

4. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Соколькова О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті : навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2015. 256 с.
5. Навчальна програма з фізичної культури для учнів 5-9 класів (авт. Т. Ю. Круцевич та інші, за заг. ред. Дятленка С. М. Київ : Літера ЛТД, 2009. [Електронний ресурс]. – http://sch28.at.ua/2009/August/20/prog_fiz_kult.doc.
6. Наказ МОН молодьспорту України «Про затвердження критеріїв оцінювання навчальних досягнень учнів (вихованців) у систем загальної середньої освіти». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=z0566-11>.
7. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої освіти / Міністерство освіти і науки України. 2016. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkola-compressed.pdf>.
8. Пашков І. М. Орієнтовні критерії оцінювання діяльності учнів на уроках фізичної культури. *Фізична культура в школі*. С. 39-46. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://tmfv.com.ua/journal/article/download/10/13/>.
9. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія : теорія і практичні аспекти: підручник. Київ : КНТ, 2010. 776 с.
10. Сергієнко Л. Системи оцінки фізичного розвитку та рухової підготовленості людини. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. № 1. С. 20–27.
11. Ханікянц О. В., Римар О. В., Конестяпін В. Г. Удосконалення швидкісно-силової підготовки учнів середнього шкільного віку з пріоритетним використанням засобів легкоатлетичних стрибків. *Теорія та методика навчання (з галузей знань)*. Випуск 22. Т. 4. 2020. С. 79-83.

References

1. Ashanin V. S., & Ashanina A. V., & Yaddaden B., & Shesterova L. E. (1997). Application of electronic tables for statistical data processing (using the example of Microsoft Excel) : *uchebnoye posobiye*. Kharkiv, Ukraine: KhaGIFK. 66 p.
2. Vaskan I. (2013). The state of physical fitness of adolescents. *Physical education, sports and health culture in modern society: a collection of scientific papers*. № 1 (21). Pp. 269-272.
3. Law of Ukraine "On Education" of 05.09.2017 № 2145-VIII [Electronic resource]. - Access mode: <https://zakon.rada.gov.ua/go/2145-19>.
4. Kostyukevich V. M., & Shevchik L. M., & Sokolvak. O. G. (2015). Metrological control in physical education and sports : a textbook. Vinnytsia, Ukraine: Planer, 256 p.
5. Curriculum in physical culture for students of 5-9 grades (author T. Yu. Krutsevich and others, edited by Dyatlenko S. M. Kyiv, Ukraine: Litera LTD, 2009. [Electronic resource]. - http://sch28.at.ua/2009/August/20/prog_fiz_kult.doc.
6. Order of the Ministry of Education and Science of Youth Sports of Ukraine "On approval of criteria for assessing the academic achievements of students (pupils) in general secondary education systems." [Electronic resource]. - Access mode: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=z0566-11>.
7. New Ukrainian school. Conceptual principles of secondary education reform / Ministry of Education and Science of Ukraine. 2016. [Electronic resource]. - Access mode: <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkola-compressed.pdf>.
8. Pashkov I. M. (2013). Approximate criteria for assessing the activities of students in physical education lessons. *Physical culture at school*. Pp. 39-46. [Electronic resource]. - Access mode: <https://tmfv.com.ua/journal/article/download/10/13/>.
9. Sergienko L. P. (2010). Sports metrology : theory and practical aspects : a textbook. Kyiv, Ukraine : KNT. 776 p.
10. Sergienko L. (2008). Systems for assessing physical development and motor fitness. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya*. Sports Bulletin of the Dnieper. № 1. P. 20–27.
11. Khanikyants O. V., & Ryamar O. V., & Konestyapin V. G. (2020). Improving speed and strength training of middle school students with priority use of athletics. Theory and methods of teaching (from the fields of knowledge). Issue 22. T. 4. S. 79-83.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).26
УДК 159.928.22:797

Слухенська Р. В.
кандидат педагогічних наук, доцент
Куліш Н. М.
старший викладач
Вищий державний навчальний заклад України «Буковинський державний медичний університет»
Письменна Л. В.
викладач-методист
Тодораш В. Д.
викладач, Чернівецький медичний фаховий коледж, м. Чернівці

ПСИХОЛОГІЧНА ПРИДАТНІСТЬ ДО СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті висвітлено проблему психологічної придатності осіб до професійного заняття спортом. Метою дослідження є виявлення особливостей психологічного стану людей, які займаються різними видами спорту. Виявлено, що основу спорту становлять три важливих елементи: відбір, тренування і змагання, в яких проявляються функціонування і розвиток усієї галузі спорту в цілому та окремих спортсменів і команд. Зазначено, що придатність до занять конкретним видом спорту базується на відповідності та гармонічному поєднанні

спортивної діяльності та проявів особистості спортсмена, які забезпечували б необхідні умови для стійкої ефективної діяльності спортсмена. Проаналізовано психо-спортограми – психологічні характеристики певного виду спорту, що відображають специфічні для нього психічні навантаження.

Ключові слова: психо-спортограма, психологічна характеристика, спортсмен, прогностичні ознаки, тренування, відбір, змагання.

Slukhenska R. V., Kulish N. M., Pismenna L. V., Todorash V. D. Psychological suitability for sports activities.

The article highlights the problem of psychological fitness of persons for professional sports. The purpose of the study is to identify the features of the psychological state of people involved in various sports. Revealed that the basis of sport is the creation of three important elements: selection, training and competition, what manifests itself in the functioning and development of the entire sports industry as a whole and individual athletes and teams. It is noted that the suitability for a particular sport is based on compliance and harmonious combination of sports activities and manifestations of the athlete's personality, which would provide the necessary conditions for sustainable effective activity of the athlete in the absence of threat to his physical and mental health. Psycho-sports programs are analyzed as a psychological characteristics of a certain sport that reflect its specific mental loads. A significant place in sports selection is occupied by sports professional selection, the purpose of which is to establish compliance of all systems of the athlete's body with the requirements of a particular sport and to assess the possibilities of successful development in it. Selection in relation to sports prospects is to establish stable psychological and psychophysiological individual characteristics of the athlete, on the basis of which it is possible to successfully form his creative activity in a particular sport. One of the current areas of modern sports science is the diagnosis of functional states of the athlete's body that occur in training and competitive activities. An integral part of the functional state of the athlete is the psychological sphere

Key words: psycho-sportsgram, psychological characteristics, athlete, prognostic signs, training, selection, competition.

Постановка проблеми. Одним з актуальних напрямків сучасної спортивної науки є діагностика функціональних станів організму спортсмена, що виникають в умовах тренувальної і змагальної діяльності. Складовою частиною функціонального стану спортсмена є психологічна сфера [1, с. 39]. Враховуючи, що психічні реакції, які виникають у спортсмена в умовах тренувальної і змагальної діяльності обумовлені, насамперед, змінами психофізіологічних функцій, їх діагностика є не менш актуальним завданням.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Психологічні критерії придатності, обдарованості спортсменів розглянуто в працях Г. Костюка, С. Моляко, В. Рибалки, Н. Лейтеса, С. Рубінштейна, Б. Теплової та ін. Значного поширення набула структура розгляду особистості спортсмена К. К. Платонова. До психологічних параметрів можна застосовувати принципову схему модельних психологічних характеристик спортсменів, запропоновану Б. Блюменштейном та М. Худадовим.

Метою дослідження є виявлення особливостей психологічного стану людей, які займаються різними видами спорту.

Виклад основного матеріалу. Основу спорту становлять три важливих елементи: відбір, тренування і змагання, в яких проявляються функціонування і розвиток усієї галузі спорту в цілому, а також окремих спортсменів і команд. Необхідність організації психологічно обґрунтованої системи спортивного відбору обумовлена тим, що, по-перше, період активного спортивного життя в спорті, як правило, невеликий і не перевищує в конкретних видах спорту визначену його специфікою кількість років. По-друге, індивідуальні особливості психіки спортсменів не усім дозволяють досягти високих спортивних результатів у необхідний термін або виступати впродовж багатьох років поспіль. По-третє, завжди різними є можливості й умови тренувань та майстерність тренерів, що також ускладнює та подовжує шлях до успіху [8, с. 43 - 44].

Базуючись на традиційному визначенні спортивного відбору як «системи організаційно-методичних засобів, з використанням педагогічних, психологічних, соціологічних та медико-біологічних методів дослідження, що дає можливість визначити здібності дітей, підлітків та юнаків щодо спеціалізації в конкретному виді спорту або групі виду спорту» [3, с. 5], відносно психологічного відбору прийнятне конкретизоване визначення його як процесу, що ґрунтується на вивченні певних рівнів виконання дій та зіставленні їх результатів з успішністю діяльності спортсмена. Рівень виконання дій залежить перш за все від рівня сформованості необхідних психічних якостей, а поведінка спортсмена при практичній реалізації вказаних дій – від особистісних його якостей [4].

Значне місце в спортивному відборі посідає спортивний професійний відбір, мета якого – встановити відповідність усіх систем організму спортсмена вимогам конкретного виду спорту та оцінити можливості успішного становлення в ньому. Відбір відносно спортивної перспективності полягає у встановленні стійких психологічних та психофізіологічних індивідуальних особливостей спортсмена, на основі яких можливе успішне формування його творчої діяльності в конкретному виді спорту.

Відтак, необхідно пам'ятати, що спортивний відбір не може ґрунтуватися на окремо взятих морфо-функціональних, функціональних, біомеханічних, педагогічних чи психологічних критеріях, а тільки на їх раціональному комплексному поєднанні [7]. У відборі відносно спортивної надійності на перше місце висувається досвід, набутий спортсменом під час значної кількості змагань протягом кар'єри. Але, безперечно, мають певне значення і вроджені індивідуально-особистісні якості спортсмена.

Придатність до занять конкретним видом спорту базується на відповідності та гармонічному поєднанні спортивної діяльності та проявів особистості спортсмена, які забезпечували б необхідні умови для стійкої ефективної

діяльності спортсмена за відсутності загрози його фізичному та психічному здоров'ю [2, с. 33]. Процес відбору складається з: визначення параметрів дослідження (психологічних, психофізіологічних функцій і особливостей); вироблення відповідних методів для вивчення цих параметрів, проведення конкретних досліджень, оцінки та узагальнення результатів, створення загальної картини особистості спортсмена і прийняття рішення щодо вибору виду спорту.

Розробляючи методи вибору, необхідно максимально враховувати специфічні особливості кожного конкретного виду спорту та особливості етапу підготовки. Вимоги, що їх висуває кожний окремих вид спорту, доцільно визначити й узагальнювати згідно з вимогами: до організму і здоров'я людини, яка починає займатись видом спорту; пов'язаними з пізнавальними і моторними здібностями; пов'язаними з емоційними та мотиваційними функціями; пов'язаними з іншими динамічними властивостями особистості. Це соціальна поведінка, конфліктність, моральні звички тощо [11 с. 57 - 58].

Для першого етапу характерним є «переклад» мовних та зорових образів на моторну мову та створення відповідних внутрішніх засобів діяльності. Тому серед мотивів виділяються насамперед мотиви саморегулювання з орієнтацією на власний психічний стан, які забезпечують реалізацію настанов на корекцію техніки виконання дій та вправ.

На другому етапі має місце остаточне формування моторних настанов, об'єднання окремих рухів в єдину структуру дії та встановлення ієрархії її компонентів. У структурі мотивів тут переважають мотиви досягнення успіху, пов'язані з відстроченими цілями (особистий рекорд, місце в збірній, перемога на престижних змаганнях тощо).

Визначаючи спортивну придатність спортсмена до можливого успішного заняття конкретним видом спорту, слід враховувати наступні важливі базові положення [10, с. 28-32]: придатність не є показником здібностей людини, а проблемою особистості; конкретний вид спорту не тільки вимагає від спортсмена вдосконалення в даному виді рухової діяльності, а й визначає для нього можливість особистісного розвитку; оцінка рівня придатності спортсмена до конкретного виду спорту визначається на підставі вивчення фізичної, психологічної та медико-біологічної готовності організму людини; систему визначення придатності, що має характер прогнозу.

Формування цільових ознак. Під час формування цільових ознак як такі виступають ознаки успішності спортивної діяльності, що і визначають сенс і доцільність постановки завдання відбору. У ряді випадків як цільові можуть бути використані оцінки майстерності спортсменів за визначеною кваліфікаційною системою: єдиної спортивної кваліфікації, міжнародної спортивної кваліфікаційної системи та ін. Більш інформативно як цільові ознаки потрібно використовувати об'єктивно зареєстровані змагальні показники.

Вибір психологічних прогностичних ознак у спортивній психодіагностиці здійснюється за результатами психологічного обстеження спортсменів. Саме вони дозволяють робити прогнози про рівень досягнень, змагальної стійкості, мотивів, що переважають, та інших актуальних для відбору цільових ознак психологічної характеристики спортсмена [5, с. 8].

Це завдання вирішується послідовно: спочатку робиться психологічний аналіз особливостей конкретної спортивної діяльності з метою визначення вимог, які вона (діяльність) висуває до особливостей психіки спортсмена. З цієї метою складаються психо-спортограми – психологічні характеристики даного виду спорту, що відображають специфічні для нього психічні навантаження на спортсмена і специфічні вимоги, які висуваються до психіки спортсмена.

У результаті відповідно до кожного конкретного виду спорту визначаються основні вимоги до психіки спортсмена. Потім, на підставі вироблених вимог, добираються тести для діагностики індивідуально-психологічних особливостей спортсменів. Підібрані тести повинні, по можливості, якомога більше охоплювати професійно значущі для даного виду спорту якості психіки.

Побудова психологічної моделі відбору. Успішність спортивної діяльності не можна передбачити абсолютно достовірно тільки за однією якоюсь прогностичною ознакою, оскільки досягнення високих результатів у спорті залежать від багатьох психологічних складових особистості спортсмена.

Структурна модель психо-спортограми складається з двох блоків, перший з яких містить якості, наявність яких детермінована особливостями діяльності відповідної спортивної спеціалізації, а другий – ті психологічні особливості спортсмена, що обумовлюються вимогами умов змагань даного виду спорту [6].

Другий блок складається з: психологічно обумовлених правил, оцінок, взаємовідносин, труднощів, актуальних для специфіки проведення та перебігу змагань з конкретного виду спорту; психічних функцій, якостей, умінь та станів, що обумовлюють успішну діяльність під час змагання [8, с. 59].

Проведення психографічного аналізу спортивної діяльності розкриває зовнішні взаємозв'язки і взаємовідносини, продикувані правилами й умовами даного виду спорту (як у тренуванні, так і в змаганнях), а також розкриває внутрішнє суб'єктивне відношення спортсмена до виконуваної діяльності, обумовлене особливостями його особистості, структурою мотивів, станом та ін.

Як критерії спортивної придатності розглядають такі підструктури особистості [9, с. 160]: підструктура на рівні нервових процесів; підструктура на рівні психічних процесів; підструктура на рівні спрямованості особистості й соціально-обумовлених взаємовідносин. Підструктура на рівні нервових процесів вміщує нейродинамічні властивості сили, лабільності, рухливості, динамічності й балансу процесів збудження і гальмування.

Силу нервової системи визначають такі загальні показники [6, с. 153, 159]: ступінь працездатності людини; ступінь стійкості до стомлюваності; наполегливість у досягненні поставленої мети; висока та постійна стійкість уваги; самостійність та цілеспрямованість дій; відсутність випадкових нервових зривів; терплячість до болю; широта інтересів, у тому числі спортивних; роль «лідера» у стосунках з близькими, друзями; стійкість навичок; суворе дотримання

режиму дня; часте виконання ролі капітана в неорганізованих іграх; незначна тривалість переживань після невдач; схильність перебільшувати свої можливості; міцний сон незалежно від подій дня; стабільність у будь-якому виді діяльності.

Загальними показниками наявності вказаної властивості нервової системи є: швидкість перероблення навичок; швидкість виправлення помилок; швидкість зміни настрою; швидкість переходу від сну до неспання; швидкість прийняття відповідальних рішень; легкість та швидкість пристосування до нових умов; легкість пристосування до нового оточення; легкість переключення уваги; широта інтересів, у тому числі спортивних; діапазон інтересів до різних видів спорту.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Відбір у спортивній діяльності є дуже важливим елементом, оскільки дозволяє прискорити процес оволодіння майстерністю за рахунок правильно визначеного природного потенціалу людини та подовжити термін перебування спортсмена в стані активної діяльності. Чільне місце у відборі займає визначення професійної перспективності, що полягає у встановленні стійких психологічних особливостей особистості спортсмена, на підставі яких здійснюється успішне формування необхідних знань, навичок та умінь. Подальші дослідження вбачаємо у детальному розгляді специфіки психоаналізу спортсменів різного виду діяльності.

Література

1. Алексеева М. И. Дослідження мотиваційної сфери особистості підлітка. 1994. С 38-43.
2. Волков И. П. Спортивная психология и акмеология спорта. СПб: БПА. 2001. 164 с.
3. Комисарик М. Л., Лео Б.А., Чуйко Г.В. Основы психологии спорта. Навчально-методичний посібник. Чернівці. 2004. 400 с.
4. Мильман В. Э. Зарубежные исследования свойств личности спортсменов. *Вопросы спортивной психогигиены*. М.1975. Вып. 3. 124 с.
5. Моляко В. О. Психологічна проблема творчого потенціалу [Текст] / В. А. Моляко. *Актуальні проблеми психології: проблеми психології творчості та обдарованості*. 2007. С. 6–13.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. К.: Олимпийская литература. 2004. 808 с.
7. Серова Л. К. Психология личности спортсмена: учебное пособие. М. 2007. 116 с.
8. Серова Л. К. Психология личности спортсмена: учебное пособие. М.: Советский спорт. 2007. 116 с.
9. Станиславская И. Г. Потенциальные профессиональные способности тренеров по спорту и их познавательные характеристики: Дис. канд. психол. наук. СПб. 1992. 187 с.
10. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры. 2001. 334 с.
11. Швалб Ю. М. Психологические модели целеполагания. К.: Стилос. 1997. 240 с.

References

1. Aleksieieva M. I. Doslidzhennia motyvatsiinoi sfery osobystosti pidlitka [Research of the motivational sphere of the teenager's personality]. 1994. P. 38-43.
2. Komisaryk M. L., Leko B.A., Chuiko H.V. Osnovy psykhoholii sportu. Navchalno-metodychnyi posibnyk [Fundamentals of sports psychology. Training manual]. 2004. P. 400.
3. Milman V. E. Zarubezhnyie issledovaniya svoystv lichnostyi sportsmenov [Foreign studies of the properties of the personality of athletes]. *Issues of mental sports health*. 1975. Vol. 3. 124 p.
4. Molyako V. O. Psihologichna problema tvorchogo potentsialu [Psychological problem of creative potential]. *Current problems of psychology: problems of psychology of creativity and talent*. 2007. С. 6–13.
5. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obschaya teoriya i ee prakticheskoe prilozheni [The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications]. 2004. 508 p.
6. Serova L. K. Psihologiya lichnosti sportsmena: uchebnoe posobie [Psychology of an athlete's personality: a textbook]. 2007. P. 116.
7. Serova L. K. Psihologiya lichnosti sportsmena: uchebnoe posobie [Athlete's personality psychology: a tutorial]. 2007. 116 p.
8. Shvalb Yu. M. Psihologicheskie modeli tselepolaganiya [Psychological models of goal setting]. 1997. 204 p.
9. Stanislavskaya I. G. Potentsialnyie professionalnyie sposobnosti trenerov po sportu i ih poznavatelnyie harakteristiki: Dis. kand. psihol. nauk [Potential professional abilities of sports coaches and their cognitive characteristics: Dissertation of Cand. Of psychol. sciences]. 1992. 187 p.
10. Ueynberg R. S. Osnovy psihologii sporta i fizicheskoy kulturyi [Fundamentals of the psychology of sports and physical culture]. 2001. 334 p.
11. Volkov I. P. Sportivnaya psihologiya i akmeologiya sporta [Sports psychology and sports acmeology]. 2001. 164 p.