сприймання

Методика «Розставлення чисел».

Тест направлено на визначення довільного сприймання.

Інструкція: протягом 2 хвилин необхідно розставити у вільних клітинках нижнього квадрату бланку, в зростаючому порядку числа, які розташовані у випадковому порядку у 25 клітинах верхнього квадрату бланку (табл.2.1).

Методи розвитку об'єктивного сприймання:

1. Переказ спортсменом (учнем) сутності викладеного тренером необхідного завдання.

2. Пояснення учнем сутності отриманого завдання.

3. Аналіз виконання своїх технічних дій та дій суперників.

Таблиця 2.1

Стимульний матеріал

16	37	98	29	54
80	92	46	59	35
43	21	8	40	2
65	84	99	7	77
13	67	69	34	18

Висновки: для повноцінного і об'єктивного сприймання спортсменом необхідної інформації, вона має бути усвідомлена. Лише в цьому випадку усі наступні кроки будуть ефективними і щвидкими.

2.2. ПОТРЕБА В ПРАГНЕННІ ДО ПЕРЕМОГ

Різноманітні внутрішні і зовнішні подразники, які сприймає людина, викликають порушення рівноваги, гомеостазу, що призводить до різноманітних змін в організмі. Такі внутрішні зміни людина відчуває як потреби організму. І коли ці потреби не задовольняються, розвивається напруження різних систем організму (стреси), які руйнують її, і навіть, в окремих випадках, можуть викликати летальний результат.

Таким чином, потреба у будь-чому є першим і головним сигналом для початку певної діяльності людини, як ключ запалювання в авто, поворот якого заводить двигун.

Виникнення потреби людина відчуває як дискомфорт в організмі, якого потрібно позбавитися, щоб повернутися в стан спокою, і тому вона починає діяти. Якщо відсутня потреба – відсутня дія.

Велика потреба в русі, руховій діяльності, сильні амбіції, визначають причину занять спортом, прагнення стати чемпіоном. Але чемпіонами стають, у першу чергу, ті, в кого така потреба є найсильнішою. Такі спортсмени охоплені бажанням бути кращими, і через це більш активні, частіше відвідують тренувальні заняття, виконують більші обсяги роботи, і тому розвиток їхніх якостей відбувається швидше. Через це вони відчувають себе більш впевненими, сильними, проявляють більшу наполегливість, роблять більше спроб для перемоги і, як правило, перемагають.

У проведеному дослідженні доведено, що рівень розвитку таких визначальних якостей спортсмена як техніка, тактика, фізична підготовка не гарантують високого спортивного результату без сильної потреби (бажання) бути першим.

Наприклад, спортсмен покращив майже усі показники в головних видах підготовки, але через те, що в нього пропало бажання брати участь у змаганнях, програв обласний турнір). Згодом, через захворювання, спортсмен пропустив три тижні тренувальних занять, і, деякі показники погіршилися, але він виграв аналогічний турнір. Аналізуючи цей випадок разом з тренером, було з'ясовано, що спортсмен, повністю не відновився після захворювання, але сам наполіг на участі у змаганнях. Велике бажання перемогти мобілізувало його організм і допомогло стати чемпіоном. У даному випадку необхідно підкреслити заслугу тренера, який знайшов правильне мотивуюче рішення, що сприяло підсиленню бажання спортсмена досягти в змаганнях кращого результату.

Іноді спортсмену буває важко продовжувати тренувальну роботу через зниження бажання до занять. У такому випадку тренер має постійно і вчасно виявляти причини зниження бажання, що може виникнути через втому, травму тощо, і коригувати **тренувальний процес.**

Для розвитку сили бажання продовжувати регулярні заняття, тренер має розуміти закономірності розвитку організму спортсмена і постійно працювати над тим, щоб потреба в заняттях і прагнення до перемог лише підвищувалися. Необхідно постійно, незалежно від віку і рівня майстерності спортсмена, працювати над підвищенням сили його бажання до занять і перемог.

Приклади підвищення бажання і прагнення спортсмена до перемог.

Прагнення спортсмена до перемог значно підвищується в тому випадку, коли він бачить позитивні зміни у своїх можливостях: силі, витривалості, швидкості, різноманітних навичках та ін. Це підвищує віру і впевненість у свої здібності і мотивує до спортивних перемог. Найпростішим і найінформативнішим засобом підвищення такого прагнення є регулярний контроль нормативів різних видів підготовленостей спортсмена. Згадаймо, що сутність підготовки до змагань полягає у максимальному розвитку всіх необхідних якостей, від

яких залежить зайняте місце в змаганнях. Для того, щоб забезпечувати якісний приріст результатів у різних видах підготовленостей, необхідно, по закінченню кожного періоду підготовки до намічених змагань, здійснювати контроль нормативів і порівняльний аналіз рівня розвитку якостей на основі попередньої програми підготовки. Приріст показників із різних якостей, а через це і більш високе зайняте місце у змаганнях, максимально сприяє бажанню спортсмена тренуватися і далі.

Для визначення рівня розвитку необхідних якостей спортсмена проводять тестування різних видів підготовки: теоретичної, психологічної, фізичної, технічної, тактичної, інтегральної. Тести із даних видів підготовленостей мають бути в програмах з видів спорту, а якщо вони відсутні, то тренер чи методист ДЮСШ має розробити їх самостійно, за допомогою науковців.

Методи формування потреби спортсмена до перемог.

Без сильного бажання в перемозі – перемагати неможливо. І тому тренеру необхідно постійно працювати над формуванням даного бажання так, щоб підсилювати його. Для цього необхідно застосовувати наступні методи:

1. Регулярна перевірка контрольних нормативів. Порівняння результатів контрольних нормативів у різних видах підготовленостей, як самого спортсмена так і інших спортсменів. Динаміка підвищення рівня різних якостей, по-перше, утримає спортсмена в групі, а по-друге, буде надавати йому впевненості до перемоги.

2. Розповіді видатних спортсменів про: власні методи мотивації для досягнення намічених цілей; подолання проблем і перешкод у процесі спортивної підготовки; подолання проблем і життєвих перешкод особистостями з інших видів діяльності людини.

3. Розповіді спортсмена тренеру, іншим спортсменам про подолання ним труднощів на шляху до перемоги.

4. Самонавіювання спортсменом відчуття перемоги.

Таким чином, лише внутрішнє відчуття **великого бажання перемагати** дозволяє спортсмену долати будь-які перешкоди на шляху до найвищої сходинки п'єдесталу, бути активнішим за своїх суперників. І саме в силі цього бажання полягає принципова різниця між переможцями і переможеними. Тому розвиток великої сили бажання перемагати є найголовнішим завданням тренера при підготовці спортсмена до змагань.

2.3. МОТИВАЦІЯ І САМОМОТИВАЦІЯ

Іноді, коли у спортсмена трапляються невдачі, наступає втома, переслідують травми, поразки чи виникають інші зовнішні чинники, потреба в регулярних заняттях спортом може суттєво знижуватися, а іноді і взагалі зникнути. Для її відновлення потрібні нові, сильні стимули, які називаються мотивація**.**

Мотивацією називають свідомі і несвідомі подразники, які спонукають людину діяти для задоволення існуючої потреби, з метою усунення дискомфорту, який ця потреба спричиняє. **Мотив** – це сила, яка підвищує потребу людини до будь-яких цілеспрямованих дій.

Мотивація людини може бути внутрішньою і зовнішньою. **Внутрішня** мотивація викликається внутрішньою потребою самої людини виконувати певну діяльність задля отримання задоволення від цієї діяльності, і навіть без отримання винагороди.

Зовнішня мотивація передбачає виконання людиною певної свідомої діяльності під впливом зовнішніх чинників, інших людей, різноманітних обставин.

У дітей, які лише починають заняття спортом, часто можуть не виходити деякі вправи і прийоми. У такому випадку, потрібна зовнішня мотивація тренера, який буде надихати їх, допомагати в подоланні труднощів за допомогою різних прикладів із життя відомих спортсменів та інших людей. Але, разом з тим, необхідно розвивати у дітей і внутрішню

мотивацію, розповідаючи їм про методи, які допоможуть надихати і відчувати, що вони стають сильнішими, спритнішими, вчити аналізувати причини недоліків і виправляти їх.

Діти з самого початку занять мають усвідомити, що **місце, зайняте у змаганнях прямо пропорційно залежить від рівня розвитку теоретичної, психологічної, технічної, тактичної, фізичної та інтегральної підготовленості спортсмена**. Зрозумівши це вони не будуть отримувати серйозних психологічних травм від поразок, вважаючи себе слабкими, так як будуть завчасно знати, що їх поразка – це результат недостатнього розвитку певних якостей. Це створить мотивацію до більш наполегливих тренувань. Такий підхід також утримує дитину в секції, навіть коли вона є недостатньо підготовленою і часто програє в змаганнях. Лише концентрація її уваги на розвитку необхідних якостей, а не на зайнятому місці в змаганнях, утримає її від рішення покинути тренувальні заняття.

Мотивує потребу в активних тренуваннях, прагнення перемагати, й постійні розповіді тренера про те, як долали різноманітні труднощі видатні спортсмені з різних видів спорту, інші люди, які через терни досягли видатних успіхів.

Один з прикладів зовнішньої мотивації відбувся на змаганнях високого рангу. Одна молода спортсменка, через недостатність досвіду, програла першу сутичку на чемпіонаті високого рівня з дзюдо, і за правилами змагань могла продовжувати боротьбу за бронзову медаль лише тоді, коли її суперниця, якій вона програла, вийде у фінал. Але вона настільки впала духом, що прийняла рішення все покинути, і навіть без дозволу тренера, поїхати додому. Тренер випадково дізнався про це, і намагався різними способами зупинити її. Але ніякі слова не діяли на спортсменку. Тренер зробив останню спробу. Знаючи про те, що нещодавно дівчина вступила до лав однієї з політичних партій, і її там дуже поважали, запитав її: «А як ти будеш дивитися в очі своїм однопартійцям, коли вони дізнаються, що ти залишила команду, навіть не дочекавшись

результату виступу своєї суперниці. Вони подумають, що ти злякалася і просто втекла. Адже партійці не здаються!». І це подіяло. Спортсменка знову одягла кімоно і чекала поки не з'ясувалося, що спортсменка, якій вона програла, вийшла у фінал і можна боротися за третє місце.

На татамі її було не впізнати. Це була зовсім інша, дівчина – «ураган», яка перемогла усіх трьох суперниць, а у четвертої вигравала кидком у пів перемоги, але не встигла захиститися від прийому удушення і терпіла доти, поки суддя не зупинив сутичку побачивши, що вона втратила свідомість. Після того, коли спортсменка прийшла до тями, тренер її запитав: «Чому ти не здавалась, коли відчула, що не можеш звільнитися?» – дівчинка відповіла: «Партійці не здаються!».

Також підтримує бажання учнів тренуватися і похвала тренера, при чому не лише за перемогу у змаганнях, а за будь-який, нехай і маленький, але крок до покращення своїх показників.

Не сприяє бажанню тренуватись постійна втома на тренуваннях, після яких спортсмен не встигає відновити свої сили. Щоб уникати цього, тренер має усвідомлювати, що заняття слід завершувати тоді, коли лише наступає втомленість у спортмена, особливо на початковому етапі підготовки. У такому випадку у спортсмена не буде виникати бажання зупинити тренування через перевтому, а, навпаки, прийти з новими силами на наступне.

Для підтримки бажання тренуватись необхідно серйозне ставлення до техніки безпеки під час проведення занять, тому, що травми, особливо важкі, змушують спортсмена припинити заннятя спортом, і такі випадки, на жаль, існують.

Поряд з постійною мотивацією спортсмена, тренер має розвивати в ньому і здатність до самомотивації, бо не завжди він може знаходитися поруч, та й на старті спортсмен часто залишається сам на сам із собою.

Самомотивація – це здатність до свідомих і цілеспрямованих вольових зусиль для створення чи посилення спортсменом своєї внутрішньої сили, потреби до перемоги.

Самомотивація передбачає відповідальність за запланований результат і його досягнення.

Також, можна виділити **5 категорій самомотивації:**

1. Особисті бонуси, тобто заохочення за виконану роботу. Після досягнення поставлених цілей спортсмен обов'язково має заохотити себе морально і дозволити зробити приємні речі, від яких він відмовлявся у процесі підготовки до змагань, чи зробити собі подарунок.

2. Амбіції і цілі спонукають до роботи. Коли у спортсмена є лише бажання досягти певної вершини це добре, але лише бажання не регламентує, не організовує його діяльність для досягнення поставленої мети. І тому, бажання **необхідно перевести в розряд цілі**, запланувати терміни досягнення бажаного результату і чітко сформулювати кінцеву мету своїх тренувань.

3. Усвідомлення важливості своєї мети. Досягнення поставленої мети має бути для спортсмена найбільш важливою потребою, найсильнішою домінантою, яка не дасть зійти з обраного шляху. На той період визначена мета має стати найбільш важливою серед усіх інших життєвих цінностей спортсмена. Лише в такому випадку він зможе максимально зосередитись і сконцентрувати свої зусилля на досягненні поставленої мети.

4. Прагнення до саморозвитку. Саморозвиток полягає по-перше, в усвідомленні необхідності розвитку усіх якостей, без яких неможливо досягти поставленої мети, а по-друге, в постійній, цілеспрямованій роботі щодо розвитку цих якостей.

5. Боротьба з лінощами. Лінощі заважають людині виходити із зони комфорту – стану, в якому вона відчуває себе задоволеною власним життям. Але, якщо такий стан, раптом, стає домінуючим і починає заважати рухатись у наміченому напрямку, то потрібно проявити вольові зусилля для його подолання.

Приклади самомотивації.

В одному з відео, найвідоміший бодібілдер, актор і політик Арнольд Шварценеггер розповідав, що для досягнення своєї

мети – бути найкращим у світі, він постійно уявляв себе на п'єдесталі пошани, що додавало йому сил витримувати неймовірні навантаження, від яких він іноді навіть втрачав свідомість. За це його вважали навіть не сповна розуму, але він не звертав на таке увагу, а просто робив необхідні висновки і рухався далі. Ось розповідь від самого Шварценеггера, яку в соцмережах подивилися більше 100 мільйонів людей: «Виснажуйте себе до сьомого поту! Немає чарівної пігулки! Я як божевільний прагнув прийти в зал. Потрібно проявляти зусилля! Я ходив до коледжу, тренувався по 5 годин на день, працював на будівництві і з 8 до 12 ночі відвідував заняття з акторської майстерності 4 рази на тиждень. У добі 24 години. Організуйте свій день і навантажуйте себе. Тоді бодібілдінг не приносив грошей і в мене не було за що купувати спортивне харчування, і тому я вимушений був працювати. Але я не витрачав жодної хвилини дарма! І саме тому я зараз стою перед вами! У 20 років я приїхав до Лондона і став самим молодим переможцем міжнародного конкурсу «Містер Всесвіт!». А все тому, що в мене була ціль! Коли ви не бачите куди йти, не бачите свою ціль – ви просто дрейфуєте і закінчите життя ніде. Більшість людей ненавидять те чим займаються. Так відбувається тому, що вони не бачать перед собою бажаної мети. Вони просто безцільно пливуть, невідомо куди. Мене питали, чому в тебе після 5 – 6 годин тренувань посмішка на обличчі? У інших після тренувань вираз обличчя похмурий. Чому так? Я завжди відповідав: «Тому, що я йду до своєї мети! Переді мною завжди стоїть ціль «Містер Всесвіт!». Кожне повторення будь-якої вправи робить мене все ближче і ближче до моєї цілі. І ця ціль перетворити моє бажаання в реальність! Я не міг дочекатися досягнення мети, яку поставив перед собою – підняти 200 кг. Мухаммед Алі навантажував себе до сьомого поту. Він починав рахувати кількість виконання фізичної вправи лише після відчуття болю! Ось що означає віддаватися своїй справі до кінця! Вся магія успіху полягає в тому, щоб бачити ціль і впевнено працювати для її досягнення!»

Тест: Шкала оцінки потреби в досягненнях.

Мотивація в досягненнях – прагнення до покращення особистих результатів, незадоволеність тим, що вже досягнуто, наполегливість у досягненні своїх цілей, прагнення досягти мети за будь-яку ціну – є однією з головних складових особистості, що впливає на її життя. Численні дослідження науковців і практиків у різних видах діяльності показали тісний зв'язок між рівнем мотивації досягнення і успіхом у житті. І це не випадково. Доведено, що високомотивовані люди завжди шукають способи для досягнення мети, впевнені у своїх діях, постійно фіксують інформацію про свої успіхи, готові прийняти відповідальність за свої рішення в різних невизначених ситуаціях, проявляють наполегливість у прагненні до поставленої цілі, отримують задоволення від процесу вирішення складних завдань, не пасують перед труднощами у змагальних ситуаціях, показують велику впертість при зіткненні з перешкодами.

Виміряти рівень мотивації досягнення можна за допомогою розробленої шкали – невеликого тесту-опитувальника. Ця шкала складається з 22 суджень, з приводу яких можливі 2 варіанти відповідей – «так» чи «ні». Відповіді, які співпадають з ключовими (по коду), сумуються (по 1 балу за кожну таку відповідь).

Судження:

1. Думаю, що успіх у житті скоріше за все залежить від випадку, ніж від розрахунку.
2. Коли я втрачу справу, яку люблю, життя для мене втратить будь-який сенс.
3. Для мене в будь-якій справі важливо не її виконання, а кінцевий результат.
4. Вважаю, що люди більше страждають від невдач на роботі, ніж від поганих взаємин з близькими.
5. За моєю думкою, більшість людей живуть далекими цілями, а не близькими.
6. У житті в мене було більше успіхів, ніж невдач.

7. Емоційні люди мені подобаються більше, ніж ті, що розсудливо і виважено діють у різних ситуаціях.

8. Навіть у звичайній роботі я прагну вдосконалювати деякі її елементи.

9. Захоплений думками про успіх, я можу забути про заходи безпеки.

10. Мої близькі вважають мене лінивим.

11. Думаю, що в моїх невдачах винні, скоріше за все, обставини, ніж я сам.

12. У мене більше терпіння, ніж здібностей.

13. Мої батьки дуже суворо контролювали мене.

14. Мене часто примушують відмовлятися від своїх намірів у досягненні успіху – лінощі, а не сумніви.

15. Думаю, що я впевнена в собі людина.

16. Заради досягнення успіху я можу ризикнути, навіть коли шанси невеликі.

17. Я старанна людина.

18. Коли все йде гладко, моя енергія зростає.

19. Коли б я був журналістом, я писав би, скоріше за все, про оригінальні винаходи людей, ніж про різні події.

20. Мої близькі зазвичай не поділяють моїх планів.

21. Рівень моїх вимог до життя нижчий, ніж у моїх товаришів.

22. Мені здається, що наполегливості в мені більше, ніж здібностей.

Результати тесту можна оцінити за допомогою таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Рівень мотивації досягнення

Рівні	Рівень мотивації досягнення										
	низький			середній				Високий			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Сума балів	2–9	10	11	12	13	14	15	16	17	18–19	

Код: відповіді «так» на питання 2, 6, 7, 8, 10, 14, 16, 18, 19, 21, 22; відповіді «ні» на питання 1, 3, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 15, 17, 20.

Розвиток самомотивації.

Для формування у спортсмена здатності до самомотивації необхідно:

1. Вчити спортсмена ставити перед собою реальні орієнтири, цілі. Постійно уявляти їх і утримувати необхідний час на ментальному екрані. Ментальний екран – це умовний внутрішній екран, на який людина проектує уявлені образи для різноманітних інтелектуальних дій з ними. Цей екран ще називають «третє око».

2. Визначати ступінь реальності досягнення поставлених цілей. Потрібно постійно вивчати себе (рефлексія), свої можливості і не планувати небажаних цілей.

3. Вчити виконувати поетапне та покрокове планування. Будь-яку велику ціль можливо досягти, долаючи відстань до неї поетапно.

4. Вчити візуалізувати і утримувати свою увагу на запланованому результаті. Постійно уявляти перед собою поставлену ціль. Розмістити на стінах різноманітні нагадування про бажання досягти бажану ціль. Говорити про неї з небайдужими до вас людьми, надихатися їх підтримкою.

5. Вчити розумінню необхідності постійного озброєння необхідними знаннями. Для перемоги необхідно мати вищий рівень знань, ніж у суперників. Лише знання дозволяють знайти більш ефективні способи досягнення перемоги.

6. Вчити не боятися робити помилки, розуміючи, що кожна невдача відкриває нові можливості. Відомий винахідник Едісон зробив 10000 експериментів поки отримав першу лампочку розжарювання. І він ніколи не говорив, що робив помилки, а стверджував, що зробив ще один крок до істини.

7. Вчити не відкладати необхідні справи на потім.

8. Вчити щодня робити медитацію необхідних техніко – тактичних дій для розвитку здатності до візуалізації та мислення.

9. Вчити брати на себе відповідальність за свій вибір.

10. Вчити уникати людей, що несуть негатив.

11. Вчити постійно прагнути спілкуватися з людьми кращими і сильнішими за себе. У боротьбі зі слабими неможливо стати сильним, лише прагнення перемоги над сильнішим сприяє максимальному розвитку.

12. Вчити постійно контролювати зміни у своїх результаттах.

13. Вчити зберігати розумний практицизм .

14. Вчити не перенапружуватись, регулярно відпочивати, робити перерви в роботі.

15. Вчити шукати інформацію про більш успішних за себе, вчитися у них.

16. Вчити вести журнал успіху, в який необхідно записувати усі свої думки щодо досягнення успіху, маленькі і великі перемоги.

Необхідно завжди пам’ятати, що самомотивація, якщо нею оволодіти, – це потужна психологічна сила, яка допомогає досягати поставлених цілей.

Висновки:

Коли потрібна самомотивація? Коли сил стає все менше і менше, а ціль ще не досягнута, а суперник виявився «міцним горішком» і не дає перемогти себе. У такі моменти й потрібно мотивувати себе, говорячи собі: "Я це зможу зробити. Я це повинен зробити. Без цього я втрачу сенс життя. Коли я здолаю цю проблему, то зможу отримати те, про що мрію…» і т.д. А також продовжувати шукати і застосовувати більш ефективні засоби для перемоги.

Самомотивація – єдиний можливий метод спонукати себе продовжувати боротьбу, коли закінчуються сили. І тому тренеру необхідно виховувати у спортсмена здатність до оволодіння самомотивацією, періодично організовувати тренування з тривалими, максимальними фізичними і психологічними навантаженнями, з відповідним подальшим відновленням фізичних і психічних можливостей.

2.4.ВОЛЯ

Воля – це здатність особистості до свідомих і цілеспрямованих дій для подолання різноманітних перешкод на шляху до поставленої мети.

Автор підручника «Психологія» Р.С.Немов (2014) писав: «Ніхто на Землі ніколи ще не домігся видатних успіхів, не володіючи потужною силою волі. Людина, у першу чергу, відрізняється від усіх інших живих істот, тим, що в неї, крім свідомості й інтелекту, є ще воля, без якої всі інші здібності залишались би порожнім звуком».

На вершинах Олімпу немає слабких, там завжди найсильніші, і лише незламна сила волі може вирішити долю переможця.

Отже, приступаючи до практичної реалізації планів, спортсмен повинен навчитися постійно докладати свої вольові зусилля для подолання найскладніших перешкод на шляху до досягнення поставлених цілей. Якщо він хоче досягти бажаного, то повинен вміти включати на повну потужність весь свій внутрішній вольовий потенціал. Але ж часто буває необхідно докладати вольові зусилля не стільки на боротьбу з суперниками, скільки на те, щоб управляти самим собою. Дуже важливо навчитися примушувати себе робити те, що необхідно, щоб у подальшому отримувати те, що хочеться. Дуже непросто примушувати себе виходити із «зони комфорту», змінювати звичний режим життя, свідомо долати неприємні фізичні і психічні стани, утримуватись від емоційних і неадекватних дій тощо. Але подолання цих неприємних станів рано чи пізно принесе свої плоди і спортсмен буде здатний повністю підкорити свою поведінку власним свідомим, цілеспрямованим діям. Під впливом цих зусиль, з часом, зміниться його поведінка, вона стане розсудливою, виваженою. Спортсмен з великою силою волі буде відрізнятися активністю, наполегливістю, витримкою, рішучістю, сміливістю, впевненістю у собі, відповідальністю, дисциплінованістю, принциповістю, ініціативністю та іншими якостями. Не можливо успішно

керувати собою і ситуаціями, які виникають, не володіючи всіма цими вольовими якостями.

Якщо спортсмен не зможе розвинути в собі вольові якості, він завжди буде підкорятися вольовим рішенням, діям інших людей і програвати.

Приклади прояву вольових якостей спортсмена.

Наприклад, на змаганнях із самбо чи дзюдо суперники проводять так звані больові прийоми і часто ті, хто одразу після захвату на ці прийоми не здаються, відчувши біль, роблять все можливе для звільнення від них, і, навіть використовують нестандартні ситуації, – досягають позитивного результату, перемагають.

Один спортсмен постійно програвав прийомом «утримання» (коли спортсмен утримує суперника у положенні лежачи на спині 20 секунд, йому присуджується перемога). Тренер навів спортсмену приклади виходу з даного прийому іншими спортсменами, які навіть на 19 секунді, за рахунок максимальних вольових зусиль виходили з нього. Цей спортсмен почав застосовувати вольові зусилля і перестав програвати цим прийомом. У подальшому він також часто виходив з прийомів «утримання» на 19 секунді.

В іншому випадку спортсмен, виходячи на старт змагань, починав нервувати, вважати себе недостатньо підготовленим, з-за цього починав відчувати слабкість і, як результат, показував нижчий результат, ніж на тренуваннях. Тренер запропонував спортсмену, застосовувати вольові зусилля, уявляти себе найсильнішим серед тих з ким виходив змагатися. І після певного часу тренувань на здатність уявлення себе найсильнішим, спортсмену вдалося позбавитись невпевненості, з'явилося відчуття приливу сил і він почав вигравати змагання.

Тест «Визначення сили волі».

Сила волі – це найважливіша риса людської особистості, це здатність сконцентрувати більшу частину своєї енергії, або всю свою енергію для досягнення поставленої мети.

Цей тест допоможе з'ясувати, як у вас справи з такою важливою якістю, як сила волі.

Інструкція: Вам потрібно прочитати судження і дати відповідь «так» чи «ні».

1. Чи можете Ви завершити розпочату роботу, яка Вам не цікава відразу, незалежно від того, що і обставини дозволяють Вам відірватися, а потім продовжити?

2. Чи можете Ви без особливих зусиль подолати внутрішнє протистояння, коли Вам потрібно зробити щось неприємне (наприклад прийти на якесь навчання у вихідний день)?

3. Коли потрапляєте у конфліктну ситуацію – у навчанні або у побуті – чи в змозі Ви взяти себе в руки настільки, щоб подивитися на ситуацію без надмірної емоційності, свідомо, з максимальною об'єктивністю?

4. Якщо Вам прописали дієту, чи зможете Ви подолати спокусу заборонених продуктів?

5. Чи знайдете Ви в собі сили піднятися вранці раніше звичайного, як було заплановано з вечора?

6. Чи залишитеся Ви на місці трагічної події для того, щоб дати свідчення?

7. Ви швидко відповідаєте на письмові звернення?

8. Якщо у Вас виникає страх перельоту на літаку чи відвідування стоматологічного кабінету, чи зможете Ви без особливих зусиль подолати це відчуття і в останній момент не змінити своє рішення?

9. Чи зможете Ви приймати дуже неприємні ліки, які Вам наполегливо рекомендують лікарі?

10. Чи виконуєте Ви поспішно дану обіцянку, навіть якщо її виконання принесе Вам немало клопоту, іншими словами, чи є Ви людина слова?

11. Чи без коливання Ви вирушаєте у відрядження в незнайоме місце?

12. Чи чітко Ви дотримуєтесь розпорядку дня: часу пробудження, прийняття їжі, навчання, прибирання та інших справ?

13. Чи критично ви ставитеся до будь-якої заборгованості перед іншими?

14. Навіть найцікавіша подія не змусить Вас відкласти термінову і важливу роботу. Так це чи ні?

15. Чи зможете Ви припинити сварку і промовчати, хоч якими б образливими Вам здалися слова опонента?

Дайте відповідь на поставлені запитання, оцінюючи їх за балами наступним чином: «так» – 2 бали, «не знаю» – 1 бал, «буває» – 1 бал, «ні» – 0 балів.

0-12 балів: із силою волі у Вас справи не дуже добрі. Ви виконуєте те, що легше і цікавіше, навіть якщо це може чимось зашкодити. До своїх обов'язків ставитесь без особливого ентузіазму, що нерідко призводить до конфліктних ситуацій. Ваша позиція характеризується відомим висловом «Що, мені більше всіх потрібно?». Будь яке прохання чи забов'язання Ви сприймаєте майже як фізичний дискомфорт. І справа тут не в слабкості волі, а у Вашому егоїзмі. Спробуйте подивитися на себе з точки зору саме цих оцінок і це допоможе Вам змінити своє ставлення до оточуючих, дещо змінивши в своєму характері. Якщо Вам це вдасться, то Ви лише виграєте.

13-21 бал: сила волі у Вас посередня. Якщо стикаєтеся з труднощами, то намагаєтеся їх долати. Але якщо побачите обхідні шляхи, відразу ж скористаєтеся ними. За власним бажанням забов'язень не візьмете. Це не зовсім позитивно характеризує Вас перед керівництвом і оточуючими. Якщо маєте намір досягнути в житті більшого, спробуйте тренувати волю.

22-30 балів: із силою волі у Вас все добре. У важку хвилину Ви не підведете. Вас не лякають ні нові доручення, ні далекі поїздки, ні справи, котрі лякають інших. Хоча інколи Ваша чітка і тверда позиція з непринципових питань набридає оточуючим. Сила волі це дуже добре, але бажано у своєму активі мати і такі якості, як гнучкість, поблажливість, доброта.

Методи розвитку волі.

Єдина можливість розвинути в собі необхідні вольові якості – це щодня проявляти вольові зусилля в управлінні самим собою і долати спочатку маленькі і прості труднощі, завдання, а потім, по мірі їх долання, все більш складні і все більш значущі.

В видах спорту, де присутня можливість терпіти біль, необхідно поступово привчати себе до цього спеціально організованими тренуваннями

«Я хочу! Я можу! Я повинен! Я зроблю це!» – ось основні вольові формули, які постійно необхідно говорити собі, коли виникають труднощі в реалізації задуманого.

Якщо спортсмен зможе примусити себе виконати найскладнішу, але необхідну роботу, від стане переможцем.

Висновки:

Без здатності проявляти цільоспрямовані вольові зусилля, для подолання перешкод на шляху до поставленої цілі, спортсмен **ніколи** не зможе досягти бажаного і високого результату.

Кожного дня необхідно примушувати себе проявляти вольові зусилля, навіть для елементарного виконання запланованих завдань.

Запам'ятайте: лише з усвідомлених, вольових і цілеспрямованих дій починаються перемоги в спорті і житті!

2.5. УВАГА

Увага – це спрямоване, вольове зосередження свідомості на певному предметі, явищі чи діяльності, а також на певних думках, почуттях, процесах, які відбуваються в організмі людини.

Увага має 5 основних властивостей:

1. Стійкість – це здатність уваги тривалий час утримуватися на обраному об'єкті, не відволікаючись на інше, яка залежить від а) складності завдання, б) наявності перешкод, в) установки, г) інтересу, д) особливостей нервової системи.

2. Зосередженість – це концентрація і утримання уваги на конкретному об'єкті, що дозволяє виділити об'єкт з загального тла.

3. Здатність до переключення уваги – це навмисне її переведення з одного об'єкта чи виду діяльності на інший.

Існує чотири закономірності переключення:

а) переключення знижується під час переходу від легкої діяльності до складної;

б) переключення відбувається важче при переході від більш цікавої діяльності до менш цікавої;

в) перехід до нового виду діяльності ускладняється при незавершеності попереднього;

г) поліпшують переключення ясність, чіткість бачення нової діяльності, рівень її значення.

4. Розподіл уваги – це розсередження уваги на значному просторі з одночасним виконанням інших видів діяльності.

5. Обсяг уваги – це кількість інформації, яку мозок здатний утримувати одночасно.

Візуалізація об'єктів уваги дозволяє краще пізнавати їх сутність і запам'ятовувати. Увага – це, ніби фільтр, який відокремлює сприймання одного об'єкта від іншого.

Розрізняють **такі види уваги**: мимовільна, довільна та післядовільна.

Мимовільна увага – вид уваги без застосування вольових зусиль, викликаний зовнішніми або внутрішними потребами.

Довільна увага – вид уваги з концентрацією на цільоспрямованих вольових зусиллях.

Післядовільна увага – концентрація уваги на змісті і процесі діяльності.

Приклади застосування уваги.

При відпрацюванні будь -яких технічних дій та виконанні їх у процесі змагань, необхідно постійно зосереджувати увагу на структурі біомеханічної сутності цих дій.

А в процесі тренування і змагання спортсмену необхідно постійно тримати перед очима визначений план дій і не давати іншим чинникам відволікатися на них.

Тест на концентрацію уваги.

Сутність тесту виявляє здатність спортсмена швидко концентрувати та переключати увагу з однієї дії на іншу.

Мета тесту – за 1 хвилину вирішити якомога більшу кількість прикладів. Зараховуються лише правильно вирішені

приклади: 60 правильних рішень оцінюються як найкращий показник, який дорівнює умовній 1. Інші результати оцінюються у відсотках, від умовної 1.

Наприклад: кількість правильно вирішених прикладів порібно розділити на 60 (30 рішень ÷ 60 = 0.5). Отримуємо результат у відсотках до умовної одиниці.

1.	60 рішень за 60 сек. = 1
2.	55 – 59 = 0.92
3.	50 – 54 = 0.83
4.	45 – 49 = 0.75
5.	40 – 44 = 0.67
6.	35 – 39 = 0.58
7.	30 – 34 = 0.5

8.	25 – 29 = 0.42
9.	20 – 24 = 0.33
10.	15 – 19 = 0.25
11.	10 – 14 = 0.17
12.	5 – 9 = 0.08
13.	1 – 4 = 0.02

Методи розвитку уваги:

Для ефективного розвитку уваги пропонуються наступні методи:

1. Багаторазово повторювати вголос і внутрішньо, алгоритми виконання необхідного матеріалу (вправ).

2. Розкладати на частини складний матеріал або рухові дії і поступово виконувати їх, проговорюючи про себе чи вголос.

3. Пропонувати учням пояснювати дії, які вони виконують.

4. Пропонувати учням показувати і описувати дії необхідні для виконання.

5. Пропонувати учням зображувати на малюнку ті дії, які вони мають практично виконати.

6. Застосовувати рухливі ігри на концентрацію уваги.

Висновки:

Без розвинутої здатності до концентрації уваги, виконати необхідну вправу без помилок неможливо. При вивченні нових вправ, прийомів, увагу спочатку потрібно зосереджувати на розумінні сутності самої вправи, її структури, послідовності виконання усіх складових, а при набутті автоматизму, на відчуттях, які були сформовані у процесі виконання.

Всебічний і повноцінний психологічний розвиток спортсмена неможливий без розвитку і таких видів уваги, як сенсорна, зорова, інтелектуальна та без їх головних властивостей – концентрації, обсягу переключення тощо.

2.6. УЯВЛЕННЯ і УЯВА

Уявлення – це процес створення образу предметів, явищ чи їх ознак, які людина безпосередньо сприймала у минулому і, які збереглися в її пам'яті та відтворюються на основі попереднього досвіду. В основі уявлення лежить відтворення образів тих об'єктів, які необхідні для виконання певної діяльності.

Для якісного виконання будь-якої рухової дії спортсмен спочатку має чітко її уявити у свідомості. Чим чіткішим і зрозумілішим буде образ дії, тим легше і точніше буде її виконання на практиці.

Будь-яка рухова дія має виконуватися поетапно:

Перший етап – спортсмен в уявленні представляє чіткий образ необхідної рухової дії.

Другий етап – контролюючи відтворений образ рухової дії, спортсмен практично виконує дану дію, яка повністю має співпадати з цим образом.

На практиці, спортсмени часто допускають помилки у виконанні необхідних рухових дій з тієї причини, що поспішають виконати дію без попереднього уявлення її чіткого образу. І через це зазнають поразок у змаганнях. Щоб не допускати такого невдалого виконання, тренер, при навчанні спортсмена новим руховим руховим діям, має так подавати матеріал, щоб він зміг усвідомити його сутність і послідовність виконання.

Уявлення – це перша сходинка до об'єктивного сприйняття навколишнього світу і, тому, розвитку цієї якості необхідно приділяти особливу, першочергову увагу.

Для якісного сприйняття уявлення має бути свідомим, тому, що людина має не лише сприймати предмет, дію чи прийом у цілому, а й усвідомлювати його сутність, усі його складові. Лише тоді воно буде повним, всебічним і зрозумілим.

Існує три функції уявлення:

а) сигнальна функція, яка відображає не лише образ предмету, а і різноманітну інформацію пов'язану з цим предметом;

б) регуляційна функція – полягає у відборі саме тих сторін уявного предмета чи дії, які необхідні для виконання цієї дії;

в) настроювальна функція – полягає у забезпеченні виконання саме тих рухів, які необхідні для конкретної вправи чи рухової дії.

Види уявлень.

Для повноцінного і всебічного уявлення необхідно використовувати усі аналізатори: зорові, слухові, нюхові, тактильні, смакові, температурні, які допомагають скласти об'єктивну картину певного об'єкта.

Розрізняють уявлення за проявом вольових зусиль. Їх можна поділити на **мимовільні**, які виникають спонтанно, без вольових зусиль, такі, наприклад, як мрії, асоціації і **довільні**, які людина викликає у себе вольовими зусиллями, заради досягнення поставленої цілі.

Приклади застосування уявлення.

Найбільш простий приклад практичного застосування і розвитку уявлення полягає у виконанні спортсменом різноманітних техніко-тактичних дій, які він, перш, ніж почати виконувати, має постійно відновлювати в пам'яті. Також тренер, разом зі спортсменом, складає плани підготовки, а спортсмен прагне, за допомогою вольових зусиль, утримувати цей план в пам'яті і виконувати його.

Тести на визначення рівня розвитку уявлення спортсмена:

1. Визначити структуру рухової дії (прийому), необхідної для вивчення спортсменом на тренуванні. Тренер пропонує спортсмену розповісти про усі складові рухової дії.

2. Визначити кількість складових рухової дії (прийому) і послідовність їх виконання. Тренер пропонує спортсмену розповісти про послідовність виконання необхідних частин рухової дії.

3. Практично виконати рухові дії (прийоми) на тренуванні. Тренер пропонує спортсмену перед виконанням розповісти про структуру рухової дії.

4. Запропонувати спортсменам самостійно описати, після тренування, складові і послідовність виконання рухової дії. Для закріплення вивчених нових техніко-тактичних дій, тренер дає завдання описати ці дії письмово.

5. Принести опис рухової дії (прийому) на наступне тренування.

6. Виходячи з кількості складових рухової дії (прийому), тренер приймає їх суму за умовну одиницю і поділяє кількість правильно описаних послідовних складових на загальну суму. Таким чином він визначає повноту уявлення спортсменом вивчених руховиї дій (прийомів).

Приклад: Рухова дія (прийом) має в сумі 6 послідовних елементів. Але спортсмен вдома описав правильну послідовність лише 3 елементів. Тому, 3÷6 = 0.5. Тобто рівень розвитку уявлення спортсмена = 0.5.

Методи розвитку уявлення:

1. Пропонувати спортсмену візуалізовувати образи рухових дій (прийомів), які вивчаються, і пояснювати їх сутність. Щодня виконувати візуалізацію необхідних рухових дій (прийомів) до 30 хвилин. Тривалість виконання можна розподіляти по 5, 10 і більше хвилин.

2. Обов’язково, щоразу, перед виконанням необхідних рухових дій (прийомів) пропонувати спортсмену візуалізовувати необхідні техніко-тактичні дії і контролювати правильне їх виконання.

3. Постійно здійснювати контроль за правильним виконанням рухових дій.

4. Запроваджувати на тренуванні (під час перерви між вправами) ідеомоторне тренування необхідних техніко-тактичних дій.

5. Складати конкретні плани виконання рухових дій для моделювання різних змагальних ситуацій, візуалізовувати і прагнути виконувати їх у своїй уяві.

6. Тривалий час утримувати на «ментальному екрані» необхідну «картинку», виконання необхідних техніко-тактичних дій.

7. Аналізувати вголос виконання вправ іншими спортсменами.

Висновки:

Тренер має постійно працювати над розвитком у спортсмена здатності до уявлення, бо саме від цієї психічної складової залежить точність виконання усіх необхідних для перемоги дій. Неповне чи помилкове уявлення рухів, веде до практичних помилок при їх виконанні, а так і до поразки у змаганнях. Тому спортсмену необхідно постійно працювати над цією психічною якістю, яка є першою сходинкою до здатності аналізувати, синтезувати усю його спортивну діяльність.

Без здатності до уявлення неможливо цілеспрямовано і ефективно виконувати будь-які рухові дії. Чим чіткіше у спортсмена буде відбуватися процес уявлення, при виконанні усіх необхідних рухових дій, тим вищі будуть його змагальні результати.

Уява тісно взаємопов'язана з уявленням тим, що при уяві відбувається психічний процес створення людиною **нових** образів, планів, технічних чи інших дій, на основі уявлення попереднього професійного і життєвого досвіду.

Чим більший досвід має людина, чим більше у неї знань, більше розвинуті її інтереси й потреби, тим багатшою і різноманітнішою є її уява. У зв'язку з цим можна говорити про широку і вузьку, а також багатшу і збіднену фантазію людини.

Від емоційності конкретної людини залежить сила, динамічність і яскравість уяви. Тому, спортсмену, при створенні

уявних образів, необхідно прагнути викликати і відповідні до них відчуття.

Фізіологічна основа уяви полягає в актуалізації нервових зв'язків, у нейронних мережах мозку, в їх розпаді, перегрупуванні і об'єднанні в нові системи. Таким чином у процесі уяви виникають нові образи, які не співпадають з колишнім досвідом, але й не відірвані від нього.

Саме уява спонукає до прийняття нестандартних рішень при виникненні нестандартних проблем, які необхідно вирішувати новими, оригінальними способами, і це відбувається як – раз, завдяки уяві.

Практичний психолог Малобіхозерської школи-інтернату «Дивосвіт» Д.М. Корнева наводить вислів А. Ейнштейна, який з цього приводу казав: «У своїй уяві я вільний малювати як художник. Уява важливіша за знання. Знання обмежене, а уява охоплює весь світ».

Види уяви:

а) Активна (довільна) уява – це нові образи, які створюються людиною свідомими, вольовими зусиллями.

б) Пасивна (мимовільна) уява – це утворення нових образів, які виникають без зусиль волі під впливом зовнішніх і внутрішніх подразників.

в) Репродуктивна уява – допомагає створювати образи реальності у тому вигляді, в якому вони існують.

г) Конкретна уява – уява, при реалізації якої здійснюється оперування конкретними образами реальної дійсності.

д) Абстрактна уява – уява, при реалізації якої здійснюється узагальнене відображення суттєвих зв'язків між об'єктами реальності.

е) Творча уява – з її допомогою створюються нові образи предметів чи майбутніх дій.

ж) Мрія – це уява, спрямована в майбутнє, у перспективу життя і діяльності людини. Мрія грунтується на життєвих потребах, що зумовлюють бажання і прагнення людини в покращенні свого життя.

Унікальну здатність уявляти необхідні предмети (прибори), явища мав видатний винахідник і фізик Н.Тесла. Він писав: «Мені не потрібні моделі, малюнки, експерименти. Коли в мене народжуються ідеї, я в уяві починаю будувати прилад чи будь-яку конструкцію. Потім я вдосконалюю її виключно в своїй уяві, і мені абсолютно байдуже проводиться випробування цього приладу, конструкції у мене в думках чи в майстерні – результати будуть однакові.» І ще: «Я не роблю креслень, не будую макети. У голові я створюю малюнок, по ньому ж подумки збираю прилад, тестую і запускаю його.»

За допомогою необхідних образів людина має здатність управляти станами свого організму, спогадами, висловленнями тощо.

Функції уяви.

Функції уяви полягають у моделюванні та створенні образів:

– кінцевого результату діяльності й тих засобів, які необхідні для її виконання;

– програм поведінки людини, коли проблемна ситуація не визначена;

– об'єктів з опорою на схеми, графіки, карти, фотознімки, описи тощо;

– принципово нових предметів та явищ тощо.

Типи уяви:

1. Пластична, яка застосовує точно визначені у просторі образи та їх поєднання, що відповідають дійсним відображенням предметів, має зовнішній характер.

2. Розпливчата, яка застосовує емоційні образи, котрі не мають певних обрисів у просторі (уява в музиці)

3. Наукова – насичена науковим мисленням, яке оживляє логічні схеми.

4. Уява в практичному житті й механіці, образи якої при потребі втілюються у словесну форму.

5. Творча уява – самостійне створення нових образів, які включені в процес творчої діяльності, що дає в результаті оригінальні і цінні продукти.

Приклади застосування уяви.

Найбільш відомий приклад застосування уяви – це метод **плацебо**, коли людині дають звичайну вітамінку і говорять, що це чудодійні ліки, які одразу вилікують її. Людина вірить у це, що створює в її організмі відповідну хімічну реакцію і призводить до одужання.

Американський професор нейрохімії і нейробіології доктор Джо Диспенза, автор теорії про лікування людини силою думки, свого часу попав у ДТП і отримав тяжку травму хребта, яка загрожувала йому залишитися інвалідом. Лікарі попереджали, що в кращому випадку, після операції, він буде відчувати біль при пересуванні, а в гіршому залишиться паралізованим. Але Диспенза відмовився від операції і протягом 9 місяців уявляв, як пошкоджені диски хребта відновлюються. Через 9 місяців він зміг піднятися і ходити самостійно.

Аутогенне тренування (АТ) також побудовано на уяві станів тепла, важкості в м'язах, що сприяє швидкому відновленню організму від втоми.

Ідеомоторне тренування (від слів ідея, думка і моторика-рух) полягає в уявленні необхідних власних рухів для закріплення і удосконалення техніки з виду спорту.

Тест на визначення рівня розвитку уяви спортсмена.

Для визначення рівня розвитку уяви спортсмена запропонуйте йому виконати будь-яку фізичну вправу чи прийом. Після цього він має вигадати різні варіанти виконання цієї вправи чи прийому. Візьміть за ідеальне рішення 5 варіантів вправи чи прийому, розділіть кількість вигаданих спортсменом варіантів на 5 і отримаєте результат у відсотках.

Приклад: 3 придуманих спортсменом варіанти ÷ 5 = 0.6.

Методи розвитку уяви;

1. Уявляти свої дії в різноманітних змагальних ситуаціях. Можливо поєднувати уявлення технічних дій з їх імітацією.

2. В уяві аналізувати виконання своїх техніко-тактичних дій, які застосовувалися у змагальних ситуаціях. Цей варіант виконується при пошуку причин невдалого виконання технічних дій.

3. Моделювати в уяві кращі рішення різноманітних проблемних ситуацій.

4. Створювати, при необхідності, в уяві нові технікотактичні дії та їх варіанти.

Висновки: Без здатності до уяви нових, нестандартних рішень, необхідних для вирішення проблемних ситуацій у змаганнях, а також аналізу причин неякісного виконання технічних дій, з подальшим їх виправленням, неможливо ефективно діяти в змагальних ситуаціях і перемагати.

2.7. ПАМ'ЯТЬ

Пам'ять – це психічний процес накопичення, збереження та відтворення необхідних знань і навичок для забезпечення практичної діяльності.

Пам'ять важлива для забезпечення ефективного та легкого подальшого навчання. Постійне повторювання необхідного учбового матеріалу тренує мозок, покращує здатність концентруватися на поставлених завданнях, цілях, вчить правильно будувати хід своїх думок, розвиває асоціативне мислення, уяву, підвищує здатність до запам'ятовування великих обсягів інформації.

Пам'ять тренується постійним повторюванням з попереднім усвідомленням сутності того, що потрібно запам'ятати.

Показниками оцінки пам'яті є обсяг, швидкість та міцність запам'ятовування, точність і готовність до відтворення інформації.

Найголовнішими характеристиками пам'яті є:

Швидкість. Вона характеризується кількістю повторень, необхідних людині для запам'ятовування певного обсягу матеріалу.

Міцність – виражається тривалістю зберігання матеріалу і швидкого його забування.

Точність – полягає в здатності точно відтворювати отриману інформацію.

Готовність – вміння пригадати в потрібний момент необхідну інформацію.

Люди відрізняються між собою за різним розвитком даних характеристик.

Успішність людини в запам'ятовуванні і відтворюванні знань, навичок, умінь, у деякій мірі, залежить від усвідомлення поставленої мети, інтересу до роботи, емоційного ставлення, мотивації.

Для розвитку пам'яті важлива і така її якість, як нейропластичність, що означає здатність мозку змінюватися та адаптуватися протягом життя. Коли людина дізнається про щось нове, її мозок починає формувати нові зв'язки між нейронами, або зміцнювати існуючі, для того, щоб зберігати або відтворювати існуючу інформацію.

Нещодавно в світі започатковано навіть такий вид спорту як спортивне запам'ятовування, який розвивається у Львові.

Приклади застосування пам'яті.

Перед початком виконання необхідної рухової дії, потрібно обов'язково уявити її і порівняти з правильним варіантом виконання.

Дворазова олімпійська чемпіонка зі стрибків з шестом О.Ісинбаєва перед виконанням стрибків неодноразово «прокручувала» в пам'яті правильну техніку стрибків, налаштовуючи тіло на оптимальні рухи та викликаючи необхідні відчуття, що сприяло встановленню нею 28 світових рекордів.

Тест оцінки короткочасної пам'яті

Тест передбачений для оцінки короткочасної зорової пам'яті, її обсягу і точності. Завдання полягає в тому, що спортсмену демонструється протягом 20 секунд таблиця з 12 двозначними числами, які потрібно запам'ятати. Після того, як таблиця буде вилучена, спортсмен має записати на бланку числа, які запам'ятав.

Інструкція: Оцінка короткочасної зорової пам’яті проводиться за кількістю правильно записаних чисел і порядку їх розташування.

Наприклад:

13	91	47	39
65	83	19	51
23	94	71	87

Результат визначається наступним чином: 12 чисел = умовній еталонній одиниці (1). Кількість вірно відтворених чисел поділяємо на 12 і отримуємо результат.

Приклад 7÷12 = 0.58.

Нормою для дорослої людини рахується результат не менше 7 чисел.

Рекомендації для розвитку пам’яті:

1. Спочатку чітко уявіть собі те, що хочете запам’ятати, усвідомлюючи його сутність, сформулюйте це словами.

2. Повторіть декілька разів інформацію (матеріал), яку хочете запам’ятати, з певними інтервалами, щоб закріпити їх у пам’яті.

Для поліпшення пам’яті фахівці рекомендують вживати в їжу курячі яйця, гарбузове насіння, буряковий сік, броколі, волоський горіх, зелений чай, куркуму, чорну квасолю, шпинат, какао, кокос, авакадо, чорницю, яблука, жирні сорти риби та ін.

Висновки:

Для кращого запам’ятовування необхідно спочатку чітко **усвідомити** той матеріал, який потрібно запам’ятати. Неусвідомлений, незрозумілий матеріал запам'ятовується погано або не запам’ятовується взагалі. Проговорюйте те, що хочете запам’ятати.

2.8. СВІДОМІСТЬ І МИСЛЕННЯ

Говорячи про усвідомлене самоуправління та мислення, необхідно ясно уявляти собі сутність самого терміну «усвідомлення», який походить від слова «свідомість».

Що означає свідомість?

Свідомість – це психічна здатність людини до сприймання себе та об'єктивної реальності навколишнього світу. Свідомість допомагає сприймати світ таким, яким він є насправді, а не таким, яким здається.

Свідомість складається з таких пізнавальних процесів, як: відчуття, сприймання, уява, мислення, пам'ять, мова.

Усвідомлювати – означає сприймати інформацію за причинно-наслідковими зв'язками неупереджено, без стереотипів, шор, шаблонів, штампів поведінки чи думок, які часто бувають поширені у суспільстві з окремих питань. Усвідомлення дозволяє спортсмену діяти виходячи з того, що йому дійсно необхідно і, тому, дозволяє досягати у спортивних тренуваннях і змаганнях більш високих результатів.

Усвідомленість можливо розвивати за допомогою медитації, регулярного самоаналізу, внутрішніх запитань до самого себе. Наприклад: «Що я зараз відчуваю? Чому?» І т.і.

Самосвідомість – це розуміння людиною своїх здібностей, якостей, талантів, навколишнього світу, свого місця в ньому, свого ставлення і відношення до цього світу й до себе, оцінка світу й самої себе. Чим краще у спортсмена буде розвинута самосвідомість, тим краще він буде усвідомлювати реальний рівень розвитку своїх здібностей, від яких залежить перемога у спортивних змаганнях, і більш цілеспрямовано працювати над їх подальшим розвитком.

Структура самосвідомості (за Столяренко Л.Д.):

1. Усвідомлення близьких і далеких цілей мотивів свого «Я».
2. Усвідомлення своїх реальних і бажаних психічних якостей.
3. Пізнавальні, мисленневі уявлення про себе.

4. Емоційне, чуттєве уявлення про себе.

Як розвивати усвідомленість?

1. Спостерігати за своїм внутрішнім світом і пояснювати собі самому зміни, які при цьому відбуваються.

2. Вміти описувати свій досвід словами та письмово.

3. Зосереджувати свою увагу на виконанні розумових дій за схемою «тут і зараз».

Мислення – це психічний процес відображення і цілеспрямованої переробки об'єктивної інформації, з метою отримання нового знання.

Значення мислення полягає в тому, що воно дає можливість об'єктивного (наукового) пізнання світу, передбачення і прогнозування розвитку подій, практичного оволодіння закономірностями реальності, встановлення причинно-наслідкових зв'язків.

Рівень інтелектуального розвитку людини визначає, якою мірою людина здатна орієнтуватися в оточуючому світі, як вона панує над обставинами і над собою.

Завдяки мисленню спортсмен: визначає цілі; визначає і обирає кращі засоби їх досягнення; планує досягнення поставлених цілей; долає перешкоди, що стоять на шляху досягнення цілей; прогнозує розвиток подій; аналізує і оцінює результати своєї діяльності; шукає кращі рішення; підводить підсумки; накопичує власний досвід.

Вищим ступенем інтелектуальної діяльності людини є її **мудрість, яка являє собою усвідомлення закономірностей розвитку навколишнього світу і самої себе.**

У спорті, для досягнення високих результатів, необхідно і тренеру і спортсмену розвивати критичне і наукове мислення, що мають грунтуватися на науковому світогляді індивида, який має прагнути:

- об'єктивно відзеркалювати явища навколишнього світу,
- розуміти закономірності фізичного і психічного розвитку;
- спиратися на перевірені факти і досвід;
- спостерігати і аналізувати події навколо себе;
- всебічно вивчати власну природу і суспільне життя.

Сучасна психологія виділяє у мисленні такі інтелектуальні процеси, як планування, проєктування, оцінювання, розуміння, а також інтелектуальні операції: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення тощо.

Основні функції мислення:

1. Пізнавальна (відображення світу і самовідображення).
2. Проектувальна (побудова планів, проєктів, моделей, практичної і теоретико- пізнавальної діяльності).
3. Прогностична (прогнозування, або передбачення наслідків своїх дій, своєї діяльності, прогнозування майбутнього).
4. Інформаційна (засвоєння інформації про знання та її смислове перероблення).
5. Технологічна (розроблення правил, норм, стандартів, рецептів життедіяльності людини і суспільства в різних формах та проявах).
6. Рефлексивна (самопізнання, самоаналіз).
7. Інтерпретаторська (тлумачення, осмислення продуктів людської культури).
8. Аналітична і синтетиччна.
9. Постановка та розв'язування різноманітних завдань і вирішення проблем.

Результати процесу мислення існують у формі суджень, міркувань, умовиводів та понять.

Інтуїтивне мислення – це один з видів мислення, яке характеризується швидкістю його протікання без усвідомлення ланцюжка послідовних, логічних етапів мислення. При такому типі мислення у людини спостерігається мінімум усвідомленості. Інтуїтивне мислення базується на з'ясуванні всієї проблеми у цілому. Людина, в такому випадку, може знаходити відповідь, яка може бути правильною і неправильною.

При інтуїтивному мисленні людина не усвідомлює всього процесу мислення, завдяки якому отримує відповідь, тому, що відсутній логічний взаємозв'язок. Інтуїція є у кожного індивида, але у одних вона розвинута, а в інших ні.

Для досягнення високого рівня інтуїтивного мислення необхідно усвідомлено підходити до своєї діяльності, постійно накопичувати нові об'єктивні знання.

Герберт Саймон – один із засновників когнітивної психології писав: **«Інтуїція – це не що інше, як впізнавання накопичених людиною власних знань».**

Згідно психологічних досліджень, інтуїтивне чи підсвідоме знання, яке ще можна охарактеризувати як «автоматичне», часто, при недостатньому контролі, випереджає напівсекунди усвідомлене знання і спрацьовує раніше, ніж спортсмен встигає всебічно обміркувати план дій. Це призводить до неадекватних дій спортсмена, і, як наслідок – до поразки.

Таке відбувається тоді, коли самоконтроль спортсмена недостатньо сильний і його дії базуються на жорстких асоціаціях, які випереджають усвідомлення необхідних дій, тому виникає помилка. Помилка може привести спортсмена до поразки. Це потрібно враховувати у підготовці до змагань, акцентувати увагу спортсмена на можливість виникнення поспішних рішень. Необхідно виховувати у спортсмена здатність спочатку упевнитися, що план дій всебічно усвідомлений і лише після цього діяти.

Для зменшення вірогідності прояву таких ситуацій потрібно розвивати у спортсмена здібність до критичного мислення, що покращить контроль за власними діями. Необхідно підкреслити, що критичне мислення відноситься до аналітичного мислення і є мисленням вищого порядку. Нижче наводиться таблиця порівняння критичного і звичайного (некритичного) мислення.

Приклади об'єктивного мислення

На будь-яку ситуацію не можна реагувати одразу емоційно, за схемою «стимул – реакція», робити необмірковані кроки. Спочатку потрібно зрозуміти у чому полягає сутність цієї ситуації, винайти її оптимальне рішення, і лише тоді діяти. Саме для того, щоб знаходити кращі варіанти для вирішення різних проблем, природа і нагородила людину здатністю до мислення.

Здатність до мислення максимально розвиває технологія «Алгоритм успіху».

Тест «Виділення суттєвих ознак»

Тест виявляє здатність спортсмена виділяти суттєві ознаки предметів чи явищ від несуттєвих, другорядних. Окрім того, наявність певних завдань, однакових за характером виконання, дозволяє робити висновки про послідовність міркування спортсмена.

Для дослідження користуються спеціальним бланком. Попередньо надається інструкція.

Інструкція: в кожному рядку ви знайдете одне слово, яке стоїть перед дужками і 5 споріднених слів у дужках. Виберіть з 5 слів лише 2 і підкресліть їх.

Стимульний матеріал:

1. САД (рослини, садівник, собака, паркан, земля).
2. РІЧКА (берег, риба, рибалка, мул, вода).
3. МІСТО (автомобіль, будинок, натовп людей, вулиця, велосипед).
4. САРАЙ (сіновал, кінь, дах, свійські тварини, стіни).
5. КУБ (кути, креслення, сторона, камінець, дерево).
6. ПОДІЛ (клас, ділене, олівець, дільник, бумага).
7. ОБРУЧКА (діаметр, алмаз, прохання, круглість, печатка).
8. ЧИТАННЯ (очі, книга, картинка, друк, слово).
9. ГАЗЕТА (правда, додаток, телеграми, папір, редактор).
10. ГРА (карти, гравці, штрафи, покарання, правила).
11. ВІЙНА (літак, пушки, битви, рушниця, солдати).

Слова в дужках підібрані до слова, яке стоїть перед дужками. Спортсмен повинен продемонструвати свою здатність зрозуміти абстрактне значення тих чи інших понять і відмовитись від більш легких, які кидаються в очі, але не вірні по суті, і при яких замість головних ознак виділяються другорядні, конкретно – ситуаційні ознаки.

Ключ:

1. Рослини, земля	7. Діаметр, круглість
2. Берег, вода	8. Очі, друк
3. Будинок, вулиця	9. Папір, редактор
4. Дах, стіни	10. Гравці, правила
5. Кути, сторона	11. Битви, солдати
6. Ділене, дільник	

Отримані результати потрібно обговорити зі спортсменом та з'ясувати чи проявляє він впертість у своїх невірних відповідях, і чим пояснює свій вибір.

Методи розвитку мислення

1. Передбачення. Наприклад, необхідно на основі аналізу дій суперників вчитися передбачати їх можливі подальші дії, моделювати їх в уяві.

2. Мозковий штурм. Метод, при якому спочатку пропонуються будь-які рішення наявної проблеми, без критичних зауважень. Далі вони обговорюються і з них обираються найбільш реальні і ефективні.

3. Пропонувати спортсменам готувати письмові звіти участі у змаганнях та інші форми описів своїх дій.

4. Метод «5 чому?» Метод, який дозволяє зрозуміти глибинну сутність проблеми. Наприклад: «Чому виникає ця проблема?» – «Тому що…» « А чому ця проблема виникає?» – «Тому що…» і так доти, поки не буде знайдено першопричину. Як правило, для остаточного розуміння першопричини, потрібно задати собі питання «Чому?» орієнтовно п'ять разів.

Висновки:

Для ефективного і продуктивного мислення необхідно:

а) чітко визначити для себе мету мислення, тобто, який результат ви хочете отримати;

б) уявляти на своєму ментальному екрані сам предмет мислення, асоціюючи його з максимальною кількостю інших мислиневих асоціацій, як в широту так і в глибину;

в) проявляти постійні вольові зусилля для створення і утримання необхідних образів мислення на своєму ментальному екрані та проговорювати їх вголос чи про себе (внутрішньо).

2.9. МОВА

Мова – це засіб переведення духовних і фізичних станів, почуттів, емоцій, образів, ідей людини, які виникли, в систему звукових знаків (слів), що дозволяє їй, повною мірою, визначати і пояснювати розуміння самої себе, ефективно обмінюватися інформацією з оточуючими.

Чим більший запас слів у спортсмена, тим простіше йому пояснити самому собі, іншим людям, власні стани, думки, знання, відчуття, погляди, переживання.

За допомогою слів спортсмен програмує свою поведінку, яка може стати поведінкою переможця чи поведінкою переможеного. І це пояснює, чому у переможця, як правило, більший запас слів, ніж у переможеного.

Слова і мову можна поділити на два види, зовнішню і внутрішню. **Зовнішня мова** – звернена до інших людей, чи до себе, під час якої речення проголошуються вголос. **Внутрішня мова** – процес мислення, який відбувається без його проговорювання вголос, усно чи письмово. Для полегшення процесу мислення чи контролю за своїми діями, спортсмен має чітко усвідомлювати свої стани і проговорювати їх внутрішньою мовою.

Приклади значення мови

В одному гумористичному сюжеті, працівнику м'ясного відділу, який постійно використовував неформальну лексику, видалили частину мозку, в якій ця неформальна лексика зберігалася. Після цього працівник взагалі не зміг більше спілкуватися з оточуючими, так як у нього не було в запасі інших слів. Трапилося те, про що кажуть – «все розуміє, а сказати не може».

Крім цього, сьогодні, коли з'явилася можливість спілкуватися з людьми інших країн, необхідно знати й інші мови, крім своєї рідної.

Тест на визначення мовного запасу.

Запропонуйте спортсменам написати розповідь з 300 слів, на будь-яку тему, яка їх цікавить. Нехай в цій розповіді вони викладуть свою думку відносно певної події, яка стосується теми, що їх цікавить. Результат тесту визначається за:

а) тривалістю виконання тесту;

б) якісним підбором слів, які описують цю подію.

Порівняйте ці два показники між тими, хто брав участь у тестуванні і визначте переможців.

Методи розвитку мови

Працюючи над розвитком мови у спортсменів застосовуйте наступні методи:

1. Рецептивний метод (розповідь, бесіда, читання тощо).

2. Репродуктивний метод (виклад і переказ тексту, тлумачення слів, аналіз слів, підбір синонімів, антонімів тощо)

3. Продуктивний метод (викладення проблем, знань, аналіз різних ситуацій, евристична бесіда, самостійне тлумачення слів тощо)

Висновки:

Для професійного аналізу своєї діяльності, для широкого і глибокого обміну інформацією, спортсмен має мати певний рівень знань з українською мови, великий запас слів, а враховуючи процеси світової глобалізації, володіти ще й різними іноземними мовами.

2.10. ЕНЕРГЕТИЧНЕ НАПОВНЮВАННЯ ОРГАНІЗМУ

Неможливо ефективно рухатися у напрямку досягнення поставленої мети, проявляти значні фізичні і духовні зусилля, немаючи сили й енергії. Найбільш успішні люди постійно охоплені бажанням діяти, їх несе по життю внутрішня сила

енергії. Вони активні не лише в одному, а в багатьох напрямках, які мають доповнювати головну сутність їх діяльності. Вони постійно аналізують, породжують нові думки, ідеї, і тому стають кращими в своїй справі. Тому, говорячи про підготовку спортсменів високого класу, необхідно враховувати цей базовий момент – наявність життєвої енергії.

Приклади енергетичної наповнюваності спортмена

Аналіз чемпіонатів змагань різних рівнів показує, що, як правило, чемпіонами стають найбільш активні, а так і енергійні спортсмени. У поєдинку за місце в збірній Японії з дзюдо, для участі в Олімпійських іграх 2020, взяли участь два чемпіони світу вагою до 66 кг. - Х.Абе і Д.Маруяма. Перемогу отримав Абе, тому що був вдвічі активніший за Маруяму. У наступному році в фіналі чемпіонату світу це повторилося. Даний факт підтверджує те, що для того, щоб стати чемпіоном, необхідно мати великий запас життєвої сили, енергії.

Методи енергетичного наповнювання організму

Існує сім головних джерел, з яких можливо черпати життєву енергію.

1. Енергетичне мислення.

До енергетичних думок можна віднести усі ті думки, які наповнюють тіло людини і її мозок енергією життя. Такі думки можна і потрібно генерувати свідомо і цілеспрямовано.

2. Енергетичне дихання.

За даними вчених біологічна енергія народжується в клітинах людини, а саме у мітохондріях, на основі перетравленої їжі і кисню. І чим глибше дихання людини, тим активніше відбувається процес творення енергії.

Тому необхідно пояснювати спортсменам, що правильне дихання – це дихання на повни груди, яке заповнює усі легені. Корисним буде ознайомитися з вправою – «Повне дихання йогів».

3. Енергетичні вправи.

Вправи, які тонізують м’язи людини, утворюють життєву енергію. Тому підбираючи вид вправи, інтенсивність роботи, необхідно орієнтуватися на досягнення відчуття м’язового

тонусу (м'язових радощів), про які писав видатний фізіолог І.П.Павлов.

4. Енергетичні зовнішні стимули

Головні зовнішні стимули для наповнення тіла енергією – це сонце, повітря, вода, різні електростимуляційні процедури, тощо.

5. Енергетичне харчування

Будь-яка, непереробленa промисловістю, натуральна їжа може слугувати для наповнення тіла енергією. Бажано, щоб у щоденному раціоні було до 60-70% овочів та фруктів. Але важливо розуміти, що для отримання енергії, не можна зловживати їжею, навіть корисною – переповнювати шлунок, так як енергія організму буде витрачена на перетравлення зайвої їжі і людина буде відчувати себе слабкою і хворою.

6. Енергетичне очищення організму

Найкраще очищує організм від непереробленої їжі сауна, масажі, обмежене харчування, голодування, спеціальні процедури для різних внутрішніх органів – усе це сприяє очищенню організму і підвищує його енергійність.

7. Енергетичне відновлення

Найкраще організм відновлюється тоді, коли відпочиває. Саме відпочинок є головною складовою принципу суперкомпенсації. Основні форми відпочинку є глибокий нічний сон, сієста, особливо в дні високої температури, аутотренінг, запобігання нервових стресів тощо.

Висновки:

Необхідно пам'ятати, що наш організм набирає сили, стає міцнішим тоді, коли відновлюється. Тому необхідно завжди пам'ятати про цю закономірність і контролювати відповідний баланс між навантаженням і відпочинком, як в тренувальній роботі, так і в звичайному житті. Наявність в організмі спортсмена енергетичної наповнюваності – фундамент його активності і сил для подолання можливих перешкод та перемог у змаганнях.

РОЗДІЛ 3
ІНТЕГРАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНА ДО УСВІДОМЛЕНОГО САМОУПРАВЛІННЯ

У розділі 2 було розглянуто головні складові психологічної підготовки спортсмена до участі у змаганнях. Але коли спортсмен вступає в змагальну боротьбу, то усі ці окремі психологічні складові мають працювати не окремо, самі по собі, а в комплексі – інтегрально. Їх інтегральну діяльність має визначати охопленість поставленою ціллю, нездоланне бажання здобути перемогу і здатність контролювати й аналізувати усі свої дії стільки, скільки потрібно.

Для підвищення таких можливостей спортсмена і була розроблена технологія «Алгоритм успіху». При правильній реалізації даної технології, поєднуються в єдине ціле усі окремі психічні складові. Наскільки якісно вдається розвинути психічні здібностей у попередній, підготовчий роботі, настільки ефективно буде виконуватися, власне, і сама робота.

Але саму технологію «Алгоритм успіху» можна поділити, за її призначенням, на два види. Перший вид – це **технологія зовнішньої дії**. Вона детально розглянута в попередніх методичних роботах: «Технологія «Алгоритм успіху» в підготовці спортсменів високого класу» і «Практична реалізація технології «Алгоритм успіху» в підготовці спортсменів високого класу». Тут її завдання полягає, головним чином, в організаційній складовій самого процесу підготовки спортсмена до змагань, тобто в найбільш ефективному порядку дій, кроків спортсмена і тренера в напрямку руху до визначеної мети – постановки цілей, створенні модельних характеристик чемпіона, плануванні тощо. Даний порядок дій, щоразу повторюючись, розвиває у спортсмена і тренера усі психологічні складові, необхідні для досягнення поставленої мети. При постійному застосуванні технології «Алгоритм успіху» дії спортсмена і тренера вже не будуть суб’єктивними, залежними лише від їх особистісного бачення. Вони стануть об’єктивними та будуть сприяти максимально швидкому розвитку найбільш важливих

психічних якостей – мисленню і волі, без яких досягнення будь-яких високих результатів неможливе.

Другим видом технології «Алгоритм успіху», є **технологія внутрішньої дії**, яка застосовується спортсменом безпосередньо в процесі виконання змагальних дій (прийомів). Дана технологія спрямована на максимально ефективний контроль і оптимальну структуру дій спортсмена, які він має виконати для досягнення перемоги. Вона також покликана максимально швидко розвивати усі психічні якості спортсмена.

Ознайомтесь з цими двома видами технології «Алгоритм успіху» детальніше.

3.1. АЛГОРИТМ УСПІХУ ЗОВНІШНЬОЇ ДІЇ

Алгоритм успіху зовнішньої дії передбачений для визначення головних складових напрямку руху до поставленої мети – перемоги в Олімпійських іграх, чемпіонатах світу.

Крок № 1 – постановка стратегічної мети та проміжних цілей. Перш, ніж починати будь-яку роботу, необхідно чітко усвідомити ціль, на яку будуть витрачатися сили і час.

Ціль відрізняється від звичайного бажання трьома головними критеріями:

1. Чітке розуміння предмету своєї цілі в деталях і, навіть, у відчуттях. Це необхідно для того, щоб з'являлися позитивні емоції, які будуть допомагати рухатися до поставленої цілі.

2. Прийняття рішення. Поставивши ціль, необхідно прийняти безповоротне рішення, намір досягти її. Потрібно визначити максимальну кількість мотивів заради яких це рішення необхідно було прийняти. Прийняте рішення спонукає до постійного, цілеспрямованого руху до мети незважаючи на різні відволікаючі фактори.

3. Визначення терміну досягнення поставленої мети. Для того, щоб розрахувати і сконцентрувати сили на досягненні поставленої мети, необхідно точно визначити термін, в який ця мета має бути досягнена.

Лише при реалізації цих критеріїв можна говорити, що є не просто бажання, яке може в будь-який час під впливом різних зовнішніх і внутрішніх відволікаючих факторів змінитися на інше бажання, а свідомо сформована ціль. Лише така ціль буде мотивуючим «дороговказом» в напрямку її досягнення. При цьому усі інші відволікаючи фактори не будуть заважати рухатися в обраному напрямку.

Крок № 2 – визначення умов досягнення поставленої цілі.

Перш, ніж будувати дім, необхідно чітко усвідомлювати, які складові необхідні для будівництва дому. А саме, місце для будівництва, дозвільні документи, наявність усіх будівельних матеріалів, відповідно до специфікації, працівники, кошти, транспорт тощо… Так само спортсмен і тренер мають усвідомлювати необхідні складові для досягнення мети. Так, маючи базові умови для тренування – спортивний зал, спортивну форму, кошти, необхідно також скласти модель, еталон поставленої цілі, з усіма її перемінними. І чим чіткіше буде розроблена еталонна модель, тим швидше буде пройдено шлях до її реалізації.

Крок № 3 – розробка планів для досягнення поставленої цілі. Маючи необхідні умови для досягнення поставленої цілі можна переходити до розробки стратегічного та інших необхідних планів, на основі яких буде виконуватися робота для досягнення наміченої цілі.

Сутність планування полягає в тому, щоб підібрати необхідні методи для вирішення виявлених проблем із різних сторін спортивної підготовки, а також ефективні засоби і методи, обсяги та інтенсивність тренувальної роботи для досягнення еталонного рівня.

Крок № 4 – практична реалізація наміченого плану.

Після розробки таких планів слід приступати до практичних дій щодо досягнення поставленої мети.

Крок № 5 – контроль за реалізацією наміченого плану.

Контроль за реалізацією планів полягає у їх обов’язковому виконанні і відображенні у спеціальному контрольному листі усієї зробленої роботи. Такий підхід дасть можливість

порівнювати ефективність розроблених планів і програм, від змагань до змагань, з метою подальшого їх вдосконалення.

Крок № 6 – аналіз виконання наміченого плану.

Ефективність розробленої програми відображається на спортивному результаті. Якщо запланований результат виявився нижчим за очікуваний, необхідно виявити причини, які до цього привели. Деякі спортсмени, з різних мотивів, замість повного і глибокого аналізу таких причин прагнуть, навпаки, не визнавати їх, що призводить до повторення проблем і результат не покращується. Тому, необхідно проаналізувати всю виконану роботу і визначити ступінь її ефективності.

Крок № 7 – пошук кращих способів для вирішення виявлених проблем при реалізації планів.

Ідеальним при цьому є пошук нестандартних, невідомих раніше методів. Такі методи завжди будуть неочікувані для суперників і ефект несподіваності буде сприяти досягненню бажаної перемоги.

Крок № 8 – внесення коректив, розробка нових, більш ефективних планів.

Після визначення більш ефективних методів вирішення проблемних ситуацій, необхідно внести корективи в плани підготовки до нових змагань.

3.2. АЛГОРИТМ УСПІХУ ВНУТРІШНЬОЇ ДІЇ

Алгоритм успіху внутрішньої дії відрізняється від алгоритму зовнішньої дії тим, що концентрує увагу спортсмена на виконанні плану дій необхідних для перемоги над суперником в безпосередньому процесі змагальної боротьби. Алгоритм зовнішньої дії, головним чином, визначає вектор, напрямок, послідовність дій для досягнення поставленої мети – перемоги в Олімпійських іграх.

Алгоритм успіху внутрішньої дії передбачає контроль за правильним виконанням технічних і тактичних дій, аналіз результатів виконання цих дій, внесення необхідних коректив

при невдалих спробах. У кожному виді спорту такі конкретні плани дій, які потрібно контролювати, різні, але їх призначення однакове – зробити дії спортсмена усвідомленими і максимально ефективними; надати спортсмену можливість свідомо і цілеспрямовано керувати своїми діями в змагальній ситуації. Тому, структура послідовності дій Алгоритму успіху внутрішньої дії залишається такою ж, як і в Алгоритмі успіху зовнішньої дії, але переорієнтовується на технічні і тактичні дії, необхідні для перемоги над суперником. *Наприклад:* контроль за послідовністю дій у структурі стрибка у висоту, контроль за послідовністю дій у структурі дій борців, тощо.

Послідовність виконання Алгоритму успіху внутрішньої дії

Крок № 1. Визначити ціль змагального поєдинку.

Виходячи на старт у змаганнях, з будь-якого виду спорту, спортсмен має чітко усвідомлювати заради чого він вийшов на цей старт. Як правило, головною метою є перемога. Намір перемогти має бути домінуючим. Дослідженнями встановлено, що, як правило, при однаковому рівні техніко-тактичної підготовленості, фізичних можливостей, перемогу в змаганнях отримують ті спортсмени, які прагнуть її більше за своїх суперників. Саме тому вони більш активні, викладаються до останнього, і перемагають.

Тому, перед стартом, спортсмен має обов'язково налаштувати себе на стан охоплення бажанням перемоги і для цього, наприклад, запитати себе: **«Навіщо я вийшов на цей старт?»** і одразу відповісти: **«Я вийшов, щоб перемогти!».** Це внутрішнє рішення ніби посилає імпульс всьому організму, який починає мобілізувати свої системи і налаштовувати їх на перемогу. Але, для виконання цієї команди необхідно ще й повірити в можливість своєї перемоги. Тому проговорюючи собі: «Я вийшов, щоб перемогти!», спортсмен уявляє і формує у себе сильне бажання та віру в перемогу. Лише в цьому випадку він відчує впевненість і здатність реалізувати свою мету.

Посилювати бажання перемогти можуть також й інші мотиви, наприклад: отримати моральне задоволення,

матеріальну винагороду, завоювати прихильність бажаної особи, наслідування відомих спортсменів високого класу та інше.

Часто бажання перемоги розмивається невпевненістю і страхом. Щоб позбутися цього стану можливо застосувати дуже дієвий метод. Тренер пропонує спортсмену, який відчуває себе невпевнено, звичайним олівцем намалювати коло і вписати в нього усі негативні стани, які він відчуває – невпевненість, страх, сторонні думки тощо. Чим більше негативу запише, тим краще. Потім потрібно вголос проговорити все, що записано в коло, і ретельно витерти все гумкою. Взяти червоний олівець (колір переможця) і вписати в коло план дій, який необхідно виконати для перемоги, тобто Алгоритм дій. Після цього проговорити декілька разів даний Алгоритм, намагаючись відчути великий приплив сил, при кожному повторенні. Впевнившись у своєму бойовому стані, виходити й перемагати.

Крок № 2. Згадати усі необхідні умови для досягнення мети.

Налаштуватися на бажання перемогти – це лише перший крок, який, як ключ запалювання в авто, включає двигун. Далі необхідно згадати усі умови, при яких ціль може бути досягнута – це знання сильних і слабких сторін суперника, розуміння своїх сильних і слабких сторін. На основі цих знань спортсмен і тренер розробляють план дій, який має привести до перемоги.

Крок № 3. Планування безпосередніх дій для перемоги над суперником.

План дій спортмена – це цілеспрямовані сигнали, які він подає собі для досягнення поставленої мети.

Кожен спортсмен має мати такий план дій, без якого перемога неможлива.

Крок № 4. Практична реалізація наміченого плану.

Цей крок передбачає налаштування на максимальний прояв моральних і фізичних сил для виконання наміченого плану.

Прийняти рішення перемогти та скласти для цього ефективний план – це лише перша половина успіху. Найбільш важливо реалізувати даний план на практиці.

Відомо, що суперники бувають різного рівня підготовки і тому на слабшому контролювати виконання плану легше, ніж на сильному. Тому при зустрічі з сильним суперником, головне не зламатись під тиском його атак, а нав'язати свій план дій.

Крок № 5. Контроль за виконанням наміченого плану.

Необхідно постійно контролювати виконання наміченого плану, зосереджувати на цьому всю свою увагу. В особливо важких ситуаціях, для збереження контролю, можна застосовувати «внутрішню мову», тобто говорити з самим собою, подумки, такими словами, які зможуть не лише зберегти сили, а й примножити їх і продовжити реалізовувати намічений план дій.

Крок № 6. Аналіз результатів виконання намічених планів.

Якщо спортсмену вдалося проконтролювати і повністю виконати на практиці намічений план, він перемагає. Такий успіх необхідно закріпити для подальшої спортивної діяльності. Але часто буває, що з першого і навіть другого чи третього разу, в поєдинку з досвідченим суперником, реалізувати план не можливо. І тоді необхідно визначити причину, через яку план неможливо реалізувати.

Крок № 7. Пошук оптимальних рішень для вирішення проблем.

Для усунення виявлених причин, через які неможливо виконати намічений план, потрібно знайти ефективний спосіб. У першу чергу, необхідно згадати при яких умовах було поставлено мету. Потім з'ясувати, яка умова не виконується і виникають проблеми. Для вирішення даної проблеми необхідно винайти найкраще рішення.

Крок № 8. Внесення коректив.

Після того, як рішення буде знайдене, необхідно внести в існуючий план корективи або скласти новий, більш ефективний.

Для кращого налаштування на перемогу тренер має забезпечити спортсмена розумінням головних психологічних умов, без яких перемогу отримати неможливо. У статті

«Психологічні особливості мислення переможця у спорті» Поляков О.І. ще раз підкреслює ці умови:

1. Сильна внутрішня мотивація.
2. Настрій на перемогу в змаганнях будь-якого рівня, готовність проявити всі свої здібності в процесі змагань.
3. Готовність вчитися на своїх помилках і здатність прислухатися до критики.
4. Позитивне, але реалістичне мислення, не здаватися ні за яких обставин і не втрачати надію на перемогу.
5. Здатність володіти своїми відчуттями.
6. Здатність грати тільки розумом і тілом, але не емоціями (тим більше негативними).
7. Здатність зберігати спокій і стабільність, особливо в напружені моменти.
8. Підтримка необхідного рівня концентрації уваги протягом змагань, контроль свого мислення.
9. Здатність зберігати впевненість у собі в різноманітних змагальних ситуаціях.
10. Здатність повністю усвідомлювати свої дії, максимально проявляти свій потенціал.

РОЗДІЛ 4.

ЦІННІСНИЙ КОМПАС ОСОБИСТОСТІ

4.1. МОРАЛЬНІСТЬ

Починаючи працювати з дітьми, тренеру необхідно пам'ятати, що вони не завжди будуть залишатися маленькими, а з часом стануть дорослими людьми, які мають приймати відповідальні рішення не лише за себе і свою сім'ю, а й думати за країну в якій проживаєш. Від того, які рішення вони будуть вчитися приймати для досягнення своїх цілей, буде залежати їх щасливе чи нещасливе життя.

Тому, необхідно виховувати в спортсменів моральні якості: співчуття, чесність, щирість, надійність, працьовитість, миролюбність, честь, совість, гідність, справедливість, тобто моральні орієнтири, моральні цінності, які визначаються як **моральність**.

Мораль є системою поглядів, уявлень, норм, оцінок, що регулюють поведінку людини. Вона є однією з форм суспільної свідомості і свідченням певного рівня розвитку, духовної зрілості людини, її характеру і відносин з іншими людьми і світом навколо себе.

Мораль – це правила поведінки людини, які базуються на уявленнях добра і зла, гарного і поганого. Основу моралі становлять переконання, звичаї, традиції, громадська думка.

Більшість дітей, як правило, підсвідомо відрізняють добро від зла, гарне від поганого, прекрасне від жахливого, і відповідно, бурно реагують на їх прояви, коли це стосується їх особисто. Але не завжди. Коли погані вчинки роблять інші, діти проявляють принциповість і стають на захист справедливості.

І саме тренер, який має у дитини авторитет, іноді навіть більший, ніж батьки, має формувати необхідні якості для відстоювання справедливості.

На жаль, сьогодні в нашому суспільстві з'явилися думки, що моральні цінності це пережиток минулого. Для досягнення своїх власних цілей, люди, які так вважають, ігнорують

суспільні цінності і порушують законодавство, не рахуючись з правами інших та соціальною справедливістю. Такі духовні викривлення відбуваються головним чином тоді, коли матеріальне збагачення, за будь-яку ціну, стає пріоритетом людини.

Моральні якості людини має формувати суспільство, яке регламентує взаємовідносини серед людей. Який рівень моральності суспільства така і його мораль. Процес формування моральних якостей починається в сім'ї, пізніше в школі, спортивній секції, гуртках, тощо.

Сьогодні в світі загострилася боротьба між добром і злом, демократичними і авторитарними державами, і від того, хто в цій боротьбі переможе буде залежати майбутнє всього світу. Все це необхідно пояснювати молодим спортсменам і формувати в них погляди борця за демократичні цінності.

Мораль і моральність дещо взаємопов'язані, але водночас і різні поняття:

Мораль	**Моральність**
Специфічна сфера культури, в якій концентруються та узагальнюються високі ідеали та необхідні норми, що регулюють поведінку та свідомість людини у різних галузях суспільного життя.	Принципи реальної практичної поведінки людей, у яких рівень високоморальних норм значно пом'якшений, тобто, у це поняття вкладається більш «життєве», приземлене значення.

Існує **золоте правило моралі – «Не роби з іншими так, як не хочеш, щоб вони чинили з тобою».**

Моральні цінності мають сприяти вихованню людини, яка будує краще життя, а також:

- допомагати формувати позитивні риси характеру (співчуття, повагу до інших, доброту тощо);
- допомагати розрізняти правильне і неправильне, добре і погане;
- формувати певну точку зору, систему переконань;

- підвищувати упевненість в собі, надавати точку опори в складних життєвих ситуаціях;

- направляти енергію в створюючому напрямку;

- допомагати уникати негативного впливу з боку негативних людей;

- допомагати покращувати якість життя.

Головними моральними цінностями є: вдячність, чесність, співчуття, співпереживання, співпраця, повага, рівність перед законом, справедливість, мужність, щедрість, відповідальність, наполегливість, самоконтроль та ін.

Моральні цінності це, певною мірою цеглини, з яких будується особистість. І тому головним завданням тренера є те, щоб засобами спортивної підготовки сприяти формуванню у дитини створюючих переконань до життя, які допоможуть їй стати духовно сильною і впевненою людиною.

4.2. ТВОРЧІСТЬ

У чому ж полягає сенс життя людини? Саме життя підказує, шо його сенс полягає у:

а) збереженні власного і навколишнього життя;

б) всебічному покращенні власного і навколишнього світу;

в) досягненні стану особистого щастя.

Для виконання усіх цих важливих умов, людина має бути не лише споживачем у житті, а й створювати (організовувати) своє життя.

Тому тренер, окрім навчання спортсмена навичкам обраного ним виду спорту, має прагнути розвивати в ньому й усі необхідні навички творення свого і суспільного життя.

Творча людина не може руйнувати і кривдити, а прагнути до кращого, до досконалості.

І саме це розуміння сенсу життя тренер має вкладати в своїх учнів, вчити бачити їх навколо себе красу, досконаліть і самих прагнути створювати таку красу і досконаліть у собі і в навколишньому світі.

Як? Говорити дитині про сенс життя, як про акт творення кращого життя. Сприяти розвитку у дитини її природних талантів. Вчити дитину працювати над розвитком і вдосконаленням усіх сторін своєї особистості. Вчити долати різноманітні перешкоди на шляху до самовдосконалення і самореалізації. Вчити боротися з негативними проявами поведінки в собі і в інших, відстоювати справедливість. Вчити товаришувати, бути уважним і дбайливим до інших, готовими надати, при необхідності, допомогу ближньому.

І головне, формувати в дитині її власну позицію – переможця. Саме цей головний меседж має проходити червоною стрічкою крізь учбово-тренувальний процес підготовки спортсмена.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна:

1. Берн Є. Ігри, у які грають люди / пер. з англ. К. Меншикової. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 256 с.
2. Поляков І. О. Психологічні особливості «мислення переможця» в спорті. Харків: НТУ «Харківський політехнічний інститут», 2021. С. 160–165.
3. Ревнівцев Б. О., Кутек Т. Б. Практична реалізація технології «Алгоритм успіху» у підготовці спортсменів високого класу: методичні рекомендації. – Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2023. 40 с.
4. Ревнівцев Б. О. Алгоритм успіху – ключ до управління власним життям. Житомир: Видавець О. О. Євенок, 2016. 192 с.
5. Ревнівцев Б. О. Технологія «Алгоритм успіху» в управлінні підготовкою спортсменів високого класу. Новоград-Волинський: НОВОград, 2020. 156 с.
6. Ревнівцев Б. О. Основи самореалізації особистості: Методичний посібник. Житомир: Полісся, 2014. 120 с.
7. Столяренко Л. Д. Основи психології: Навч. посібник. Проспект, 2017. 458 с.

Допоміжна:

1. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей: монографія. Київ – Чернівці: Букрек, 2018. – 296 с.
2. Варій М. Й. Загальна психологія. К.: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
3. Воронова В. І. Психологія спорту: Навч. посібник. К.: Олімпійська література. 2007.- 298 с.
4. Галян І. М. Особливості індивідуальної саморегуляції особистості // Науковий вісник ЛДУВС. 2010. № 1. С. 13.
5. Клименко В. В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: МАУП, 2007. 432 с.
6. Клименко В. В. Засоби розвитку психіки // Загальна психологія / За ред. С. Д. Максименка. – Вінниця: Нова книжка, 2004. С. 509–551.

7. Романовська Д. Д. Як зняти емоційне напруження або що таке релаксація // Практична психологія та соціальна робота. 2002. № 2. С. 23–31.
8. Скрипченко О. В. Загальна психологія: Навч. посібн. для студентів вищ. навч. закл. К.: Каравелла, 2009. 464 с.
9. Тюріна Т. Г. Шляхи духовного формування особистості: Книга для педагогів, психологів, філософів. Львів: СПОЛОМ, 2005. 106 с.

Методичне видання

Б. О. Ревнівцев, Т. Б. Кутек

СУТНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Надруковано з оригінал-макету автора
Підписано до друку 28.12.2022. Формат 60х90/16.
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Друк різографічний. Ум. друк. арк. 1.5. Наклад 100.

11701 м. Новоград-Волинський, вул. Шевченка 11;
тел.: 093-682-62-52, 067-599-15-46
Свідоцтов про внесення до Державного реєстру
Серія ДК № 5137 від 30.06.2016 року.