

ченню окремих питань дидактики через вихід до філософських основ.

### Литература

1. История зарубежной дошкольной педагогики : хрестоматия : учеб. пособ. для студентов пед. институтов по спец. “Дошкольная педагогика и психология” / [сост. Н.Б. Мчелидзе и др.]. – 2-е изд., доп. – М. : Просвещение, 1986. – С. 207–240.
2. Краткий очерк истории философии / [под ред. М.Т. Иовчука, Т.И. Ойзермана, И.Я. Щипанова]. – М. : Мысль, 1971. – С. 268–271.
3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.fihte-shelling.ru/fil\\_nat.htm](http://www.fihte-shelling.ru/fil_nat.htm).
4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.philosophy.ru>.

ЧЕРЕПЕХІНА О.А.

## ДИДАКТИЧНІ УМОВИ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ “ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ” ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У ВНЗ

Психологія спорту – складова фахової підготовки майбутніх психологів, а також обов’язковий предмет у навчальних планах підготовки спеціалістів з психології. Значення психології спорту полягає в єдності з психологічними дисциплінами та дисциплінами циклу суспільних і гуманітарних наук. Психологія спорту сприяє формуванню у студентів всебічного світогляду, вихованню психологічної професійної спрямованості.

**Мета статті** – розкрити дидактичні умови викладання дисципліни “Психологія спорту” для формування професіоналізму майбутніх психологів у ВНЗ.

Навчальний матеріал дисципліни “Психологія спорту” збагачує студентів знаннями психологічних основ спорту, спортивної діяльності та спортивного середовища; надає знання із соціально-психологічних проблем спорту тощо, а також озброює вміннями використовувати ці знання при вирішенні психологічних завдань у практиці спорту.

Навчальний курс складається з дев’яти розділів та вісімнадцяти тем. Курс лекцій розрахований на дев’ять занять і, відповідно, містить стільки ж тем. Після вивчення кожної теми студентові рекомендується поставити перед собою такі запитання та спробувати дати на них відповіді, що буде позитивно позначатися на формуванні професіоналізму в студентів:

1. Що я можу, як спеціаліст, зробити, щоб з максимальною ефективністю (зараз або в майбутньому) використати отриману на лекціях інформацію?
2. Які аспекти (особистісні та ситуаційні) можуть вплинути на використання та модифікацію мною набутих знань?
3. Якою є головна мета використання мною засвоєних знань?
4. Чи все, що викладається в лекційному курсі, є зрозумілим для мене? Що мені треба зробити, щоб ліквідувати прогалини в знаннях?

5. Як на основі інтеграції отриманої інформації я можу створити свою ефективну стратегію практичної діяльності?

Одним із специфічних методів навчання у вищій школі, що передбачає серйозну самостійну роботу з книгою, є семінарські заняття. У ході таких занять та підготовки до них студенти виробляють елементарні навички науково-дослідної роботи, вміння готувати доповіді та виступати з ними перед аудиторією, здатність працювати одночасно з кількома літературними джерелами, аналізувати їх зміст та узагальнювати отриманий матеріал.

Завдання курсу “Психологія спорту” полягає не тільки в тому, щоб дати студентам точні знання, а й у тому, щоб виховати в них самостійне творче мислення.

Підготовка до семінару пов’язана з іншими формами навчання та складається з таких етапів: прослуховування лекцій з теми семінару; ознайомлення з планом семінару; добір літератури; вивчення та конспектування рекомендованої літератури; складання тексту (плану, тез) виступу або доповіді; безпосередня активна участь у проведенні семінару.

При підготовці до семінару студент повинен керуватися такими положеннями:

1. На лекції з теми семінару викладач, як правило, не розкриває повністю питань, винесених на семінарське заняття.

2. До семінару краще готуватися не за день до його проведення, а раніше.

3. Готуючись до відповіді на семінарі, не слід конспектувати всю рекомендовану літературу або перше джерело, яке трапиться. Доцільніше після ознайомлення з усіма джерелами вибрати одне або два, за якими і слід готуватися до відповіді на питання.

4. Готуючись до виступу на семінарі, студент повинен обміркувати не тільки зміст матеріалу, а й форму викладу. Конспект краще складати у формі тез, за якими й будувати відповідь, лише спираючись на них, а не повністю читаючи конспект.

5. Як правило, виступ будується за таким планом: вступ (2–3 хвилини); аргументоване висвітлення питання (10 хвилин); невелике узагальнення-висновок (2–3 хвилини).

6. Після виступу студент повинен бути готовим до відповідей на запитання викладача або інших студентів.

Готуючись до відповіді на семінарі або до написання реферату, студент повинен врахувати, що, оцінюючи результат доповіді, викладач керується такими критеріями: глибина розуміння й викладу проблеми (питання); критичність та самостійність у судженнях і висновках; зв’язок розглядуваної проблеми зі змінами та тенденціями сучасності; чіткість, логічність викладу; вільне володіння матеріалом, правильне вживання термінів; загальна ерудиція (кількість використаних джерел та вміння їх застосовувати).

Для формування професіоналізму майбутніх психологів під час аудиторних занять автор використовує розроблені ним спеціальні завдання, що стимулюють творчий розвиток та професійне мислення студентів. Де-

які завдання буде наведено нижче. Зокрема, таке завдання: прочитавши наведені мікропортрети трьох видатних лижників, сформулюйте у декількох словах психологічну характеристику кожного з них:

1) спортсмен А. “У компанії він – заводій... Коли в когось горе, він відчуває це якимось шостим чуттям, прийде та допоможе без зайвих слів... Він роками, поступово набував спортивної форми, перш ніж стати переносником № 1”;

2) спортсмен В. “Від боротьби спалахує як порох. У Лахті гонку на 50 км він так азартно, що відмовився від їжі. За 1 км до фінішу зголоднів. Останні сотні метрів пройшов за 8 хвилин. Падав, здіймався, але дійшов-таки...”;

3) спортсмен С. “Його девіз – накопичення. Повинен перш за все зібратися – потім “вистрелити”. Така врівноважена, правильна людина завжди знає, що повинна робити і як...”.

1. *Укажіть, які з наведених висловлювань належать до загальної психологічної підготовки спортсменів, а які – до спеціальної:*

- 1) оцінка та самооцінка тренуваності;
- 2) оволодіння ідеомоторним тренуванням;
- 3) виховання особистої відповідальності перед командою;
- 4) формування впевненості спортсмена в можливості досягнення високих результатів;
- 5) оволодіння засобами саморегуляції;
- 6) виховання вольових якостей спортсмена;
- 7) актуалізація готовності до максимальних вольових зусиль;
- 8) виховання вміння долати труднощі.

2. *Як ви вважаєте, психолог більше потрібен у командних чи в індивідуальних видах спорту? Наведіть аргументи “за” та “проти” до кожного варіанта.*

3. *Визначте, до якого виду психологічної підготовки можна віднести такі факти:*

1. Чемпіон світу зі стендової стрільби Мішель Каррегал на запитання кореспондента: “... Ви не уникаєте тренувань з незарядженим пістолетом?” – відповів: “Це само собою, але ще щодня годину-другу, сидячи в кріслі, я думкою повторюю всі рухи на стенді. Дуже корисний прийом. Правда, ніхто з домашніх навіть не підозрює, чим саме я зайнятий у ці хвилини”.

2. Тренер штангістів П. Савицький розповів, що один раз Д. Ригерт увійшов у зал, де тренувалися члени збірної команди товариства “Труд”, побачив штангу і сказав: “Я її зараз вирву”. Порахували – на штанзі 160 кг. Д. Ригерт попросив: “Дайте тільки один підхід на 90 кг”. Дали... Д. Ригерт стояв біля цієї штанги чотири хвилини. Здавалося, що він нічого не робить, але на чолі у нього виступили краплі поту і струмками потекли по щоках. Підняв 90 кг. Відразу підійшов до штанги 160 кг і її теж підняв. Його запитали: “Навіщо це тобі?”. Він відповів: “Після “баранки” в Мюнхені учуся збиратися в будь-яких умовах”.

4. *Укажіть, які з наведених пропозицій з регуляції емоційного стану ви вважаєте корисними, а які недоцільними і чому?*

1. Відомий голландський ковзаняр К. Форкерк розповідає: “Напередодні відповідального змагання увечері Едді Ферхейн запропонував трохи прогулятися вдвох. Я відмовився. Краще піду один.

Пізніше я пошкодував про це, але в той момент не міг інакше. Дуже нервував. Якби пішли разом, може, за розмовами розсіялися б мої переживання, але я лишився один, як завжди, – така вже моя система підготовки.

На ранок я вже почував себе чудово: підвівся у відмінному настрої й постійно повторював собі: “Я повинен виграти!”.

2. Він же: “Я вважаю, що успіх спортсмена на 90% залежить від нього самого.

Уміння сконцентруватися, увійти у форму, вірити у власні сили – кому, як не самому спортсмену, думати про це? Але залишаються ще 10% успіху, що залежать від тих, хто поруч, від ваших супутників (друзі, тренер, психолог, лікар)”.

3. Л. Латиніна (олімпійська чемпіонка з гімнастики) згадує: “Під час виступу я ніколи не дивлюся в зал. Я ніколи не можу затримуватися поглядом на чиємусь обличчі, посміхнутися судді. Я нікого не бачу, нікого не можу помітити. Бачу снаряд чи килим і знаю – глядачі тут, у залі. Виступаю я для них – так, звичайно. Виступаю я для себе – звісно. Я перестану змагатися в той день, коли зрозумію, що вже не приношу радості людям і собі. А поки це не так, я готова боротися”.

5. *Серед прикладів, що розкривають переживання спортсменів перед початком чи в ході змагальної боротьби, знайдіть: а) спортивну напругу; б) спортивну злість; в) змагальне чи ігрове захоплення; г) передстартове збудження; д) спортивний азарт чи Perezбудження.*

1. Ю. Власов (кількаразовий чемпіон світу) згадує, що одного разу, напередодні виступу на міжнародних змаганнях з важкої атлетики, він намагався заснути. І хоча в кімнаті було темно і дуже спокійно, сон не йшов. Лежав і думав про змагання. Напевно, минуло кілька годин, перш ніж він задрімав. Це був напружений сон.

2. П. Снелл перед останнім поворотом доклав усіх зусиль на фінішному етапі. Борючись на прямій, він не думав ні про що, крім стрічки, що насувається. Тоді він майже втратив свідомість і, пробігши фінішний стовп, упав на чийсь руки. Як розповідає сам Пітер: “Я не пам’ятаю цього... Це була найшвидша мить мого життя – і це дозволило нам побити рекорд”.

3. П. Снелл розповідає про змагання з бігу на 80 ярдів, де єдиним його суперником був Дж. Керр, якому він одного разу програв на цій дистанції. “Я мирно дрейфував уздовж передостанньої прямої, коли раптом Джордж пролетів повз. У мозку блискавкою спалахнув спогад про минулий програш. Ну, ні, це не повториться знову. Із запеклою рішучістю я почав переслідувати Джорджа на останньому віражі. Коли ми вийшли на

пряму, я був на ярд позаду. Джордж біг щосили, і я п'ядь за п'яддю наближався до нього у запеклій битві.

Ми пройшли 800-метрову позначку груди в груди... Я зірвав стрічку на грудях першим”.

4. Ю. Власов згадує про виступ на міжнародних змаганнях, де він переміг: “Дотик до заліза штанги... і я з насолодою, навіть з якимось захопленням брав гриф. Міцніше й міцніше. Це був прекрасний світ миттєвих рухів, гудіння мускулів і щастя. У цьому світі не було сумнівів...”.

5. К. Феркерк (ковзаняр): “Він почав біг з часом, кращим ніж у мене, а закінчив дистанцію нарівні з Ардом Схенка. Страх і сумніви посилювалися. Так завжди буває, коли стежиш за часом основного конкурента... Нерви не витримують напруги. Ти знаєш, що біг добре. І одночасно відчуваєш неймовірний страх, що тебе випередять”.

6. Футболіст першого розряду розповідає: “У дуже відповідальному матчі я, відіграючи м'яч воротарю, закотив його у свої ворота. Грав я в дуже збудженому стані, і це якоюсь мірою пояснює мій недолік. Якщо я перебуваю в сильному збудженні, то в будь-якому матчі починаю робити незвичайні для себе помилки, втрачаю швидкість реакції, гірше орієнтуюся”.

7. Футболіст (майстер спорту) говорить, що все хвилювання зникає, як тільки починається гра, одразу нею захоплюєшся, забуваєшся аж до того, що не помічаєш глядачів. Виникає прагнення зробити гру більш гострою, цікавою.

8. На міжнародних змаганнях з гімнастики боротьба за абсолютну першість, власне кажучи, йшла між Т. Маніною та Л. Латиніною. Перемогла Латиніна. Вона розповідає про свою розмову з Маніною після змагань: “А взагалі-то ти не повинна була в мене виграти”. Ось це вже правда. Чесно сказати, я поставилася до цих слів тоді спокійно: я дійсно не була впевнена, що виграла по праву. І сказала у відповідь, що вона відіграється, ще буде де. Вона погодилася: “Обов'язково відіграюся”.

6. *Визначте, які передстартові стани (стартова лихоманка, стартова апатія, стан бойової готовності, самозаспокоєність, спокійна впевненість) переживають спортсмени в наведених прикладах.*

1. Ю. Власов згадує: “У 1959 році на Варшавському чемпіонаті з важкої атлетики у боротьбі за золоту медаль я зіткнувся з американцем Джимом Бредфордом і ледь не програв. Він буквально придушив мене в першій же вправі – жимі, випередивши на 10 кг... Я був зовсім новачком і вперше виступав на таких змаганнях. І я розгубився. Розгубився настільки, що подумав: “Перемогти неможливо”. Штанга валилася з рук. На душі було кепсько... здавалося, уже не було сили, що змогла б змусити мої м'язи битися за перемогу”.

2. Спортсмен відчував себе максимально зібраним і разом з тим – абсолютно упевненим; бадьорим і сильним, був готовий до боротьби.

3. К. Феркерк розповідає: “Для мене остання дистанція (10 000 м) була вирішальною. Я повинен був виграти її, щоб стати чемпіоном світу. Різниця в одну десятю секунди могла стати фатальною. Напруга страшна...”



Мені здавалося, що пелікани стоять на моєму шляху і тягнуть мене назад. Ніколи раніше я так не боявся доріжки. Я почував себе переможеним уже на старті. І все-таки я вийшов на старт. Я з великими труднощами фінішував. Розбитий. Без слави”.

4. Спортсмен був цілком задоволений перебігом тренування і не турбувався... Він усвідомлював свої можливості, і поки результати його задовольняли, йому не потрібно було нічого іншого. Він вірив, що якщо попередня робота проведена сумлінно, кінцевий результат буде її логічним наслідком... Перед змаганням відчував себе свіжим.

5. Заслужений тренер СРСР Г.Д. Качалін розповідає, що в 1961 р. (він був тренером збірної команди СРСР), за кілька днів до гри, футболісти нашої команди спостерігали за грою своїх майбутніх суперників. Останні провели цю зустріч слабко й нецікаво, хоча команда мала славні традиції і була досить сильною. Після цього наші гравці почали ставитися до майбутнього матчу як до простої формальності. І скільки їх не переконували в тому, що супротивник сильний і може грати добре, – нічого не допомагало. Хлопці були впевнені в легкій перемозі. У матчі з радянською командою суперники грали добре. Перший тайм наші футболісти програли 0:1.

6. Майстер спорту з футболу розповідає, що зазвичай перед відповідальним матчем він відчуває нервові збудження, хвилювання. Перед ним постають всілякі ігрові ситуації, які він думкою розв’язує тим чи іншим шляхом, уявляючи собі способи боротьби, відчуває хвилювання і з нетерпінням чекає початку змагань.

7. Майстер спорту з футболу (воротар) розповідає, що його перед грою переслідує думка про можливість поразки, незважаючи на те, що команда, проти якої має бути гра, набагато слабша за ту, у якій він грає.

7. *Укажіть, які засоби психологічної підготовки використано тренерами в наведених прикладах.*

1. Лижник одержав завдання: пройти дистанцію 5 км у максимальному темпі, без відпочинку; при цьому на лижі була нанесена зовсім не придатна до погодних умов мазь.

2. У бесіді зі спортсменом-лижником тренер попросив його відповісти на запитання: “Ти береш участь у змаганнях, в естафеті. Знаходишся на дистанції, але раптом у тебе ламається палиця. Що ти будеш робити?”.

8. *Визначте, які стадії психічної перенапруги (нервозність, міцна стеничність, астенічність) характерні для спортсменів у зазначених ситуаціях.*

1. Легкоатлет (стрибки у висоту):

Спортсмен старанно виконує завдання тренера на тренувальному занятті, але періодично виражає своє невдоволення умовами тренування: йому здається, що планка встановлена нерівно, тренер грубо до нього звертається, він скаржиться на нестійкість погоди, до того ж він “погано” себе відчуває, а тренер при цьому багато від нього вимагає.

## 2. Фехтувальник:

Спортсмен протягом усього тренування засмучений, у нього поганий настрій, пригнічений вигляд, він займається без усякого бажання і постійно шукає причину зайвий раз присісти (нібито рапіра вимагає ремонту тощо). Тренеру сказав, що той даремно гає час на нього, він усе одно кине заняття спортом: утомився і відчуває, що досягнутий ним рівень – це межа. Наприкінці тренування цей спортсмен улаштував скандал з товаришами через те, що вони назвали його слабаком.

9. *Дайте відповідь, як впливають активні та пасивні, позитивні та негативні емоції на діяльність спортсмена в наведених ситуаціях.*

1. “Найбільш чудовим у цих змаганнях було те, наскільки швидко й легко я отямився. Я вже відчував щось подібне після гарних виступів, і це доводить, що здатність до відновлення справді залежить від стану свідомості. Коли ви знаєте, що домоглися чогось значущого, організм поринає в спокійний стан, у якому всі функції легко повертаються в норму”.

2. Матчу збірної команди СРСР з аргентинськими футболістами передувала поява в аргентинській пресі негативних відгуків про нашу збірну, котра вперше виступала в цій країні. Прогнозували неминучу поразку збірної СРСР з рахунком 0:3 або 0:4. Негативні характеристики на окремих наших гравців були особливо упереджені. Однак усе це не вплинуло на футболістів. Прочитавши газети, вони налаштувалися на справжній бій. Уперше в історії Аргентина програла на своєму полі (1:2).

3. “Протягом першого кола (у бігові на дистанції 880 ярдів) лідером був Гаррі Філпотт, а на передостанній прямій другого кола я вийшов уперед. Я вів біг дуже впевнено, як раптом Джордж зробив спринтерський ривок і миттю залишив мене позаду. Він пройшов повз мене з таким прискоренням, що я певною мірою втратив контроль над собою. Коли я отямився, він був уже на п’ять ярдів попереду, і навіть узявши себе в руки, я зміг переслідувати його дуже мляво”.

4. “Скільки разів я читала і чула про повну спустошеність після перемоги, смертельну втому, навіть сумніви. А чи треба знову вступати в цю жорстку гру? Я ніколи не переживала подібного. І після перемоги продовжує діяти той величезний заряд, що накопичувався перед змаганнями. Карусель так розкручувалася, що зупинити все відразу було неможливо. У нас вистачало сил і на веселощі: цього теж навчив спорт”.

10. *Укажіть, які з наведених прийомів саморегуляції варто використовувати спортсменові у стані “стартової апатії”, а які – у стані “стартової лихоманки”:*

1. Вправи з великою амплітудою, нешвидкі.
2. Заспокійливий самомасаж.
3. Інтенсивна спеціальна розминка.
4. Дихальні вправи з глибоким вдихом і повільним видихом.
5. Різкі, швидкі рухи в нерівному ритмі.
6. Зосередження погляду на синьо-зелених тонах.
7. Прослуховування улюблених мелодій.

8. Идеомоторна розминка.

11. *Поясніть, які з наведених ознак належать до об'єктивних труднощів, а які – до суб'єктивних і чому.*

1. Труднощі, зумовлені специфічними для даного виду спорту особливостями.

2. Труднощі, однакові за своїм змістом для всіх спортсменів, що займаються даним видом спорту.

3. Особисте ставлення спортсмена до об'єктивних умов виконання дій у даному виді спорту.

4. Кількісні показники, що варіюються залежно від віку та кваліфікації спортсмена.

5. Труднощі, пов'язані з особливостями особистості спортсмена, його темпераментом і характером.

6. Труднощі, різні для представників одного виду спорту.

Також до змісту практичних занять автор пропонує ввести лабораторний практикум, що сприятиме: розширенню та поглибленню психологічних знань студентів; розвиненню в них уміння застосовувати психологічні знання на практиці; формуванню професійної психологічної спрямованості й інтересу до питань самоаналізу, самовдосконалення; знайомству з методами та прийомами психологічних досліджень у галузі спортивної практики; формуванню навичок самостійної роботи з науковою літературою; розвитку різнобічних якостей розумової діяльності.

**Висновки.** Отже, можливості формування професіоналізму в майбутніх психологів під час вивчення фахово орієнтованих дисциплін видаються нам великими. Проблема залишається відкритою для наукових та практичних пошуків.

### Література

1. Попов А.А. Спортивная психология : учеб. пособ. / А.А. Попов – М., 1998. – 180 с.

2. Гагаева Г.М. Психология спорта / Г.М. Гагаева. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 253 с.

3. Худанов Н.А. Психология спорта / Н.А. Худанов. – М. : Физкультура и спорт, 1959. – 163 с.

4. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях : словарь-справочник / [сост. Е.Н. Сурков]. – СПб., 1996. – 320 с.

5. Проблемы психологии спорта. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – Вып. 2. – 256 с.

6. Богданова Д.Я. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособ. для ин-тов физ. культуры / Д.Я. Богданова, Г.Д. Горбунова ; под общ. ред. Т.Т. Джамгарова, А.Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 143 с.

7. Гуменюк Н.П. Психология физического воспитания и спорта / Н.П. Гуменюк, В.В. Клименко. – К. : Вища школа, 1995. – 311 с.

8. Рудик П.А. Психологическая структура спортивной деятельности / П.А. Рудик. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 281 с.

9. Закиров Ш.Н. Проблемы психологии спорта / Ш.Н. Закиров. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 238 с.

10. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта / А.Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 148 с.