

**Міністерство освіти і науки України
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького**

Остополец І. Ю., Хлус Н. О.

ПСИХОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Навчально-методичний посібник



Запоріжжя – 2025

УДК 159.9 (075.8)
О-76

*Навчально-методичний посібник рекомендовано до друку Вченою радою
 Мелітопольського державного педагогічного університету*

*імені Богдана Хмельницького
 (протокол №1 від 29.08.2025)*

Авторський колектив:

Остополец І. Ю. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького;

Хлус Н. О. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка;

Рецензенти:

Рибалко П. Ф. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.°С. Макаренка;

Богдан Ж. Б. – кандидат психологічних наук, доцент, завідувачка кафедри психології і соціології Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця

Шевченко О. В. – доцент, доцент кафедри фізичної культури та медико-біологічних дисциплін Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

Остополец, І. Ю., Хлус, Н. О. Психологія фізичного виховання і спорту : навчально-методичний посібник / І. Ю. Остополец, Н. О. Хлус. – Запоріжжя : Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2025. –197 с.

У навчально-методичному посібнику представлено лекційний матеріал з дисципліни «Психологія фізичного виховання і спорту». Видання стане в пригоді здобувачам освіти спеціальності А 4.11 Середня освіта (Фізична культура), А7 Фізична культура і спорт, вчителям фізичної культури, тренерам та фахівцям з фізичної культури і спорту.

УДК 159.9 (075.8)

© І. Ю. Остополец, 2025

© Н. О. Хлус, 2025

© Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2025

ISBN 978-617-7346-78-3

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	6
Тема 1. Предмет, завдання та методи дослідження в психології фізичного виховання і спорту.....	7
1.1. Предмет психології фізичного виховання і спорту як галузь психологічної науки	
1.2. Завдання психології фізичного виховання і спорту	
1.3. Методи дослідження в психології фізичного виховання і спорту	
1.4. Історія виникнення, розвитку психології фізичного виховання і спорту	
<i>Питання для самоконтролю</i>	
<i>Тестові завдання</i>	
Тема 2. Психологічні особливості діяльності в галузі фізичного виховання і спорту.....	19
2.1. Психологічна характеристика фізичного виховання. Порівняльна характеристика спортивної діяльності та діяльності у фізичному вихованні	
2.2. Особливості впливу фізичного виховання на людину як на індивіда, особистість	
2.3. Соціальні функції фізичного виховання	
2.4. Психологічні умови ефективності занять фізичним вправами	
<i>Питання для самоконтролю</i>	
<i>Тестові завдання</i>	
Тема 3. Специфіка професійної діяльності вчителя фізичної культури.....	32
3.1. Діяльність вчителя фізичної культури	
3.2. Психологічні здібності та вміння вчителя фізичної культури	
3.3. Стиль професійної діяльності вчителя фізичної культури	
3.4. Авторитет у професійній діяльності вчителя фізичної культури	
<i>Питання для самоконтролю</i>	
<i>Тестові завдання</i>	
Тема 4. Психологічні особливості професійної адаптації вчителя фізичної культури.....	49
4.1. Психолого-педагогічні умови успішної адаптації вчителя фізичної культури до професійної діяльності	
4.2. Психологічний супровід професійної адаптації вчителя фізичної культури	
4.3. Стрес в професійній діяльності вчителя фізичної культури	
4.4. Професійне вигорання і засоби його попередження.	
<i>Питання для самоконтролю</i>	
<i>Тестові завдання</i>	
Тема 5. Педагогічне спілкування в професійній діяльності вчителя фізичної культури.....	63
5.1. Особливості педагогічного спілкування	

5.2. Засоби спілкування вчителя фізичної культури з учнями. Культура мовлення вчителя фізичної культури

5.3. Форми впливу вчителя фізичної культури на учнів у процесі педагогічного спілкування

Питання для самоконтролю

Тестові завдання

Тема 6. Психологічні аспекти розвитку психічних функцій учнів на уроках фізичної культури..... 77

6.1. Властивості уваги і її прояви при виконанні фізичних вправ. Вікові особливості уваги учнів

6.2. Сприймання та їх особливості в процесі фізичного виховання учнів. Організація ефективного сприймання навчального матеріалу на уроках фізичної культури

6.3. Мислення, його різновиди і особливості розвитку в процесі фізкультурної і спортивної діяльності

6.4. Пам'ять в освітній діяльності учнів та її розвиток на уроках фізичної культури

Питання для самоконтролю

Тестові завдання

Тема 7. Психологічні основи формування особистості у фізичному вихованні..... 92

7.1. Вирішення загально-виховних завдань на уроках фізичної культури

7.2. Формування морально-виховних якостей учнів у процесі занять фізичною культурою і спортом

7.3. Роль фізичної культури і спорту у вихованні учнів з девіантною поведінкою

Питання для самоконтролю

Тестові завдання

Тема 8. Психологічні особливості активізації діяльності учнів на уроці фізичної культури..... 103

8.1. Види активності учнів на уроці фізичної культури

8.2. Інтерес та задоволеність учнів уроками фізичною культурою і спортом та фактори, які їх визначають

8.3. Роль біологічного фактора у розвитку рухової активності учнів

8.4. Способи підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом

Питання для самоконтролю

Тестові завдання

Тема 9. Психологія особистості спортсмена і спортивної команди 120

9.1. Психологічні особливості формування особистості спортсмена.

9.2. Соціально-психологічні особливості спортивної групи та взаємодія в спортивній команді.

9.3. Поняття психологічного клімату у спортивній діяльності і його

вплив на успішність спортивної діяльності.

9.4. Специфіка взаємодії в системах «тренер-спортсмен», «тренер-спортивна команда», «тренер-тренер», «тренер-спортивний психолог» і її роль в успішності перебігу спортивної діяльності.

Питання для самоконтролю

Тестові завдання

Тема 10. Психологічні засади психомоторної майстерності в спорті..... 137

10.1. Роль і значення психологічної підготовки в спорті.

10.2. Психологічна сутність технічної підготовки у спортивній діяльності.

10.3. Психологічні засади тактичної підготовки спортсменів у різних видах спорту.

Питання для самоконтролю

Тестові завдання

Тема 11. Психологічні засади проблеми спортивного відбору і орієнтації..... 149

11.1. Психологічні критерії спортивного відбору.

11.2. Характеристика етапів спортивного відбору і орієнтації.

11.3. Психодіагностика і її місце в процесі спортивного відбору і орієнтації.

Питання для самоконтролю

Тестові завдання

Тема 12. Відновлення працездатності спортсменів..... 164

12.1. Педагогічні засоби відновлення спортсменів.

12.2. Медико-біологічні методи відновлення та їх особливості.

12.3. Психологічні засоби відновлення працездатності в спорті.

Питання для самоконтролю

Тестові завдання

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ..... 177

ГЛОСАРІЙ..... 185

ПЕРЕДМОВА

Професійна діяльність вчителя фізичної культури, тренера та фахівця з фізичної культури і спорту неможлива без глибокого розуміння психологічних закономірностей, які лежать в основі рухової активності людини, формування мотивації до занять фізичними вправами та досягнення високих спортивних результатів. Сучасний етап розвитку освіти та спорту потребує спеціалістів, здатних поєднувати педагогічні, методичні та психологічні знання для ефективної роботи з різними віковими та підготовчими групами.

Навчально-методичний посібник «Психологія фізичного виховання і спорту» створено з метою допомогти майбутнім і діючим фахівцям розширити професійні компетенції у сфері психолого-педагогічної підтримки учнів, спортсменів та спортивних колективів. У ньому подано основи спортивної психології, методи діагностики та розвитку психічних якостей, рекомендації щодо формування стійкої мотивації, виховання волевих рис, організації психологічної підготовки до тренувальної та змагальної діяльності.

Матеріал посібника орієнтований на практичне застосування: від аналізу психологічних особливостей учнів і спортсменів різного віку – до розробки індивідуальних і групових програм розвитку. Окрему увагу приділено психологічним аспектам взаємодії вчителя фізичної культури, тренера та вихованців, що забезпечує ефективне формування спортивних колективів і створення сприятливого психологічного клімату.

Запропоновані в посібнику лекційний матеріал, тести та запитання для самоконтролю стануть корисними як здобувачам освіти, так і досвідченим фахівцям, що прагнуть удосконалювати тренувальний процес та досягати високих результатів у галузі фізичної культури і спорту.

Тема 1. Предмет, завдання та методи дослідження психології фізичного виховання і спорту

План

1.1. Предмет психології фізичного виховання і спорту як галузь психологічної науки.

1.2. Завдання психології фізичного виховання і спорту

1.3. Методи дослідження в психології фізичного виховання і спорту

1.4. Історія виникнення, розвитку психології фізичного виховання і спорту

Ключові слова: психологія, фізичне виховання, спорт, психіка, рухові навички, мотивація, емоції, особистість, саморегуляція, когнітивні функції, психологічна підготовка, психодіагностика, оптимізація тренування, командна взаємодія, реабілітація, здоров'я, спостереження, експеримент, психодіагностика, лонгітюдний метод, кількісний аналіз, якісний аналіз, опитування, інтерв'ю.

Список використаних джерел:

1. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. / В. І. Воронова. Київ : Олімпійська література, 2019. 271 с.
2. Іваній І. В. Психологія фізичного виховання та спорту : навч.-метод. посіб. / І. В. Іваній. Суми : ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.
3. Кравченко Т. П. Психологія фізичного виховання : навч. посіб. Переяслав : Домбровська Я. М., 2021. 218 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. ВНЗ фіз. вих. і спорту : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 2. 448 с.
5. Остополец І. Ю. Психологія фізичного виховання : навч. посіб. з курсу / І. Ю. Остополец, Л. Л. Лисенко. Слов'янськ : ДДПУ, 2015. 102 с.
6. Weinberg R. S. Foundations of Sport and Exercise Psychology / R. S. Weinberg, D. Gould. 7th ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2019. 672 p.

1.1. Предмет психології фізичного виховання і спорту як галузь психологічної науки

Психологія фізичного виховання - це галузь психологічної науки, що вивчає закономірності розвитку, формування та прояву психіки людини в специфічних умовах занять фізичними вправами. Вона досліджує, як фізична активність впливає на особистість, емоційну сферу та когнітивні процеси (пам'ять, мислення, увагу), а також як ці психологічні фактори, своєю чергою, впливають на результативність фізичної діяльності.

Основна мета психології фізичного виховання - оптимізація освітньо-виховного процесу за допомогою аналізу та врахування психологічних аспектів. Психологія фізичного виховання має педагогічну спрямованість і є важливою для гармонійного розвитку особистості. (Остопець, Лисенко, 2015)

Предметом дослідження є людина, яка свідомо оволодіває руховими діями та розвиває свої фізичні та психічні здібності.

Психологія спорту досліджує закономірності психічної діяльності окремих людей та колективів в мовах тренуваль та змагальної діяльності. Важливими в психології спорту є *розділи*: психологія навчання і виховання, психологія фізичної, технічної і тактичної підготовки спортсменів, психологія особистості спортсмена, психологія спортивного колективу, спортивна психодіагностика, психолого-педагогічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань. Особливе значення для спортивної практики є вивчення психічної діяльності спортсменів в окремих видах спорту: футболі, плаванні, легкій атлетиці, шахах і інших видах спорту.

Зміст психології спорту детермінований двома науками: психологічною і спортивною. Курс базується на знаннях основних положень загальної психології (теорії розвитку особистості, формування уваги, мислення, пам'яті і т. інше) та загальної теорії підготовки спортсменів в олімпійському спорті (основних положень фізичної, технічної, тактичної підготовки,

закономірностях підготовки спортсменів до змагань). Психологія спорту має тісний зв'язок з педагогікою (визначає психологічні особливості суб'єктів навчального і виховного процесу), психогігієною, психотерапією, теорією дитячого та юнацького спорту.

Метою психології спорту є вивчення психологічних закономірностей формування у окремих спортсменів і команд спортивної майстерності і розвиток здібностей, необхідних для успішної участі у спортивних змаганнях, а також розробка психологічно доцільних методів тренування спортсменів. Дана мета передбачає вирішення наступних завдань:

- вивчення впливу діяльності на психіку спортсменів;
- розробка психологічних умов підвищення ефективності спортивного тренування;
- розробка психологічних основ предзмагальної підготовки спортсменів;
- розробка психологічних умов гуманізації спортивної діяльності;
- вивчення соціально-педагогічних явищ у спортивному колективі;
- вивчення психологічних аспектів теоретичної підготовки та морального виховання спортсменів.

Таблиця 1.

Порівняльний аналіз психології фізичного виховання і психології спорту

Критерій	Психологія фізичного виховання	Психологія спорту
Мета	Загальнооздоровча, освітня та виховна. Сприяє гармонійному розвитку особистості, зміцненню здоров'я та формуванню життєво важливих рухових навичок.	Досягнення найвищих спортивних результатів. Спрямована на максимізацію ефективності та підвищення конкурентоспроможності спортсменів і команд.
Цільова аудиторія	Широка аудиторія: учні, студенти, люди різного віку, що займаються фізичною культурою.	Обмежена аудиторія: спортсмени, тренери, спортивні команди.
Навантаження	Вивчає психічні процеси в умовах нормованих, дидактично обґрунтованих фізичних навантажень.	Досліджує психіку в умовах екстремальних, змагальних навантажень, де стрес та психоемоційна напруга є значно вищими.

Спрямованість	Педагогічна. Зосереджена на процесі навчання, виховання, розвитку особистості.	Змагальна. Основний фокус — це підготовка до конкретних змагань, подолання суперників, досягнення рекордів.
---------------	--	---

Незважаючи на відмінності, ці дві галузі мають багато спільного, що дозволяє розглядати їх як єдину дисципліну.

1) Обидві галузі досліджують закономірності розвитку і прояву психіки людини в умовах рухової діяльності. Вони вивчають мотивацію, вольові якості, емоції, концентрацію уваги.

2) Використовують схожі методи дослідження, такі як спостереження, експеримент, психодіагностика (тестування) та опитування.

3) Сприяють формуванню важливих особистісних якостей: цілеспрямованості, наполегливості, самоконтролю та здатності до саморегуляції.

1.2. Завдання психології фізичного виховання і спорту

Завдання, що стоять перед цією наукою, можна умовно поділити на теоретичні та прикладні.

Завдання психології фізичного виховання

Завдання цієї галузі мають переважно педагогічну спрямованість і є частиною загального освітнього процесу.

1. Сприяти формуванню особистісних, морально-вольових якостей, дисципліни, наполегливості та відповідальності через фізичну активність.

2. Розвивати увагу, пам'ять, мислення та інші когнітивні функції, які необхідні для ефективного освоєння рухових навичок.

3. (Вивчати психологічні аспекти, що сприяють зміцненню здоров'я, зниженню рівня стресу, тривожності та профілактиці психосоматичних розладів.

4. Створення мотивації до занять фізичною культурою та ведення здорового способу життя.

5. Надавати психологічну підтримку учням у випадках невпевненості, страху або труднощів у колективі, що можуть виникнути під час занять.

Завдання психології спорту зосереджені на досягненні максимальних результатів в умовах змагань.

1. Вдосконалення тренувального процесу і психологічна підготовка до змагань, розробляти та впроваджувати методи для формування психологічної готовності, емоційної стійкості, високої концентрації та впевненості перед стартом.

2. Проводити психодіагностику особистісних якостей, рівня тривожності, мотивації та стану спортсмена з метою подальшої психокорекції.

3. Досліджувати психологічні чинники, що впливають на засвоєння техніки, тактики та підвищення ефективності тренувань.

4. Вивчати та регулювати міжособистісні відносини, лідерство, згуртованість та комунікацію в спортивних командах.

5. Надавати допомогу спортсменам у подоланні наслідків спортивних травм, поразок та синдрому вигорання.

6. Консультування тренерів та педагогів щодо ефективних методів спілкування, стилів лідерства та створення сприятливого психологічного клімату.

Українські дослідники, зокрема Т. Ю. Круцевич, підкреслюють, що «психологічна підготовка є невід'ємною частиною сучасної системи тренування» (Круцевич, 2017).

1.3. Методи дослідження в психології фізичного виховання і спорту

Для реалізації наукових і практичних завдань використовується широкий арсенал методів, адаптованих до специфіки рухової діяльності.

Організаційні методи:

Лонгітюдний метод - вивчення одного й того ж об'єкта (наприклад, спортсмена чи спортивної команди) протягом тривалого періоду. Це дозволяє відстежити динаміку змін та причинно-наслідкові зв'язки.

Метод поперечних зрізів - вивчення різних груп (наприклад, початківців і досвідчених спортсменів) в один і той же момент часу для порівняння їхніх характеристик.

Емпіричні методи:

Спостереження - систематична реєстрація поведінки спортсмена в природних умовах тренування чи змагань.

Експеримент - створення контрольованих умов для вивчення впливу певної змінної (наприклад, використання ментального тренування) на результат.

Психодіагностичні методики - використання стандартизованих тестів, опитувальників та проєктивних методик. Наприклад, для оцінки тривожності у спортсменів може використовуватися опитувальник Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2), а для дослідження мотивації - The Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ).

Інтерв'ю та бесіда - дозволяють отримати глибинну інформацію про суб'єктивний досвід, переживання та установки спортсмена.

Методи кількісного та якісного аналізу даних:

Кількісний аналіз передбачає використання статистичних методів для обробки числових даних, що дозволяє виявити статистично значущі зв'язки.

Якісний аналіз — це інтерпретація суб'єктивних даних, отриманих в інтерв'ю або з щоденників спостережень, для виявлення глибинних закономірностей.

Поєднання цих методів дозволяє отримати комплексну та достовірну картину взаємозв'язку психічних процесів та фізичної активності.

1.4. Історія виникнення, розвитку психології фізичного виховання і спорту

Зародження психології фізичного виховання і спорту як окремої наукової дисципліни припадає на межу XIX та XX століть. Цей період характеризується першими спробами емпіричного аналізу впливу соціальних чинників на спортивну діяльність. Одним із знакових досліджень, що поклало початок експериментальній психології спорту, є робота соціолога Нормана Тріплета. У 1897 році він виявив, що велосипедисти демонструють кращі результати в гонках із суперниками, ніж у гонках на час. Цей феномен, названий ним «динамогенним фактором у лідируванні», став першим експериментальним підтвердженням ефекту соціальної фасилітації у спорті.

Хоча саме поняття «психологія спорту» вперше з'явилося у книзі П'єра де Кубертена наприкінці XIX століття, справжнє інституційне становлення відбулося значно пізніше. Лозаннський конгрес із психології спорту, організований у 1913 році за ініціативи Міжнародного олімпійського комітету, став першим кроком до визнання цієї галузі, хоча повноцінних наукових розробок тоді ще не існувало. Цей період можна назвати етапом зародження спортивної психології, коли дослідники опиралися на методологічні та експериментальні можливості загальної психології.

Вагомий внесок у становлення вітчизняної спортивної психології зробив П. Ф. Лесгафт, який на початку XX століття заклав основи вчення про фізичне виховання, наголошуючи на єдності людської особистості та інтегративній ролі руху. Він розглядав фізичні вправи не лише як засіб розвитку тіла, але й як інструмент удосконалення психіки, зокрема органів чуття.

Іншим ключовим теоретиком був І. М. Сеченов з його теорією рефлексорної природи діяльності, яка зводила психічні прояви до м'язового руху. Його ідеї про управління рухами та волю як «діяльну сторону розуму» є актуальними і сьогодні.

В 1920–1930-х роках почали з'являтися перші наукові праці вітчизняних авторів, таких як П. А. Рудик, О. П. Нечаєв та А. Ц. Пуні. Ці дослідники

проводили експерименти, вивчаючи психологічну структуру рухової реакції та вплив фізичної культури на пізнавальні процеси.

За кордоном значними фігурами були Коулман Гріффіт, якого вважають «батьком сучасної спортивної психології», та Джон Лоутер, які також у 1920-х роках опублікували фундаментальні праці.

Розвиток психології фізичного виховання і спорту можна розділити на три основні етапи:

Етап зародження: (до 1950-х рр.) характеризується запозиченням методології з загальної психології та описом психічних явищ у спорті. У цей період закладалися теоретичні основи.

Етап становлення: (1960–1970-ті рр.) ознаменувався інтенсивним розвитком та намаганням забезпечити практичну діяльність. Були сформульовані основи психологічної підготовки як невід'ємної частини тренувального процесу. Саме тоді почали вивчати психологічні особливості різних видів спорту та вікові аспекти формування рухових навичок.

Етап сучасного розвитку: (з 1980-х рр. до сьогодні) характеризується поглибленням теоретичних основ, зверненням до соціально-психологічних проблем, таких як міжособистісні взаєностосунки та психологія управління. Розширюється коло досліджень, що реалізують комплексну та системну методологію, а також зміцнюються міжнародні зв'язки.

Міжнародне визнання дисципліни підтверджується створенням у 1965 році Міжнародного товариства психології спорту (ІССП), що стимулювало утворення регіональних та національних об'єднань.

В Україні психологія спорту активно розвивалася на базі провідних вищих навчальних закладів фізичної культури. Серед основних центрів і шкіл можна виділити:

1) Національний університет фізичного виховання і спорту України (НУФВСУ) в Києві. Ця школа є однією з найстаріших і найавторитетніших. Її представники зосереджувалися на психологічній підготовці спортсменів високого класу, вивченні психологічних станів перед змаганнями та після

них. Видатними представниками є А. В. Родіонов, який зробив значний внесок у розвиток теорії психологічної підготовки, та І. М. Онищенко, що спеціалізувався на питаннях психології тренування.

2) Львівський державний університет фізичної культури (ЛДУФК). Львівська школа відома своїми дослідженнями у сфері психології фізичного виховання, зокрема в контексті роботи з дітьми та молоддю. Вчені цієї школи акцентували увагу на мотиваційній сфері та психологічних засадах формування особистості в умовах фізичної культури. Одним із яскравих представників є Т. Ю. Круцевич, чії праці з теорії та методики фізичного виховання включають глибокі психологічні аспекти.

3) Харківська державна академія фізичної культури (ХДАФК). Ця наукова школа займалася питаннями психології рухових навичок, їх формування та автоматизації. Дослідження були спрямовані на вивчення індивідуальних особливостей спортсменів та їх впливу на технічну підготовку. Видатним представником є А. В. Григор'єва, яка займалася питаннями психологічної підготовки спортсменів у сучасному спорті.

Українські наукові школи працювали та продовжують працювати над такими ключовими напрямками:

- Психологічна підготовка спортсменів, розробка та впровадження методів ментального тренування, саморегуляції, цілепокладання та візуалізації;
- соціальна психологія спорту: вивчення командної динаміки, лідерства, згуртованості та міжособистісних взаємин у спортивних колективах;
- створення та адаптація психологічних тестів і методик для оцінки стану та якостей спортсменів;
- реабілітаційна психологія і надання психологічної допомоги спортсменам, що відновлюються після травм або переживають кризові стани (наприклад, синдром вигорання);

- педагогічна психологія фізичного виховання: дослідження впливу фізичної культури на розвиток пізнавальних процесів та особистісних якостей дітей і підлітків тощо.

Українські науковці внесли значний внесок у світову скарбницю спортивної психології, зокрема в питаннях, що стосуються практичної підготовки спортсменів до змагань та психологічної роботи з тренерами. Вагомого значення мають дослідження в галузі психології фізичного виховання, зокрема досліджуються мотиви фізичної активності людей різного віку; аналізуються психологічні механізми засвоєння рухів, роль уваги, уяви та пам'яті в цьому процесі; вивчається, як фізичні вправи покращують пам'ять, концентрацію та мислення; вивчається вплив командних рухливих ігор на комунікативні навички та соціальну адаптацію та ін.

Сьогодні психологія спорту - це повністю визнана наукова дисципліна, що є важливим елементом підготовки спортсменів високого класу, а також засобом для всебічного розвитку особистості.

Психологія фізичного виховання націлена на комплексне вивчення та оптимізацію процесу формування особистості через фізичну активність.

Питання для самоконтролю

1. Як ви можете пояснити відмінності між психологією фізичного виховання і психологією спорту?
2. Назвіть основні психологічні фактори, які впливають на фізичну активність.
3. Наведіть приклади того, як фізична активність впливає на психічний стан людини.
4. Які основні теоретичні завдання стоять перед сучасною психологією спорту?
5. Поясніть, у чому полягає роль психологічної підготовки спортсменів до змагань.

6. Назвіть два прикладні завдання психології фізичного виховання, що стосуються роботи з дітьми.
7. Охарактеризуйте відмінності між лонгітюдним та поперечним (зрізовим) методами дослідження.
8. Наведіть приклади психодіагностичних методик, які можна застосовувати у спортивній психології, та поясніть їхнє призначення.
9. Як експеримент може бути використаний для вивчення впливу музики на тренувальний процес?
10. Хто такий Норман Тріплет і який експеримент вважається одним із перших в історії спортивної психології?
11. Який внесок зробили П. Ф. Лесгафт та І. М. Сеченов у становлення вітчизняної спортивної психології?
12. Назвіть українські школи спортивної психології.

Тестові завдання

1. Вставте пропущені слова:
Психологія фізичного виховання зосереджена на _____ меті, тоді як психологія спорту - на _____ результаті.
2. Феномен, відкритий Норманом Тріплетом, коли присутність суперника покращує результат, отримав назву _____ фактор.
3. Один із засновників вітчизняної спортивної психології _____ вважав, що фізичні вправи є свідомим рухом і складним психічним актом.

Оберіть правильну відповідь із запропонованих:
4. Яке з тверджень найбільш точно описує предмет психології фізичного виховання і спорту?
А) Дослідження фізіологічних реакцій на фізичні навантаження.

Б) Вивчення соціальних і економічних чинників, що впливають на спорт.

В) Аналіз закономірностей психічних процесів у контексті рухової діяльності.

Г) Розробка спортивного інвентарю на основі біомеханіки.

5. Яке з цих завдань належить до прикладних завдань психології спорту?

А) Систематизація знань про формування рухових навичок.

Б) Розробка методологічних підходів до вивчення психіки спортсмена.

В) Вивчення динаміки психічних станів перед змаганнями.

Г) Проведення психологічної реабілітації після спортивних травм.

6. Головною метою психології фізичного виховання є формування гармонійно розвиненої особистості?

Так / Ні

7. Чи можна використовувати психодіагностичні методики для оцінки рівня мотивації спортсмена?

Так / Ні

8. Який метод дослідження буде найефективнішим для вивчення впливу музики на тренувальний процес?

А) Лонгітюдний метод.

Б) Інтерв'ю.

В) Спостереження.

Г) Експеримент.

9. Одним із основних теоретичних завдань психології спорту є вивчення та систематизація знань про психологічні закономірності формування _____ навичок.

10. Чи правда, що на етапі сучасного розвитку психології спорту основний акцент робиться на описі складності спортивних дій з позиції загальної психології?

Так / Ні

Тема 2. Психологічні особливості діяльності в галузі фізичного виховання і спорту

План

- 2.1. Психологічна характеристика фізичного виховання. Порівняльна характеристика спортивної діяльності та діяльності у фізичному вихованні.
- 2.2. Особливості впливу фізичного виховання на людину як на індивіда, особистість
- 2.3. Соціальні функції фізичного виховання
- 2.4. Психологічні умови ефективності занять фізичним вправами.

Ключові слова: фізичне виховання, спорт, спортивна діяльність, рухова активність, індивід, особистість, психологічні особливості, мотивація, емоційний стан, вольові якості, соціалізація, комунікативні навички, оздоровчий ефект, розвиток пізнавальних процесів, саморегуляція, психологічна підготовка, соціальні функції, фізичний розвиток, ефективність тренувань, психічний розвиток, морально-вольова сфера, колективна взаємодія, психофізичний стан, гармонійний розвиток, активний спосіб життя.

Список використаних джерел:

1. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. / В. І. Воронова. Київ : Олімпійська література, 2019. 271 с.
2. Іваній І. В. Психологія фізичного виховання та спорту : навч.-метод. посіб. / І. В. Іваній. Суми : ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.
3. Імас Є. В. Історичні та організаційно-методичні засади формування гендерного підходу у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : монографія / Є. В. Імас, О. В. Борисова, І. О. Когут. Київ : НУФВСУ, 2020. 172 с.
4. Кравченко Т.П. Психологія фізичного виховання: навчальний посібник. Переяслав : Домбровська Я.М. 2021. 218 с.

5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. ВНЗ фіз. вих. і спорту : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 2. 448 с.
6. Мосійчук Л. В. Соціальні аспекти фізичного виховання та спорту / Л. В. Мосійчук. Харків : ХДАФК, 2020.
7. Соловійов В. Психологія спорту : навч.-метод. посіб. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2025. 40 с.
8. Mutrie N. Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions / N. Mutrie, S. Biddle, T. Gorely, G. Faulkner. 4th ed. London : Routledge, 2021. 434 p.
9. Wagstaff C. R. D. Sport psychology: Concepts and applications. Routledge, 2018. 432 p.
10. Weinberg R. S. Foundations of Sport and Exercise Psychology / R. S. Weinberg, D. Gould. 7th ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2019. 672 p.

2.1. Психологічна характеристика фізичного виховання. Порівняльна характеристика спортивної діяльності та діяльності у фізичному вихованні

Фізичне виховання є цілеспрямованим процесом формування в індивіда системи знань, умінь, навичок і мотиваційно-ціннісних орієнтацій, спрямованих на підтримання та розвиток власного фізичного і психічного здоров'я. З психологічної точки зору, воно виступає як інтегрований вид діяльності, в якому поєднуються пізнавальні, емоційно-вольові та соціально-комунікативні процеси. Психологічна характеристика фізичного виховання охоплює такі аспекти, як розвиток психофізичних якостей (сили, витривалості, координації, швидкості), формування вольових рис характеру (наполегливості, самодисципліни, цілеспрямованості), а також зміцнення емоційної стабільності та стресостійкості (Воронова, 2019; Weinberg & Gould, 2019).

Важливим завданням психології фізичного виховання є розуміння механізмів впливу фізичних вправ на когнітивну сферу особистості. Сучасні дослідження доводять, що регулярна рухова активність сприяє підвищенню рівня уваги, швидкості реакції, оперативної пам'яті та здатності до прийняття рішень (Mutrie et al., 2021). Окрім того, систематичні заняття фізичним вихованням виступають потужним засобом профілактики емоційного вигорання та тривожних станів у студентської молоді (Іваній, Сергієнко, 2016).

Разом з тим, необхідно розмежовувати спортивну діяльність та діяльність у фізичному вихованні, оскільки вони мають відмінні цілі, мотиваційні механізми та психологічні умови.

Спортивна діяльність характеризується високим рівнем спеціалізації, орієнтацією на досягнення максимально можливого результату, участю у змагальній діяльності, що супроводжується значним емоційним та фізичним напруженням. Психологічно спорт вимагає розвинених вольових якостей, стресостійкості, здатності до швидкої мобілізації ресурсів у критичних ситуаціях. У центрі мотиваційної структури перебувають досягнення, перемога, рекорди, визнання (Weinberg & Gould, 2019).

Діяльність у фізичному вихованні має більш широкий оздоровчий і соціалізуючий характер. Її мета — гармонійний розвиток фізичних і психічних якостей, формування культури рухової активності, підтримання здоров'я та працездатності. На відміну від спорту, тут відсутній обов'язковий фактор жорсткої конкуренції, а емоційний фон є більш стабільним. Мотивація пов'язана з особистісним зростанням, задоволенням від процесу, соціальною взаємодією (Воронова, 2019).

Таблиця 2.

Порівняльна таблиця психологічних характеристик спортивної діяльності та діяльності у фізичному вихованні.

Критерій	Спортивна діяльність	Діяльність у фізичному вихованні
----------	----------------------	----------------------------------

Критерій	Спортивна діяльність	Діяльність у фізичному вихованні
Мета	Досягнення максимально можливого результату, перемога у змаганнях, встановлення рекордів	Гармонійний розвиток, підтримання здоров'я, формування культури рухової активності
Характер навантажень	Високоінтенсивні, спеціалізовані, часто екстремальні	Помірні або варіативні, орієнтовані на широке коло учасників
Мотивація	Орієнтація на досягнення, престиж, визнання, змагальний дух	Орієнтація на оздоровлення, задоволення від руху, соціальна взаємодія
Емоційний фон	Часті емоційні піки (стрес, збудження, напруга перед змаганнями)	Стабільний, переважно позитивний, без надмірного емоційного напруження
Вольові якості	Високий рівень самоконтролю, рішучості, здатності до мобілізації у критичних умовах	Формування наполегливості та самодисципліни у помірних навантаженнях
Соціальна взаємодія	Конкуренція, командна або індивідуальна боротьба	Співпраця, взаємопідтримка, навчальна взаємодія
Психологічні ризики	Високий ризик емоційного вигорання, перетренованості, психологічних травм	Мінімальні ризики, головним чином пов'язані з недостатньою мотивацією
Основний результат	Перемога, спортивні досягнення, високі показники	Підвищення рівня фізичної підготовленості та психічного благополуччя

Таким чином, з психологічної точки зору, спорт можна розглядати як екстремальну форму рухової діяльності з підвищеними вимогами до психіки, тоді як фізичне виховання - як універсальний засіб психофізичного розвитку особистості в умовах, що забезпечують оптимальний баланс між навантаженням і відновленням.

2.2. Особливості впливу фізичного виховання на людину як на індивіда, особистість

Фізичне виховання є одним із ключових соціальних інститутів формування всебічно розвиненої особистості, оскільки воно охоплює одночасно біологічний, психологічний та соціокультурний виміри розвитку людини. Його вплив на індивіда й особистість має комплексний характер і проявляється у гармонійному поєднанні соматичних, психічних і соціальних змін, що зумовлені систематичною руховою активністю.

Індивід у психології розглядається як окремий представник біологічного виду *Homo sapiens*, носій вроджених анатомо-фізіологічних та психофізіологічних властивостей. У цьому аспекті фізичне виховання:

Сприяє фізичному розвитку - удосконалює морфофункціональні показники організму (м'язова сила, витривалість, координація, гнучкість), оптимізує роботу серцево-судинної та дихальної систем (Імас, 2020).

Активізує нервову систему - підвищує швидкість нервово-м'язової провідності, покращує регуляцію вегетативних функцій, сприяє збалансованості процесів збудження й гальмування (Воронова, 2019).

Стимулює когнітивні процеси - дослідження свідчать, що помірне фізичне навантаження покращує концентрацію уваги, оперативну пам'ять і швидкість мислення завдяки нейропластичним змінам у головному мозку (Mutrie et al., 2021).

Таким чином, на рівні індивіда фізичне виховання забезпечує зміцнення психофізіологічної основи особистісного розвитку, створюючи оптимальні умови для подальшої соціальної адаптації.

Особистість визначається як соціально зумовлена система психічних властивостей індивіда, що формується у процесі соціалізації та діяльності. Фізичне виховання у цьому вимірі виконує низку важливих функцій:

Формування ціннісних орієнтацій - систематичні заняття закріплюють установку на здоровий спосіб життя, відповідальне ставлення до власного тіла та психічного стану.

Розвиток вольової сфери - через необхідність регулярних тренувань, подолання втоми й труднощів виховується наполегливість, цілеспрямованість, самоконтроль, витримка (Іваній, 2016).

Соціалізуючий ефект - групові заняття і командні види спорту сприяють розвитку комунікативних навичок, умінню співпрацювати, лідерським якостям і толерантності (Weinberg & Gould, 2019).

Емоційна стабільність - фізична активність позитивно впливає на емоційний фон, знижує рівень тривожності, сприяє вивільненню позитивних емоцій і гармонізації психічного стану.

На відміну від суто спортивної діяльності, фізичне виховання *поєднує оздоровчі, освітні та виховні цілі*. Його вплив проявляється не лише у зміцненні соматичного здоров'я, а й у розвитку морально-вольових якостей, формуванні соціально прийнятних моделей поведінки та стимулюванні самопізнання. У цьому сенсі фізичне виховання виступає не просто засобом підтримання фізичної форми, а потужним чинником особистісного зростання та життєвої компетентності.

2.3. Соціальні функції фізичного виховання

Фізичне виховання - це не лише процес удосконалення рухових якостей та збереження здоров'я, а й потужний соціальний інститут, який виконує комплекс взаємопов'язаних функцій, що впливають на розвиток суспільства, формування соціально значущих цінностей та забезпечення гармонійного становлення особистості. Його соціальні функції виявляються у виховній, комунікативній, інтеграційній, культурно-трансляційній та соціально-профілактичній площинах.

1. Виховна функція. Фізичне виховання сприяє формуванню у людини цінностей здорового способу життя, відповідальності за власне фізичне та психічне благополуччя, дисциплінованості, цілеспрямованості та наполегливості. У процесі систематичних занять фізичними вправами виховується воля, здатність долати труднощі, діяти в умовах стресу та

швидко приймати рішення. Приклад: учні, які регулярно беруть участь у спортивних секціях, демонструють вищу саморегуляцію та відповідальність не лише у спорті, але й у навчанні.

2. *Комунікативна функція.* Фізичне виховання є ефективним засобом розвитку соціальних навичок: вміння працювати в команді, будувати партнерські відносини, дотримуватися правил і норм взаємодії. Спортивні ігри та командні вправи забезпечують взаємодію між людьми різного віку, статі, соціального статусу та національності. Приклад: міжнародні спортивні змагання об'єднують учасників із різних культур, сприяючи формуванню міжкультурної толерантності.

3. *Інтеграційна функція.* Фізичне виховання сприяє інтеграції окремих груп населення в єдине соціальне середовище. Для людей з обмеженими можливостями здоров'я, учасників реабілітаційних програм чи представників соціально вразливих категорій воно може стати засобом відновлення соціальної активності та включення у суспільне життя. Приклад: паралімпійський рух не лише розвиває спортивну майстерність спортсменів з інвалідністю, а й змінює суспільне ставлення до інклюзії.

4. *Культурно-трансляційна функція.* Через фізичне виховання передаються культурні традиції та національні цінності, що відображають особливості фізичної культури нації. Це включає популяризацію національних видів спорту, рухливих ігор, бойових мистецтв, які є частиною культурної спадщини. Приклад: відродження традицій українських козацьких ігор та змагань сприяє формуванню національної ідентичності.

5. *Соціально-профілактична функція.* Фізичне виховання відіграє важливу роль у профілактиці негативних соціальних явищ: девіантної поведінки, наркоманії, алкоголізму та агресивності серед молоді. Регулярна фізична активність сприяє зниженню рівня стресу, розвитку конструктивних форм взаємодії та зміцненню психічного здоров'я. Приклад: участь підлітків у спортивних гуртках знижує ризик залучення до асоціальних груп та формує позитивні життєві орієнтації.

Таблиця 3.

Соціальні функції фізичного виховання

Соціальна функція	Зміст функції	Приклади реалізації
Оздоровча	Сприяє зміцненню фізичного здоров'я, розвитку функціональних можливостей організму, профілактиці захворювань.	Регулярні заняття ЛФК у школі, програми оздоровчої гімнастики для офісних працівників.
Виховна	Формує волюві якості, дисциплінованість, колективізм, морально-етичні цінності.	Командні спортивні ігри, навчання правил чесної гри (fair play).
Освітня	Забезпечує засвоєння знань про фізичні вправи, методику тренувань, основи здорового способу життя.	Лекції з теорії фізичної культури у закладах освіти, тренерські інструктажі.
Соціалізаційна	Сприяє інтеграції людини в суспільство, розвитку комунікативних навичок, взаємодії з різними групами.	Участь у спортивних секціях, клубах, волонтерських проєктах.
Культурна	Підтримує та популяризує спортивні традиції, національні види спорту.	Проведення фестивалів бойового гопака, змагань із традиційних ігор.
Рекреаційна	Забезпечує активний відпочинок, зняття психоемоційної напруги, відновлення сил.	Прогулянки на свіжому повітрі, аматорський туризм, фітнес-клуби.
Патріотична	Сприяє формуванню громадянської свідомості, національної гордості.	Міжнародні спортивні змагання, підтримка національної збірної.

Таким чином, соціальні функції фізичного виховання виходять далеко за межі індивідуального розвитку і стають чинником стабілізації, розвитку та зміцнення соціальних відносин у суспільстві.

2.4. Психологічні умови ефективності занять фізичним вправами.

Ефективність занять фізичними вправами залежить не лише від фізіологічних навантажень і методики виконання, а й від низки психологічних умов. Ці умови формують сприятливе внутрішнє середовище, що сприяє як фізичному, так і психологічному розвитку індивіда. Успішність педагогічного процесу в галузі фізичного виховання значною мірою визначається тим, наскільки повно і системно враховуються ці фактори.

1. Мотивація як рушійна сила. Мотивація є першочерговою психологічною умовою ефективності. Вона являє собою систему внутрішніх і зовнішніх чинників, що спонукають людину до активної рухової діяльності. Мотивація має складну структуру, в якій розрізняють:

А) Внутрішня мотивація, що виникає з самої діяльності, коли людина отримує задоволення від процесу, відчуває радість руху, прагне самовдосконалення. Наприклад, бігун, який займається заради відчуття свободи та власного прогресу.

Б) Зовнішня мотивація, пов'язана з досягненням зовнішніх цілей - нагород, визнання, схвалення оточуючих. Наприклад, спортсмен, який тренується заради медалей чи кар'єри.

Для досягнення максимальної ефективності важливо формувати домінуючу внутрішню мотивацію, оскільки вона забезпечує стійкий інтерес до занять і допомагає долати труднощі. Згідно з дослідженнями, особи з високою внутрішньою мотивацією демонструють більшу наполегливість і кращі результати у довгостроковій перспективі.

2. Емоційна та вольова регуляція. Здатність керувати своїми емоціями та волею є критично важливою умовою. Фізична діяльність, особливо інтенсивна, супроводжується значним емоційним навантаженням. Ефективність занять залежить від умінь:

- керувати емоційним станом. Спортсмен або особа, що займається фізичним вихованням, повинна вміти долати страх, невпевненість, агресію та паніку. Застосування технік саморегуляції, таких як дихальні вправи,

візуалізація та аутотренінг, допомагає досягти оптимального емоційного стану.

- Проявляти вольові якості. До них належать цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, витримка. Воля допомагає долати біль, втому, сумніви та завершувати виконання поставлених завдань, що є невід'ємною частиною будь-якого тренування.

3. *Розвиток когнітивних процесів.* Ефективність занять фізичними вправами тісно пов'язана з рівнем розвитку когнітивних процесів, таких як увага, пам'ять та мислення. Ці процеси забезпечують успішне виконання рухових дій:

А) Увага - концентрація уваги на виконанні технічних елементів, урахування дій партнерів чи суперників. Розподіл уваги є ключовим для командних видів спорту.

Б) Сенсомоторна координація - це система взаємодії органів чуття (зору, слуху, м'язового відчуття) з руховими реакціями організму. Наприклад, відчуття положення тіла в просторі є критичним для гімнастів.

В) Мислення та уява - здатність аналізувати ситуацію, приймати тактичні рішення та прогнозувати подальший розвиток подій. Ментальне тренування та візуалізація є потужними інструментами, що дозволяють «відрепетирувати» рух у свідомості, що значно покращує його виконання на практиці.

4. *Соціально-психологічні умови.* Ефективність занять залежить і від соціального контексту. Сприятлива соціальна атмосфера є потужним стимулом для індивідуального та колективного розвитку. До таких умов відносяться:

- Стиль спілкування тренера. Демократичний стиль лідерства, що передбачає підтримку, довіру та повагу до спортсменів, сприяє високій мотивації та згуртованості.

- Згуртованість колективу. У командних видах спорту високий рівень згуртованості команди (злагожденість, взаєморозуміння) є запорукою успіху.

- Підтримка оточуючих. Схвалення та підтримка з боку родини, друзів та інших значущих людей зміцнює впевненість у собі та підвищує мотивацію.

Таким чином, ефективність занять фізичними вправами - це результат взаємодії психологічних, фізіологічних та педагогічних факторів, де перші відіграють роль внутрішнього механізму, що забезпечує спрямованість, інтенсивність та стійкість рухової діяльності.

Питання для самоконтролю

1. Назвіть ключові відмінності між психологічними цілями фізичного виховання та спортивної діяльності.
2. Поясніть, у чому полягає різниця між внутрішньою та зовнішньою мотивацією до занять фізичними вправами. Наведіть приклади.
3. Які соціальні якості, згідно з планом лекції, може формувати фізичне виховання у дітей та підлітків?
4. Чому здатність керувати емоціями є важливою умовою ефективності занять спортом?
5. Як розвиток уваги та уяви допомагає спортсмену покращувати свої рухові навички?
6. Назвіть дві основні соціальні функції фізичного виховання.
7. Поясніть, чому психологічні умови ефективності занять фізичними вправами є індивідуальними для кожної людини.
8. Який стиль лідерства тренера вважається найбільш ефективним з точки зору психології спорту і чому?
9. Опишіть, як конкуренція впливає на психологічну діяльність у спорті порівняно з фізичним вихованням.
10. Які психологічні методи самоконтролю може використовувати спортсмен під час тренування та змагань?

Тестові завдання

1. Яке з тверджень найбільш точно відображає основну мету психології фізичного виховання?

- а) Підготовка спортсменів до змагань на найвищому рівні.
- б) Формування цілісної особистості через фізичну активність.
- в) Розробка спортивних технологій для покращення результатів.
- г) Виключно фізіологічний аналіз реакцій на навантаження.

2. Чи є створення умов для соціальної адаптації однією з ключових соціальних функцій фізичного виховання?

Так / Ні

3. Однією з психологічних умов ефективності занять є розвиток _____ процесів, таких як увага та уява.

4. Дайте відповідь: Так чи Ні.

Чи правда, що фізичне виховання впливає на людину лише як на індивіда (фізичні якості), не зачіпаючи її особистість?

Так / Ні

5. Який із цих аспектів є ключовою відмінністю спортивної діяльності від діяльності у фізичному вихованні?

- а) Наявність тренера.
- б) Емоційна складова.
- в) Орієнтація на екстремальні змагальні навантаження.
- г) Використання фізичних вправ.

6. Чи правда, що волевовільна регуляція допомагає долати втому та біль під час тренувань?

Так / Ні

7. Вставте пропущене слово.

Ефективність занять фізичними вправами залежить від здатності людини керувати своїм _____ станом.

8. Який із факторів є прикладом внутрішньої мотивації до занять фізичними вправами?

- а) Похвала від тренера.
- б) Бажання виграти медаль.
- в) Прагнення до самовдосконалення та задоволення від процесу.
- г) Обов'язкова шкільна програма.

9. На відміну від спорту, де домінує конкуренція, у фізичному вихованні більшу роль відіграє _____ функція.

10. Яка з цих соціальних функцій фізичного виховання сприяє розвитку комунікативних навичок та здатності працювати в команді?

- а) Релаксаційна.
- б) Виховна.
- в) Оздоровча.
- г) Інтегративна.

Тема 3. Специфіка професійної діяльності вчителя фізичної культури

План

- 3.1. Діяльність вчителя фізичної культури.
- 3.2. Психологічні здібності та вміння вчителя фізичної культури.
- 3.3. Стиль професійної діяльності вчителя фізичної культури.
- 3.4. Авторитет у професійній діяльності вчителя фізичної культури.

Ключові слова: діяльність вчителя, педагогічні здібності, комунікативні вміння, стиль лідерства, авторитарний стиль, демократичний стиль, ліберальний стиль, педагогічний авторитет, професійна майстерність, емпатія, педагогічний такт, організаторські здібності.

Список використаних джерел:

1. Бойко О. В. Психологічні компетентності вчителя фізичної культури: сучасні підходи / О. В. Бойко // Педагогіка і психологія. 2018. № 2 (24). С. 45–52. DOI: 10.32604/pp.2018.024.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. ВНЗ фіз. вих. і спорту : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 2. 448 с.
3. Barkoukis V. Motivational profiles in physical education: Examining their influence on students' psychological needs and physical activity intentions / V. Barkoukis, L. Lazuras, H. Tsorbatzoudis, A. Rodafinos // Journal of Teaching in Physical Education. 2019. Vol. 38, № 2. P. 123–132. DOI: 10.1123/jtpe.2018-0134.
4. García-Mas A. Psychological skills training in physical education teachers: A systematic review / A. García-Mas, F. M. Leo, D. Pons // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2017. Vol. 14, № 5. Article 526. DOI: 10.3390/ijerph14050526.
5. Ntoumanis N. The controlling interpersonal style in a coaching context: Development and initial validation of a psychometric scale / N.

Ntoumanis, C. Thøgersen-Ntoumani, A. L. Smith // *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 2018. Vol. 40, № 5. P. 298–311. DOI: 10.1123/jsep.2017-0208.

6. Ntoumanis N. Need supportive communication: A motivational model of coach–athlete interactions / N. Ntoumanis, E. Quested, J. Reeve, S. H. Cheon // *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2020. Vol. 13, № 1. P. 103–133. DOI: 10.1080/1750984X.2020.1746077.

7. Peterson C. Empathy and its role in teacher-student relationships // *Journal of Educational Psychology*. 2017. Vol. 109, № 5. P. 662–675. DOI: 10.1037/edu0000176.

8. Ryan R. M. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness / R. M. Ryan, E. L. Deci. Guilford Press, 2017. 528 p.

9. Santos F. T. Psychological skills and professional expertise of physical education teachers: A mixed-methods study / F. T. Santos, I. Mesquita, A. Rosado // *European Physical Education Review*. 2021. Vol. 27, № 1. P. 77–95. DOI: 10.1177/1356336X20967729.

10. Schunk D. H. Motivation and social-emotional learning: Theory, research, and practice / D. H. Schunk, M. K. DiBenedetto // *Contemporary Educational Psychology*. 2020. Vol. 60. Article 101836. DOI: 10.1016/j.cedpsych.2019.101836.

11. Wagstaff C. R. D. Sport psychology: Concepts and applications. Routledge, 2018. 432 p.

3.1. Діяльність вчителя фізичної культури.

Діяльність вчителя фізичної культури є складним, багатограним і відповідальним процесом, що виходить за межі суто педагогічної функції. Це не просто викладання предмету, а цілеспрямована робота з формування особистості, зміцнення здоров'я та виховання фізичної культури. Ця діяльність інтегрує педагогічні, психологічні, фізіологічні, методичні та організаційні аспекти, що робить її унікальною в системі освіти (Круцевич,

2017). Основним її змістом є керівництво процесом фізичного вдосконалення та психологічного розвитку учнів. Вона охоплює не лише навчальні заняття, а й позакласні спортивно-масові заходи, індивідуальну роботу з обдарованими дітьми та корекційну роботу з учнями, які мають особливості здоров'я.

Діяльність вчителя фізичної культури можна умовно поділити на декілька взаємопов'язаних компонентів, що відображають її цілісність. По-перше, це навчально-виховний компонент. Він включає планування, організацію та проведення уроків, які мають не тільки навчальний, а й виховний характер. Вчитель фізичної культури вчить учнів не лише техніці рухів, а й дисципліні, відповідальності, взаємодопомозі, вмінню працювати в команді. Він використовує фізичні вправи як інструмент для формування морально-вольових якостей, стійкості до труднощів та наполегливості.

По-друге, важливим компонентом є організаційно-управлінська діяльність. Вона передбачає організацію навчального процесу, що включає підготовку місця занять, інвентарю, розподіл учнів на групи. Окрім того, вчитель фізичної культури є організатором позакласних спортивно-масових заходів, змагань, спартакіад. Він планує, координує та контролює їх проведення, забезпечуючи безпеку та справедливе суддівство. Ця діяльність вимагає від вчителя високих організаторських здібностей, вміння працювати з колективом учнів, колегами та батьками. За словами Schunk D. H., DiBenedetto M. K. (Schunk & DiBenedetto, 2020), ефективний тренер чи вчитель є не просто фахівцем, а лідером, здатним мотивувати та надихати. Він повинен бути здатним створити атмосферу довіри та взаємоповаги в колективі, що є передумовою для ефективної співпраці та досягнення спільних цілей.

Третій компонент – діагностико-корекційна діяльність. Вона полягає в постійному моніторингу фізичного, функціонального та психологічного стану учнів. Вчитель фізичної культури оцінює рівень фізичної підготовки, слідкує за динамікою розвитку рухових якостей, діагностує рівень

тривожності, мотивації та емоційного стану учнів. На основі отриманих даних він вносить корективи у навчальний процес, розробляє індивідуальні програми для учнів з низьким рівнем підготовки або, навпаки, для обдарованих дітей. Ця діяльність особливо важлива для учнів зі спеціальними медичними групами, де вчитель повинен не тільки не завдати шкоди, а й сприяти покращенню їхнього здоров'я через спеціально підібрані вправи. Психодіагностика є важливим інструментом для виявлення прихованих проблем і потреб учнів, дозволяючи вчасно надати їм необхідну підтримку.

Четвертий компонент – науково-методична діяльність. Вона включає постійне підвищення власного професійного рівня, вивчення новітніх методик, наукових досліджень у галузі фізіології, психології та педагогіки. Вчитель фізичної культури аналізує свій досвід, розробляє власні методичні рекомендації, ділиться ними з колегами. Він може брати участь у науково-практичних конференціях, семінарах, публікувати статті. Цей компонент свідчить про високий професіоналізм вчителя, його прагнення до інновацій та розвитку. Закордонні науковці відзначають, що успішність педагогічної діяльності прямо залежить від здатності вчителя до інновацій та постійного оновлення знань. (García-Mas A., Leo F. M., Pons D., 2017.) Це дозволяє йому залишатися актуальним та ефективним у мінливому освітньому середовищі.

П'ятий компонент – консультативно-просвітницька діяльність. Вчитель фізичної культури є авторитетним джерелом інформації для учнів, батьків та колег з питань фізичного виховання та здорового способу життя. Він консультує батьків щодо правильної організації режиму дня, харчування, занять фізичною активністю вдома. Проводить лекції та бесіди для учнів про важливість спорту, профілактику травматизму, гігієну. Він формує у свідомості дітей та їх батьків відповідальне ставлення до власного здоров'я, що є однією з найважливіших соціальних функцій його діяльності.

Особливе місце в діяльності вчителя фізичної культури займає психолого-педагогічна взаємодія з учнями. Вона ґрунтується на таких

принципах, як повага до особистості дитини, емпатія, педагогічний такт та справедливість.

Вчитель повинен вміти створити атмосферу довіри та підтримки, де кожен учень почувається комфортно і захищено. Він має бути не лише наставником, а й психологом, здатним розпізнавати емоційний стан учнів, надавати їм психологічну підтримку у разі невдач, вчити їх долати труднощі та радіти своїм успіхам.

«Психологічний клімат у колективі, що створює педагог, є вирішальним для ефективності навчального процесу та формування особистості», - зазначається у багатьох сучасних дослідженнях (Ntoumanis N., Quested E., Reeve J., Cheon S. H., 2020). Саме ця взаємодія є основою для формування у дітей позитивного ставлення до фізичної культури і спорту, що залишиться з ними на все життя. Вчитель повинен бути прикладом для своїх учнів, демонструючи високий рівень фізичної підготовки, здорового способу життя та позитивного ставлення до світу.

Таким чином, діяльність вчителя фізичної культури - це не лише набір методичних прийомів, а цілісна система, що охоплює навчальні, виховні, організаційні, діагностичні та консультативні аспекти. Вона вимагає від спеціаліста високої професійної майстерності, глибоких знань у різних галузях, а також розвинених особистісних якостей, що дозволяють ефективно впливати на формування майбутнього покоління. Успішність цієї діяльності є запорукою здоров'я нації та гармонійного розвитку суспільства.

3.2. Психологічні здібності та вміння вчителя фізичної культури

Психологічний аспект професійної діяльності вчителя фізичної культури є визначальним для ефективності освітнього процесу та успішного розвитку особистості учня. У сучасних умовах підвищення вимог до педагогічної майстерності особлива увага приділяється розвитку психологічних здібностей і вмінь, що дозволяють педагогам максимально адаптуватися до потреб і можливостей учнів, формувати мотивацію, підтримувати

позитивний психологічний клімат і сприяти всебічному фізичному та психоемоційному розвитку.

Психологічні здібності педагога можна розглядати як інтегральну якість особистості, що проявляється у здатності сприймати, розуміти і ефективно впливати на психіку учнів, забезпечуючи досягнення освітніх цілей (Бойко, 2018). Вчитель фізичної культури, окрім професійних знань у сфері фізичного виховання, повинен володіти рядом психологічних якостей:

1) Емпатія та соціальна чутливість (Peterson, 2017) - здатність до розуміння внутрішнього стану учня, що допомагає встановлювати довірливі відносини;

2) Психологічна гнучкість і адаптивність (Kashdan & Rottenberg, 2019) - здатність швидко реагувати на зміну ситуації, коригувати педагогічний вплив;

3) Мотиваційна компетентність - уміння формувати внутрішню мотивацію учнів до регулярних занять фізичною культурою (Schunk & DiBenedetto, 2020);

3) Комунікативна компетентність, що включає навички активного слухання, ефективної вербальної та невербальної взаємодії (Lehman & Conceição, 2018);

4) Стресостійкість та емоційна регуляція (Gross, 2015), які допомагають підтримувати продуктивність і зберігати позитивний настрій у напружених педагогічних ситуаціях.

Ці здібності у сукупності формують базу для професійної діяльності, що відповідає сучасним викликам освітнього середовища.

Психологічні вміння вчителя фізичної культури

Вміння - це практичне застосування знань і здібностей у конкретних педагогічних ситуаціях. Для вчителя фізичної культури важливі такі психологічні вміння:

А) Вміння організувати навчальний процес з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей учнів (Ryan & Deci, 2017). Це передбачає

диференціацію завдань за рівнем фізичної підготовки, віком, психоемоційним станом;

Б)Вміння мотивувати учнів через внутрішні стимули, такі як відчуття досягнення, задоволення від рухової активності, позитивний зворотній зв'язок (Ntoumanis et al., 2018);

В)Вміння налагоджувати ефективну комунікацію і підтримувати позитивний психологічний клімат у групі (Meyer & Turner, 2019);

Г)Вміння керувати стресом та емоційним станом учнів і власним (Schinke et al., 2017);

Д)Вміння виявляти і розвивати творчий потенціал учнів через ігрові та нестандартні підходи у фізичному вихованні (Wagstaff, 2018).

Кожне з цих умінь є ключовим для формування комплексного і гармонійного навчального середовища.

Сучасна педагогічна освіта передбачає інтеграцію психологічної підготовки у навчальні програми для майбутніх вчителів фізичної культури. Акцент робиться на розвиток компетентностей, що відповідають принципам особистісно орієнтованого навчання (Barkoukis et al., 2019):

1)Розвиток умінь психологічної діагностики, що дозволяють виявляти потреби та ресурси учнів;

2)Формування навичок емпатійного спілкування та конфліктології;

3)Засвоєння методик мотивації та підтримки активності;

4)Тренінги з розвитку емоційної компетентності і стресостійкості;

5)Використання технологій рефлексії для самовдосконалення.

Дані підходи є науково обґрунтованими і підтверджені результатами емпіричних досліджень (García-Mas et al., 2017).

Психологічний профіль учнів різного віку вимагає від вчителя фізичної культури застосування специфічних педагогічних і психологічних стратегій. Наприклад, молодші школярі характеризуються високою руховою активністю, але нестійкою увагою і емоційною лабільністю, що потребує від педагога використання ігрових методів і частих переключень уваги.

Для підлітків характерна потреба у самовираженні і соціальному визнанні, що передбачає застосування методів формування самооцінки та командної роботи (Ntoumanis et al., 2020).

Результати сучасних досліджень вказують на тісний зв'язок між рівнем психологічних здібностей педагога та його педагогічною майстерністю (Santos et al., 2021). Психологічно підготовлений вчитель ефективніше мотивує учнів, краще реагує на складні ситуації, підтримує оптимальний емоційний клімат і стимулює розвиток фізичних і психологічних якостей учнів.

3.3. Стиль професійної діяльності вчителя фізичної культури

Стиль професійної діяльності вчителя фізичної культури це унікальна, стійка система особистісних та професійних якостей, способів поведінки, методів і прийомів, які педагог використовує у своїй роботі з учнями. Цей стиль формується під впливом індивідуальних особливостей особистості, професійної підготовки, а також соціально-педагогічного контексту. Він визначає ефективність навчально-виховного процесу, психологічний клімат у колективі, мотивацію учнів і загальний рівень фізичного розвитку.

Професійний стиль - це своєрідний «почерк» педагога, який проявляється у характерних формах організації навчання, спілкування з учнями, прийнятті педагогічних рішень і поведінкових стратегіях (Бойко, 2018). У вчителя фізичної культури стиль професійної діяльності особливо важливий, оскільки він поєднує педагогічну майстерність із вимогами фізичної активності, дисципліни, мотивації та індивідуального підходу.

У сучасній педагогічній науці виділяють кілька основних стилів професійної діяльності, які можуть комбінуватися в індивідуальному стилі кожного вчителя (Barkoukis et al., 2019; Santos et al., 2021):

Авторитарний стиль характеризується жорсткою дисципліною, високими вимогами, чітким контролем поведінки учнів. Вчитель ухвалює рішення самотійно, спілкування з учнями носить односторонній характер.

Такий стиль може бути ефективним у деяких ситуаціях, наприклад, під час змагань, але часто призводить до зниження мотивації та конфліктів (Schinke et al., 2017).

Демократичний стиль базується на партнерських відносинах, врахуванні думок і потреб учнів, заохоченні ініціативи і самостійності. Вчитель виступає як наставник і організатор, створює умови для творчої діяльності. Цей стиль сприяє формуванню позитивного психологічного клімату, високої мотивації і відповідальності учнів (Meyer & Turner, 2019).

Ліберальний стиль передбачає мінімальний контроль, велику свободу дій учнів, довіру до їхньої самостійності. Такий стиль може бути корисним при роботі з досвідченими і самодисциплінованими групами, але у багатьох випадках призводить до хаосу і зниження ефективності навчання (Ntoumanis et al., 2020).

Інтегративний стиль поєднує елементи різних стилів, залежно від контексту, мети та характеристик учнів. Вчитель-гнучкий, адаптує свій стиль відповідно до конкретної педагогічної ситуації (Barkoukis et al., 2019).

Виділяються наступні індивідуальні стилі педагогічної діяльності.

1. Емоційно-імпровізаційний стиль – вчитель орієнтований на процес навчання. Пояснення нового навчального матеріалу будується логічно, цікаво, але в процесі пояснення часто відсутній зворотний зв'язок з учнями. Під час опитування вчитель звертається до великого числа учнів, як правило, до сильних школярів. У процесі опитування використовує багато неформальних питань і практично не дає можливості вихованцям сформулювати відповідь. Він сам бере активну участь у відповідях учнів. Для здійснення педагогічного процесу такий вчитель в основному використовує найцікавіший навчальний матеріал, а нецікавий, хоча і важливий, прагне залишити для самостійної підготовки. Його діяльність відрізняється високою оперативністю. Він використовує великий арсенал методів навчання, практикує колективні обговорення, стимулює спонтанні вислови.

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

2. *Емоційно-методичний стиль* – учитель орієнтується на процес і результат навчання. Він уважно стежить за рівнем знань учнів, постійно включаючи в процес навчання елементи повторення і закріплення пройденого навчального матеріалу і методи контролю за засвоєнням знань, умінь і навичок. Часто міняє форми роботи на уроці, практикує колективне обговорення теми на уроках, прагне активізувати навчальну діяльність усієї групи учнів, зацікавити їх особливостями свого предмету.

3. *Розумово-імпровізаційний стиль* – властивий вчителю, який орієнтований на процес і результат навчання. Для нього характерне адекватне планування освітньо-виховного процесу, але в цьому він проявляє меншу винахідливість у порівнянні з представниками перших двох стилів. Такий вчитель не завжди здатний забезпечити високий темп роботи, практично не використовує колективне обговорення. Під час опитування вважає за краще мало говорити, але уважно аналізує відповіді школярів. Він любить впливати на учнів непрямим шляхом (підказки, уточнення). Як правило, дає можливість кожному учневі детально сформулювати свої вислови.

4. *Розумово-методичний стиль* – характерний для вчителя, що орієнтується переважно на навчання. Такий вчитель адекватно планує навчально-виховний процес, проявляючи консервативність у використанні засобів і методів педагогічної діяльності. Його відрізняє висока методичність, систематичність вивчення нового, закріплення і повторення пройденого навчального матеріалу, проведення заходів, контроль засвоєння знань, умінь і навичок учнями. Він рідко проводить колективні обговорення. Під час опитування учнів звертається до невеликої кількості учнів, кожному

дає значний час на відповідь. Особлива увага приділяє слабким школярам. Йому властива рефлексивність. (Остополець, Лисенко, 2015)

Особливістю педагогічної діяльності вчителя фізичної культури є необхідність одночасного управління фізичним, психологічним і соціальним аспектами розвитку учнів. Це накладає специфічний відбиток на професійний стиль:

1)Активність і енергійність - вчитель має бути прикладом рухової активності, емоційної зацікавленості і позитивної енергії (García-Mas et al., 2017);

2)Дисциплінованість і вимогливість - важливо підтримувати порядок і безпеку під час занять, проте з урахуванням індивідуальних особливостей (Peterson, 2017);

3)Психологічна підтримка і мотивація - створення умов для успіху кожного учня, розвиток внутрішньої мотивації до фізичної активності (Ryan & Deci, 2017);

4)Гнучкість і адаптивність - швидке реагування на зміни у стані учнів, погодження методів навчання з їх віковими і психологічними особливостями (Kashdan & Rottenberg, 2019).

Дослідження показують, що стиль діяльності вчителя значною мірою визначає мотивацію учнів, їх психологічний комфорт і успішність у фізичній культурі (Schunk & DiBenedetto, 2020). Демократичний і інтегративний стилі сприяють розвитку позитивної самооцінки, високої активності та залученості в процес навчання. Авторитарний стиль, навпаки, може призводити до зниження інтересу, конфліктів та емоційного вигорання.

Формування ефективного професійного стилю є процесом тривалим і комплексним. Він формується під впливом:

- особистісних рис педагога;
- рівня психологічної і педагогічної підготовки;
- досвіду роботи та рефлексії;
- умов соціального і освітнього середовища (Santos et al., 2021).

Систематична робота над розвитком комунікативних навичок, управлінням груповою динамікою, емоційною компетентністю та мотивацією є запорукою становлення успішного педагогічного стилю.

3.4. Авторитет у професійній діяльності вчителя фізичної культури

Авторитет є однією з ключових категорій педагогіки, що визначає ефективність взаємодії вчителя з учнями, вплив на формування особистості, розвиток мотивації і поведінки. У професійній діяльності вчителя фізичної культури авторитет набуває особливого значення, адже ця сфера поєднує не лише навчальну функцію, а й виховання через рухову активність, дисципліну, командну роботу та соціальну взаємодію. Підтримка і розвиток авторитету вчителя фізичної культури є необхідною умовою для забезпечення якості освітнього процесу і досягнення педагогічних цілей.

Авторитет у педагогічній діяльності розглядається як ступінь визнання, поваги, довіри, що має педагог у очах учнів та колег. Він ґрунтується на сукупності особистісних, професійних та моральних якостей, а також на успішності реалізації педагогічної функції (Бойко, 2018). Авторитет не є статичним феноменом, а динамічним процесом, що розвивається в ході взаємодії педагога з учнями, формуючись на основі реальних дій, особистого прикладу і соціального сприйняття.

Важливо розрізнати два види авторитету:

Формальний авторитет, пов'язаний із посадою, статусом, професійним званням;

Неформальний авторитет, що базується на особистих якостях, довірі, харизмі, моральній стійкості (Peterson, 2017).

У професійній діяльності вчителя фізичної культури переважає поєднання цих форм, що дозволяє створити міцний фундамент педагогічного впливу.

Авторитет педагога можна структурувати за кількома ключовими компонентами (Ryan & Deci, 2017; Santos et al., 2021):

Професійна компетентність - глибокі знання з фізичної культури, методики навчання, вміння організувати навчальний процес;

Особистісні якості - чесність, послідовність, відповідальність, емоційна стабільність;

Комунікативні здібності - уміння встановлювати контакт, підтримувати довірливі відносини;

Морально-етичні принципи - справедливість, толерантність, повага до особистості учня;

Фізична і психічна форма - власний приклад активності, здорового способу життя.

Вчитель фізичної культури часто є для учнів зразком, тому його особиста поведінка і ставлення до здоров'я суттєво впливають на формування авторитету.

Формування авторитету базується на кількох взаємопов'язаних *механізмах*:

1)Професійна майстерність і компетентність. Високий рівень знань і вмінь дозволяє вчителю впевнено проводити заняття, ефективно управляти групою і добиватися результатів, що підвищує довіру учнів (Schinke et al., 2017).

2)Особистісний приклад. Вчитель, який дотримується здорового способу життя, демонструє самодисципліну та відповідальність, стає джерелом натхнення і моделює бажану поведінку (García-Mas et al., 2017).

3)Психологічна підтримка. Емпатія, увага до індивідуальних потреб, підтримка у складних ситуаціях формують у учнів почуття безпеки і поваги до педагога (Peterson, 2017).

4)Справедливість і послідовність. Важливим фактором є рівність вимог до всіх учнів, об'єктивність оцінювання, відсутність фаворитизму (Meyer & Turner, 2019).

5) Комунікативна компетентність. Вміння вести діалог, давати конструктивний зворотній зв'язок, залучати учнів до обговорення питань сприяє формуванню взаємної поваги (Lehman & Conceição, 2018).

Авторитет вчителя фізичної культури безпосередньо впливає на мотивацію учнів до занять фізичною активністю, формує позитивне ставлення до фізкультури, підтримує активність і наполегливість (Schunk & DiBenedetto, 2020).

Авторитет допомагає встановити дисципліну без застосування жорстких методів покарання. Учні, поважаючи вчителя, свідомо дотримуються правил, виконують завдання та беруть участь у колективних заходах (Ntoumanis et al., 2018).

У сучасних умовах цифровізації, змін у соціокультурному середовищі і зростаючих вимог до освіти вчителю фізичної культури доводиться адаптуватися до нових викликів. Підтримка авторитету вимагає постійного професійного розвитку, уміння працювати з різними типами учнів, інтеграції інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) у навчальний процес (Barkoukis et al., 2019).

Крім того, зростає роль емоційної компетентності та стресостійкості, оскільки педагог стикається з різноманітними складними ситуаціями, в тому числі пов'язаними з психологічним станом учнів (Kashdan & Rottenberg, 2019).

Для збереження та підвищення авторитету вчителю фізичної культури рекомендовано:

А) Постійно підвищувати професійну компетентність через курси, тренінги, самоосвіту;

Б) Розвивати комунікативні навички та емоційну інтелігентність;

В) Демонструвати особистий приклад здорового способу життя;

Г) Забезпечувати справедливе і послідовне ставлення до учнів;

Д) Використовувати інноваційні методи навчання, які підвищують інтерес і залученість учнів;

Є)Формувати партнерські відносини з учнями і колегами (García-Mas et al., 2017; Santos et al., 2021).

Авторитет є фундаментальним чинником ефективності професійної діяльності вчителя фізичної культури. Він поєднує в собі професіоналізм, особистісні якості, моральні цінності і комунікативні здібності. У сучасних умовах підтримка і розвиток авторитету вчителя вимагає постійного самовдосконалення, гнучкості та врахування потреб учнів. Високий авторитет сприяє формуванню у учнів мотивації до здорового способу життя, підтримці дисципліни та створенню позитивного навчального середовища.

Питання для самоконтролю

1. Що таке психологічні здібності та вміння вчителя фізичної культури і яку роль вони відіграють у професійній діяльності?
2. Які основні категорії психологічних здібностей необхідні для ефективної роботи вчителя фізичної культури?
3. Як психологічні компетентності вчителя впливають на мотивацію та навчальну активність учнів?
4. Що розуміють під поняттям «стиль професійної діяльності вчителя фізичної культури»?
5. Які основні стилі професійної діяльності вчителя фізичної культури виділяють сучасні науковці?
6. Які переваги і недоліки має авторитарний стиль педагогічної діяльності у фізичній культурі?
7. Чим відрізняється демократичний стиль діяльності вчителя фізичної культури від ліберального?
8. Яким чином індивідуальні особливості вчителя впливають на формування його професійного стилю?
9. Що таке авторитет у професійній діяльності вчителя фізичної культури, і як він формується?
10. Які компоненти складають структуру авторитету вчителя фізичної культури?

Тестові завдання

1. Що з переліченого не належить до основних психологічних здібностей вчителя фізичної культури?

- а) Емоційна стабільність
- б) Професійна компетентність
- в) Фізична сила
- г) Комунікативні навички

2. Ліберальний стиль професійної діяльності вчителя характеризується партнерськими відносинами та врахуванням думки учнів.

Так/Ні

3. Що є основою формування авторитету вчителя фізичної культури?

- а) Посада та звання
- б) Особистісні якості та професійна майстерність
- в) Вік педагога
- г) Кількість учнів у групі

4. Авторитарний стиль педагогічної діяльності характеризується мінімальним втручанням у діяльність учнів.

Так/Ні

5. Який із наведених компонентів не входить до структури авторитету вчителя?

- а) Професійна компетентність
- б) Особистісні якості
- в) Володіння іноземною мовою
- г) Комунікативні здібності

6. Авторитет у педагогіці – це рівень освіти вчителя

Так/Ні

7. Який стиль діяльності може призводити до зниження мотивації учнів через жорсткий контроль?

- а) Авторитарний
- б) Демократичний
- в) Підтримуючий
- г) Інтегративний

8. Для підтримки авторитету вчителю фізичної культури рекомендується:

- а) Використовувати жорсткі покарання
- б) Показувати особистий приклад здорового способу життя
- в) Ігнорувати індивідуальні потреби учнів
- г) Уникати комунікації з учнями

9. Що означає інтегративний стиль професійної діяльності вчителя?

- а) Використання лише авторитарних методів
- б) Поєднання різних стилів залежно від ситуації
- в) Відсутність контролю над групою
- г) Виключно демократичний підхід

10. Психологічна підтримка учнів вчителем сприяє:

- а) Погіршенню дисципліни
- б) Зниженню мотивації
- в) Формуванню почуття безпеки і довіри
- г) Збільшенню конфліктів

Тема 4. Психологічні особливості професійної адаптації вчителя фізичної культури

План

- 4.1. Психолого-педагогічні умови успішної адаптації вчителя фізичної культури до професійної діяльності
- 4.2. Психологічний супровід професійної адаптації вчителя фізичної культури
- 4.3. Стрес в професійній діяльності вчителя фізичної культури
- 4.4. Професійне вигорання і засоби його попередження.

Ключові слова: професійна адаптація, вчитель фізичної культури, психолого-педагогічні умови, психологічний супровід, стрес, професійне вигорання, мотивація, емоційна стійкість, наставництво, педагогічна практика, емоційний інтелект, психоемоційна підтримка, саморегуляція, превенція, професійна ідентичність.

Список використаних джерел:

Григор'єва А. В. Психологічна профілактика стресу в діяльності педагогів / А. В. Григор'єва // Науковий вісник Нац. ун-ту фізичного виховання і спорту України. 2019. Вип. 5(135). С. 7–12.

Отравенко О. В. Психофізична підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. 2025. URL: https://www.researchgate.net/publication/393959860_Otravenko_OV_Psihofizicna_pidgotovka_majbutnih_uciteliv_fizicnoi_kulturi_do_profesijnoi_dialnosti (дата звернення: 12.08.2025).

Павлишинець К. Ю. Компоненти та критерії адаптації майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності у процесі педагогічної практики / К. Ю. Павлишинець // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2020. № 10 (104). С. 199–208.

Kruk A. Stress and burnout among physical education teachers // Journal of Physical Education and Sport. 2017. Vol. 17, № 1. P. 12–16.

Teslenko T. Preparing future physical education teachers for solving typical professional tasks: theoretical and methodological aspects / T. Teslenko, L. Sebalo // Research in Rural and Remote Education & Management (RREM). 2019. URL: <https://lumenpublishing.com/journals/index.php/rrem/article/download/2581/pdf/8841> (дата звернення: 12.08.2025).

Ubago-Jiménez J. L. Development of emotional intelligence through physical activity and sport practice: A systematic review / J. L. Ubago-Jiménez, G. González-Valero, P. Puertas-Molero, I. García-Martínez // Behavioral Sciences. 2019. Vol. 9, № 4. Article 44. DOI: 10.3390/bs9040044.

4.1. Психолого-педагогічні умови успішної адаптації вчителя фізичної культури до професійної діяльності

Адаптація як психологічно-педагогічне явище розглядається в сучасній науці як динамічний багатовимірний процес активного входження індивіда в нове професійне середовище, що включає не лише зовнішнє пристосування до вимог професії, але й внутрішню реорганізацію мотиваційно-ціннісної, пізнавальної та поведінкової сфер особистості.

У педагогічному дискурсі поняття «професійна адаптація» трактується як сукупність психолого-педагогічних перетворень, завдяки яким суб'єкт навчально-виховної діяльності набуває здатності ефективно виконувати професійні функції, зберігаючи при цьому психологічну рівновагу та профілактично захищаючись від деструктивних наслідків професійних навантажень (Павлишинець, 2021). У випадку вчителя фізичної культури специфіка адаптації посилюється поєднанням високого фізичного навантаження, необхідності швидкої організаційної реакції в нестабільних умовах заняття та інтенсивної соціальної взаємодії з різновіковими групами учнів, що додатково модулює вимоги до психофізіологічної стійкості та комунікативної компетентності педагога (Отравенко, 2025).

Сутнісно адаптаційний процес для вчителя фізичної культури слід уявляти як багаторівневу структуру, яка містить інтегровані компоненти: мотиваційно-ціннісний (усвідомлення смислу професії, внутрішня

мотивація), когнітивно-пізнавальний (знання методики, правил безпеки, принципів здоров'язбереження), практично-діяльнісний (формування методичної й організаційної майстерності) та особистісно-результативний (самооцінка, професійна ідентифікація, здатність до саморефлексії) (Павлишинець, 2021). Кожний із цих компонентів є необхідним і взаємозалежним: слабкість у будь-якому з них уповільнює або підриває процес загальної адаптації, тоді як цілеспрямована підтримка створює синергетичний ефект, що прискорює фахове та особистісне становлення педагога (Teslenko & Seballo, 2019).

Передумовою ефективної професійної адаптації є створення системи психолого-педагогічних умов на рівні навчального закладу та вищої школи, яка має бути продуманою, комплексною та динамічною.

До ключових організаційно-методичних умов відносяться систематичне впровадження програм наставництва, чітке регламентування посадових обов'язків і вимог, забезпечення доступу до методичних ресурсів та інструментів, а також планування корекційних навчально-практичних заходів у процесі педагогічної практики.

Наставництво як структурований механізм супроводу молодого вчителя демонструє високу ефективність у прискоренні адаптації, оскільки поєднує передавання практичного досвіду, моделювання типових ситуацій, емоційну підтримку та сприяє формуванню професійної ідентичності. Є підстави вважати, що наставник виконує не лише інструментальну роль, але й виступає каталізатором формування адекватних професійних настанов і поведінкових стратегій у молодого педагога.

Сприятливий соціально-психологічний клімат у педагогічному колективі виступає додатковим детермінантом адаптаційного успіху. Дослідження українських авторів показують, що підтримка колег і адміністрації, відкритість до професійного діалогу, відсутність хронічних конфліктних ситуацій та наявність внутрішніх професійних спільнот

сприяють зниженню рівня тривожності та зростанню самооцінки вчителів-новачків (Остополець, Лисенко, 2015).

Для вчителя фізичної культури, який часто працює у зовнішніх просторах і має справу з організацією масових заходів та комунікацією з різними стейкхолдерами (батьки, тренери, адміністрація), значення позитивного мікроклімату посилюється, адже він зменшує ризики професійного стресу в умовах нестандартних або форс-мажорних ситуацій.

Психологічна підготовка молодого педагога повинна включати цілеспрямовану роботу над розвитком емоційної регуляції, стресостійкості та емоційного інтелекту. Англомовні емпіричні дослідження вказують, що розвиток емоційного інтелекту через системну роботу з емоційними компетенціями, зокрема в контексті занять фізичною культурою, позитивно впливає на педагогічну ефективність та зменшує ризики емоційного виснаження (Ubago-Jiménez et al., 2019).

З огляду на це доцільним є впровадження до програм підготовки та наставництва спеціальних модулів зі стрейт-менеджменту, технік релаксації, когнітивної реструктуризації і практик роботи з конфліктами, а також системи регулярного супервізійного аналізу складних ситуацій, що виникають під час уроків або масових заходів.

Когнітивно-пізнавальна підтримка має забезпечувати не лише передавання знань із методики, а й формування умінь критичного мислення, адаптації програм під конкретні умови школи, а також використання сучасних освітніх технологій і цифрових інструментів.

Практичні дослідження українських вищих навчальних закладів свідчать, що успішно адаптовані випускники, які мають досвід інтеграції теоретичних знань у реальну педагогічну практику (через кейс-методи, симуляції, практичні тренінги), частіше демонструють готовність до самостійного проведення занять і більш ефективно реагують на непередбачувані ситуації (Teslenko & Sebalo, 2019). Тому структура підготовки має передбачати поетапну трансформацію знань у практично-

діяльнісні алгоритми з можливістю отримання миттєвого зворотного зв'язку від наставника або методиста.

Практично-діяльнісний компонент адаптації реалізується через педагогічну практику та стажування у школі, де молодий учитель набуває навичок планування уроку, організації безпеки на заняттях, диференціації навантажень для учнів з різними рівнями фізичної підготовки та особливими освітніми потребами.

Підготовка до інклюзивної роботи є обов'язковим елементом сучасної практичної підготовки: вчитель повинен володіти методиками адаптації вправ, оцінювання прогресу та організації командної роботи, що сприяє соціальній інтеграції учня та знижує навантаження на класного керівника.

Окрім цього, важливо формувати вміння використовувати альтернативні педагогічні підходи (наприклад, спортивно-ігрові технології, модульні програми, елементно-індивідуалізоване навчання), які підвищують залученість учнів і дають учителю інструменти для оперативної корекції процесу.

Особистісно-результативний компонент - це процес формування професійної ідентичності, адекватної самооцінки, довгострокових професійних цілей та здатності до рефлексії. Перехід від «студента-викладача» до «вчителя» супроводжується переоцінкою особистих цінностей, ролей і ресурсів; у цей період критично важливо забезпечити можливість для рефлексивних практик: ведення професійного щоденника, регулярні супервізії, участь у групах взаємопідтримки. Дослідження вказують, що саме період рефлексії сприяє стабілізації професійної самооцінки і зниженню ризику відчуття «професійної самотності», яке часто передуює вигоранню.

Не можна ігнорувати питання профілактики професійного вигорання в контексті адаптації. Вигорання у педагогів характеризується хронічним емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням почуття професійної реалізації; для вчителів фізичної культури, які зазвичай

поєднують інтенсивну фізичну працю і високу соціальну відповідальність, ризики вигорання можна вважати вищими в умовах дефіциту соціальної підтримки та нерегульованих робочих навантажень (Savchuk & Shvets, 2022).

Ефективні превентивні заходи включають як індивідуальні практики (регулювання режиму праці й відпочинку, психоемоційні тренінги, розвиток хобі), так і організаційні рішення (адекватне кадрове планування, зменшення паперової звітності, чітке розмежування обов'язків, регулярні психолого-педагогічні супервізії). Міжнародні дослідження підтверджують важливість гуманістично-орієнтованих програм підтримки молодих учителів, які зменшують рівень емоційного виснаження і підвищують готовність до тривалого професійного зростання.

Інтегруючи вказані психолого-педагогічні умови у систему підготовки та супроводу, рекомендаційним є формування моделі адаптації, яка включає такі компоненти:

- 1) діагностика стартового рівня адаптаційної готовності (вимір мотивації, базових знань, емоційної стійкості);
- 2) індивідуальний адаптаційний план із визначенням цілей, ресурсів та термінів;
- 3) наставництво з визначенням ролі наставника, періодичності зустрічей та форм зворотного зв'язку;
- 4) практична підтримка через модульні тренінги і стажування;
- 5) супервізійна та психолого-педагогічна підтримка із включенням превентивних програм від вигорання;
- 6) оцінювання результатів адаптації та корекційні заходи (Павлишинець, 2021; Teslenko & Seballo, 2019).

Така модель вимагає координації дій адміністрації закладу освіти, методичних служб вищого навчального закладу та місцевих освітніх органів, що дає змогу перетворити випадкові заходи підтримки на системний механізм.

Практичні приклади імплементації цієї моделі в українських умовах вже наявні: окремі програми «Школи молодого вчителя» та інституційні наставницькі програми показали зростання рівня професійної задоволеності та зниження показників первинного вигорання серед учасників (Teslenko & Sebalo, 2019). Водночас в умовах воєнного виклику та змін у суспільстві зростає значущість підтримки психічного здоров'я педагогів і необхідність оперативного впровадження адаптаційних механізмів, які враховують підвищені психоемоційні ризики.

Підсумовуючи, психологічні та педагогічні умови успішної адаптації вчителя фізичної культури мають формуватися як цілісний, багаторівневий та проактивний механізм, що поєднує діагностику, наставництво, професійний розвиток, психолого-педагогічну підтримку та організаційні політики, спрямовані на запобігання вигоранню. Лише системне поєднання зазначених компонентів забезпечує стає професійне становлення, яке дає змогу вчителю фізичної культури ефективно реалізовувати освітні завдання й підтримувати власне здоров'я та мотивацію в довгостроковій перспективі.

4.2. Психологічний супровід професійної адаптації вчителя фізичної культури

Професійна адаптація вчителя фізичної культури - це складний і багатогранний процес, що передбачає інтеграцію молодого фахівця в освітнє та соціальне середовище. На відміну від інших педагогічних спеціальностей, адаптація вчителя фізкультури має свою специфіку, обумовлену не лише навчально-виховним процесом, а й високою фізичною активністю, постійною взаємодією з учнями та необхідністю управління груповою динамікою. Психологічний супровід цього процесу є ключовим для формування професійної компетентності та запобігання професійному вигоранню.

Психологічний супровід адаптації має бути системним і охоплювати всі етапи. Його основні завдання:

1)Діагностика адаптаційного потенціалу і виявлення індивідуальних особливостей молодого фахівця (рівень стресостійкості, комунікативні навички, самооцінка), що можуть вплинути на процес адаптації.

2)Профілактика дезадаптації та запобігання виникненню негативних психологічних станів (професійного вигорання, підвищеної тривожності). За даними досліджень, вчителі фізкультури часто схильні до емоційного вигорання через високе психоемоційне та фізичне навантаження.

3)Корекція психологічних проблем через надання індивідуальної консультаційної допомоги у вирішенні конфліктних ситуацій, подоланні невпевненості та страху перед публічними виступами чи змаганнями.

4)Стимулювання професійного зростання та сприяння розвитку педагогічних та комунікативних здібностей через тренінги, семінари та обмін досвідом.

Ефективний психологічний супровід передбачає використання різноманітних форм і методів:

1. Наставництво. Воно передбачає закріплення за молодим вчителем досвідченого колеги-наставника, який допомагає з плануванням, проведенням уроків, надає методичну та психологічну підтримку.

2. Проведення психологічних тренінгів та інших групових занять, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, управління стресом, вирішення конфліктів та ефективної комунікації з учнями та батьками.

3. Індивідуальні консультації та бесіди з психологом, під час яких молодий вчитель може обговорити свої труднощі, знайти шляхи їх вирішення та отримати психологічну підтримку.

4. Регулярні зустрічі з психологом або наставником для аналізу конкретних ситуацій, що виникають у професійній діяльності, та пошуку оптимальних рішень.

Психологічний супровід професійної адаптації - це не просто формальність, а необхідна умова для формування професійно компетентного та психологічно стійкого вчителя фізичної культури. Системний підхід до

цього процесу забезпечує не лише успішну кар'єру самого фахівця, а й високу якість освітнього процесу, що є запорукою здоров'я та гармонійного розвитку учнів.

4.3. Стрес у професійній діяльності вчителя фізичної культури

Професія вчителя фізичної культури, попри її уявну динамічність та емоційну насиченість, є однією з найбільш стресогенних у педагогічній сфері. Високе психоемоційне та фізичне навантаження, постійна взаємодія з різними групами осіб (учні, колеги, адміністрація, батьки), необхідність підтримання власної фізичної форми та відповідності професійним стандартам створюють сприятливе середовище для виникнення стресу. Розуміння природи стресу, його джерел та наслідків є ключовим для розробки ефективних стратегій його подолання і збереження професійної працездатності. (Григор'єва, 2019)

Стрес у професійній діяльності вчителя фізичної культури визначається як стан напруги, що виникає внаслідок впливу різноманітних факторів, що вимагають від організму адаптації. На відміну від інших педагогів, вчителі фізкультури стикаються з унікальними стресорами. Дослідники (Kruk, 2017) зазначають, що фізична активність, яка є основою професії, може як знижувати рівень стресу, так і бути його джерелом, особливо в умовах високих вимог і конкуренції. Таким чином, стрес у цій професії має двоїсту природу: з одного боку, фізичні вправи слугують ефективним інструментом для його подолання, а з іншого - організація та проведення занять, підготовка до змагань та оцінювання учнів стають потужними стресорами.

Аналіз наукової літератури показує, що основними джерелами стресу в цій професії є:

Соціально-психологічні стресори - відносини з адміністрацією, конфлікти з колегами або батьками учнів. Особливе напруження викликають ситуації, коли вчитель змушений виправдовувати спортивні результати або доводити ефективність своїх методів.

Організаційно-педагогічні стресори - перевантаження, пов'язане з великою кількістю робочих годин, підготовка до уроків, заповнення документації, проведення позакласних заходів. Крім того, наявність учнів з різним рівнем підготовки та медичними показаннями вимагає індивідуального підходу, що значно ускладнює навчальний процес.

Фізичні стресори - постійні фізичні навантаження, необхідність демонструвати вправи, ризик отримання травм під час занять. Це може призвести до фізичної втоми, що, в свою чергу, підвищує психоемоційну напругу.

Стресори, пов'язані з особистим життям - вимоги до власної фізичної форми та спортивних досягнень, що впливає на особисте життя та час для відпочинку.

Тривалий вплив стресових факторів призводить до серйозних негативних наслідків, які зачіпають як професійну сферу, так і особисте життя вчителя. Основним наслідком є професійне вигорання. Цей синдром складається з трьох компонентів: емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійних досягнень (Остополець, Соломаха, Кучеренко, Кучеренко, 2025). В контексті діяльності вчителя фізкультури це проявляється як:

А) Емоційне виснаження: відчуття спустошеності, втоми, втрата інтересу до роботи. Вчитель відчуває, що його емоційні ресурси вичерпані.

Б) Деперсоналізація: цинічне ставлення до учнів, колег, формальний підхід до своїх обов'язків. Замість емпатії виникає байдужість.

В) Редукція особистих досягнень: зниження самооцінки, відчуття некомпетентності, сумніви у власній професійності.

Крім професійного вигорання, стрес може призвести до:

1) Психосоматичних розладів: головний біль, проблеми зі сном, серцево-судинні захворювання, порушення травлення. Дослідження показують, що хронічний стрес є одним із основних факторів ризику для здоров'я педагогів (Kruk, 2017).

2) Погіршення якості викладання, зниження креативності, відсутність індивідуального підходу, застосування авторитарних методів. Це негативно впливає на мотивацію учнів та їх ставлення до фізичної культури.

3) Збільшення кількості конфліктів з учнями, колегами та адміністрацією через підвищену дратівливість і зниження рівня самоконтролю.

Ефективне подолання стресу потребує системного підходу, що включає як індивідуальні стратегії, так і організаційні заходи.

Індивідуальні стратегії.

- Саморегуляція: використання технік релаксації, дихальних вправ, аутотренінгу, візуалізації. Ці методи допомагають знизити рівень емоційної напруги та відновити психологічний баланс.

- Фізична активність. Хоча сама робота є фізично активною, важливо розрізняти професійну діяльність та особисті тренування. Фізична активність для себе, яка приносить задоволення, є потужним інструментом для зняття стресу. Це може бути йога, плавання, танці, біг на свіжому повітрі (Weinberg & Gould, 2018).

- Підтримання здорового способу життя, раціональне харчування, повноцінний сон, відмова від шкідливих звичок є основою для фізичного та психічного здоров'я.

Організаційні стратегії та психологічний супровід.

- Проведення тренінгів для вчителів з питань стрес-менеджменту, профілактики вигорання, розвитку комунікативних навичок та вирішення конфліктів.

- Система наставництва, коли досвідчений вчитель надає підтримку та консультації молодшому фахівцю, є ефективним інструментом для зниження адаптаційного стресу.

- Створення сприятливого психологічного клімату та сприятливої атмосфери в колективі на основі довіри, взаємоповаги та співпраці. Це сприяє зниженню конфліктності та підвищенню мотивації.

- Забезпечення доступу до послуг шкільного психолога або спеціалізованих консультаційних центрів, де вчителі можуть отримати кваліфіковану допомогу у складних життєвих та професійних ситуаціях.

Стрес є невід'ємною частиною професійної діяльності вчителя фізичної культури, і його ігнорування може призвести до серйозних наслідків, зокрема до професійного вигорання. Тому надзвичайно важливим є впровадження системного психологічного супроводу, що включає діагностику, профілактику та корекцію стресових станів.

Ефективні стратегії подолання стресу, як індивідуальні, так і організаційні, сприяють не лише збереженню здоров'я вчителя, а й підвищенню якості навчального процесу та формуванню у дітей позитивного ставлення до фізичної культури та здорового способу життя.

Питання для самоконтролю

1. Що розуміють під поняттям професійної адаптації вчителя фізичної культури?
2. Які основні психолого-педагогічні умови сприяють успішній адаптації вчителя фізичної культури до професійної діяльності?
3. Яку роль відіграє наставництво в процесі професійної адаптації молодих вчителів фізичної культури?
4. Які особливості соціально-психологічного клімату впливають на адаптацію вчителя у педагогічному колективі?
5. Що включає психологічний супровід професійної адаптації вчителя фізичної культури?
6. Які методи психологічної підтримки використовуються для підвищення стресостійкості вчителя фізичної культури?
7. Як стрес проявляється в професійній діяльності вчителя фізичної культури і які його основні джерела?
8. Які психофізіологічні механізми адаптації допомагають педагогам справлятися зі стресом?

9. Що таке професійне вигорання і які його основні симптоми у вчителів фізичної культури?

10. Які чинники підвищують ризик професійного вигорання у педагогів фізичної культури?

11. Які ефективні засоби профілактики професійного вигорання можна застосувати в освітній діяльності?

12. Яку роль відіграє саморегуляція та розвиток емоційного інтелекту у запобіганні стресу і вигоранню вчителів фізичної культури?

Тестові завдання

1. Що є ключовим компонентом психолого-педагогічних умов адаптації?

- а) Відсутність контролю
- б) Системна методична підтримка
- в) Власна ініціатива учня
- г) Виключно фізична підготовка

2. Психологічний супровід професійної адаптації включає медичне обстеження

Так/Ні

3. Який із наведених методів найкраще допомагає подолати професійний стрес?

- а) Ігнорування проблем
- б) Техніки релаксації та саморегуляції
- в) Збільшення робочого навантаження
- г) Перекладання обов'язків на інших

4. Професійне вигорання характеризується підвищеною енергійністю

Так/Ні

5. Основна мета наставництва у професійній адаптації - це:

- а) Звільнити молодого вчителя від обов'язків
- б) Передати досвід і забезпечити підтримку
- в) Навчити працювати з технікою
- г) Організувати змагання

6. Який з наведених станів найбільш характерний для вчителя у стані професійного вигорання?

- а) Підвищена працездатність
- б) Втрата інтересу до професії
- в) Зростання самовпевненості
- г) Посилена соціальна активність

7. Що з переліченого є одним із основних джерел стресу вчителя фізичної культури?

- а) Відсутність уроків
- б) Високі фізичні навантаження і відповідальність
- в) Надлишок вільного часу
- г) Відсутність колег

8. Який з наведених чинників є психологічним ресурсом для подолання стресу?

- а) Емоційна ізоляція
- б) Розвиток емоційного інтелекту
- в) Постійне перевантаження
- г) Уникнення спілкування

9. Для аналізу і корекції власної діяльності потрібна педагогічна рефлексія в процесі адаптації.

Так/Ні

10. Яка роль соціально-психологічного клімату у колективі?

- а) Він не впливає на адаптацію
- б) Сприяє або ускладнює процес адаптації
- в) Визначає розклад уроків
- г) Залежить виключно від адміністрації

Тема 5. Педагогічне спілкування в професійній діяльності вчителя фізичної культури

План

5.1. Особливості педагогічного спілкування

5.2. Засоби спілкування вчителя фізичної культури з учнями. Культура мовлення вчителя фізичної культури

5.3. Форми впливу вчителя фізичної культури на учнів у процесі педагогічного спілкування

Ключові слова: педагогічне спілкування, комунікація, вербальні засоби, невербальні засоби, міміка, пантоміміка, жести, дистанція спілкування, культура мовлення, мовний етикет, стиль спілкування, форма впливу, переконання, навіювання, наслідування, авторитет, емпатія, педагогічний такт.

Список використаних джерел:

Бойко О. В. Психологічні компетентності вчителя фізичної культури: сучасні підходи / О. В. Бойко // Педагогіка і психологія. 2018. № 2 (24). С. 45–52. DOI: 10.32604/рр.2018.024.

Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. ВНЗ фіз. вих. і спорту : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 2. 448 с.

Маруніч І. В. Комунікативна компетентність вчителя фізичної культури як чинник ефективності педагогічної взаємодії / І. В. Маруніч // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022. Вип. 3–4(146). С. 112–117.

Остополець І. Ю. Психологія фізичного виховання : навч. посіб. з курсу / І. Ю. Остополець, Л. Л. Лисенко. Слов'янськ : ДДПУ, 2015. 102 с.

Weinberg R. S. Foundations of Sport and Exercise Psychology / R. S. Weinberg, D. Gould. 7th ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2019. 672 p.

5.1. Особливості педагогічного спілкування

Педагогічне спілкування є невід'ємним компонентом професійної діяльності кожного вчителя. Проте в діяльності вчителя фізичної культури воно набуває особливих рис, що зумовлені специфікою навчального процесу. Це не лише вербальна взаємодія, а й складна система обміну інформацією, емоціями та психологічним впливом, яка реалізується в динамічному, часто емоційно насиченому середовищі. Особливості педагогічного спілкування у сфері фізичного виховання полягають у його багатоканальності, домінантності невербальних засобів та високій емоційності.

На відміну від традиційних класних занять, де домінують вербальні засоби комунікації, педагогічне спілкування на уроках фізичної культури є багатоканальним. Інформація передається одночасно через декілька каналів:

Вербальний канал - це безпосередньо мовлення вчителя - інструкції, пояснення, аналіз, похвала, зауваження. Якість вербальної комунікації залежить від чіткості, доступності та емоційного забарвлення мови.

Невербальний канал часто відіграє ключову роль. Він включає:

- пантоміміку: поза, постава, хода вчителя, які можуть виражати впевненість, рішучість або, навпаки, невпевненість;
- жести: демонстрація вправ, вказівні жести, що допомагають уточнити техніку виконання. В умовах шуму та динаміки занять жести часто стають основним способом передачі інформації.
- міміка: вираз обличчя вчителя, що демонструє схвалення, невдоволення, радість чи розчарування. Міміка є важливим інструментом для швидкого емоційного зв'язку з учнями.
- такесика: дотики, поплескування по плечу, рукостискання, що використовуються для підтримки, корекції рухів або заохочення. Такесика, як елемент комунікації, має бути дозованою та тактовною.
- проксеміка: дистанція між вчителем та учнем. Вчитель фізичної культури повинен вміти швидко змінювати дистанцію, наближаючись для індивідуального пояснення або віддаляючись для загального огляду групи.

Ефективність комунікації залежить від узгодженості всіх цих каналів. Наприклад, якщо вчитель вербально хвалить учня, але при цьому його міміка виражає байдужість, це може викликати недовіру.

Педагогічне спілкування на уроках фізичної культури характеризується високою емоційністю. По-перше, самі заняття спортом пов'язані з переживанням різних емоцій: від радості перемоги до розчарування від невдачі. Вчитель повинен бути психологом, здатним розпізнавати та адекватно реагувати на ці емоції. По-друге, емоційний стан самого вчителя має значний вплив на атмосферу в колективі. Його ентузіазм, оптимізм та віра в успіх учнів є потужним мотиваційним фактором.

Діяльність вчителя фізичної культури є динамічною, що вимагає від нього миттєвої реакції на ситуацію. Спілкування має бути оперативним, точним і зрозумілим. Це вимагає від вчителя високої комунікативної гнучкості. Наприклад, він повинен вміти швидко змінити тон голосу, щоб привернути увагу всієї групи; миттєво відреагувати на небезпечну ситуацію, давши чітку і лаконічну інструкцію; індивідуально підійти до учня, що не справляється із завданням, і надати йому підтримку без привернення зайвої уваги та ін.

Незважаючи на унікальні переваги багатоканального спілкування, вчитель фізкультури стикається і з низкою проблем. Дослідники зазначають (Бойко, 2018; Маруніч, 2022), що однією з головних проблем є комунікативні бар'єри, що виникають через надмірний шум, емоційне напруження або неправильне використання невербальних засобів. Наприклад, неправильно підібраний жест може бути сприйнятий як агресія. Для подолання цих проблем вчитель повинен розвивати емпатію, мати високий рівень педагогічного такту, використовувати засоби зворотного зв'язку, запитувати учнів, чи зрозуміло їм завдання, спостерігати за їхньою реакцією.

Стиль спілкування вчителя є важливим фактором ефективності його діяльності. Виділяють три основні стилі, які набувають особливих рис у сфері фізичного виховання:

Авторитарний стиль. Вчитель є єдиним джерелом інформації та контролю. Він віддає накази, не враховуючи думки учнів. Такий стиль може бути ефективним у деяких ситуаціях (наприклад, для забезпечення безпеки), але в довгостроковій перспективі він пригнічує ініціативу та самостійність учнів.

Демократичний стиль. Вчитель співпрацює з учнями, враховує їхню думку, заохочує їхню ініціативу. Цей стиль сприяє формуванню самостійності, відповідальності та позитивного ставлення до занять. За даними досліджень, демократичний стиль спілкування є найбільш ефективним для підвищення мотивації та задоволеності учнів (Weinberg & Gould, 2018).

Ліберальний стиль. Вчитель займає пасивну позицію, майже не втручаючись у діяльність учнів. Такий стиль часто призводить до хаосу, зниження дисципліни та відсутності результатів.

Особливості педагогічного спілкування вчителя фізичної культури полягають у його багатоканальності, динамічності, високій емоційності та домінантній ролі невербальних засобів. Ефективне спілкування є запорукою успішного навчального процесу, формування особистості та зміцнення здоров'я учнів. Вчителю важливо розвивати комунікативні здібності, застосовувати демократичний стиль спілкування та постійно вдосконалювати свої вміння у сфері педагогічної взаємодії.

5.2. Засоби спілкування вчителя фізичної культури з учнями.

Культура мовлення вчителя фізичної культури

Ефективне спілкування є основою успішної педагогічної діяльності, а для вчителя фізичної культури воно набуває особливого значення через специфіку його роботи. На відміну від традиційного навчання, де переважає вербальна комунікація, на уроках фізичної культури домінує багатоканальне спілкування, що поєднує вербальні та невербальні засоби. Це дозволяє вчителю впливати на учнів комплексно, забезпечуючи не тільки засвоєння

рухових навичок, а й формування особистісних якостей. Важливим елементом цього процесу є висока культура мовлення, що включає чіткість, точність і емоційну виразність.

Формування культури мовлення вчителя фізичної культури вимагає дотримання лексичних, орфоепічних, граматичних, стилістичних норм, правил етики спілкування, володіння педагогічним тактом, здійснення інтелектуального, емоційно-вольового, морального впливу на учнів.

Вербальна комунікація - це основа педагогічної взаємодії. На уроках фізичної культури вона має бути максимально лаконічною, зрозумілою і динамічною, оскільки навчальний процес часто відбувається в умовах шуму, руху та емоційної напруги. За даними досліджень, ефективність вербальної комунікації безпосередньо впливає на швидкість та точність виконання вправ учнями (Weinberg & Gould, 2018).

Основними мовними засобами, що використовуються вчителем, є:

Інструкції та пояснення. Надання чітких, коротких і зрозумілих інструкцій є критично важливим. Довгі, переобтяжені термінами пояснення в умовах динаміки уроку є неефективними. Інструкція має бути не лише інформативною, а й мотиваційною, що допомагає сфокусувати увагу учнів.

Аналіз та корекція. Після виконання вправи вчитель аналізує результати, вказує на помилки та дає рекомендації. Важливо, щоб корекція була конструктивною, спрямованою на покращення, а не на критику особистості учня. Дослідження показують, що позитивний і конструктивний зворотний зв'язок підвищує рівень самоефективності учня (Bandura, 2015), тобто його впевненості у власній здатності досягти успіху.

Похвала та заохочення. Позитивне підкріплення є потужним мотиваційним фактором. Похвала має бути щирою, конкретною та своєчасною. Це допомагає підвищити самооцінку учнів та їхній інтерес до занять. Як зазначає українська дослідниця І. В. Маруніч (2022), «педагогічна майстерність вчителя фізичної культури полягає, зокрема, в умінні дозовано і доцільно застосовувати похвалу, створюючи атмосферу успіху».

Питання та бесіди. Діалог з учнями допомагає вчителю отримати зворотний зв'язок, оцінити рівень засвоєння матеріалу та зрозуміти емоційний стан учнів. Бесіди на початку або в кінці уроку дозволяють формувати теоретичні знання, обговорювати правила безпеки та виховні аспекти спортивної діяльності.

Культура мовлення вчителя є невід'ємною частиною його професійної майстерності та є потужним засобом педагогічного впливу. (Остополец, Лисенко, 2018) Вона виступає не лише як носій інформації, а й як емоційно-виховний інструмент. Якісна культура мовлення включає:

Грамотність та точність. Вчитель повинен володіти нормами української мови, а також точно використовувати спеціалізовану термінологію. Це підвищує його авторитет і забезпечує правильне розуміння вправ. Наприклад, замість фрази «зігнись» слід використовувати «нахил тулуба».

Доступність. Здатність адаптувати мову до вікових особливостей учнів. Необхідно уникати складних наукових термінів, замінюючи їх простими і зрозумілими фразами. Мовлення має відповідати рівню розвитку дітей.

Емоційна виразність. Використання інтонації, тембру, темпу мови для передачі емоцій. Ентузіазм вчителя є заразливим і мотивує учнів. При цьому, голос повинен бути достатньо гучним, щоб його було чути в умовах спортивного залу, але не крикливим.

Педагогічний такт. Вміння уникати образливих слів, сарказму чи іронії. Критика повинна бути об'єктивною і висловлюватись у коректній формі. Наприклад, «Ти не старався» краще замінити на «Сьогодні тобі не вдалося, але ми спробуємо ще раз». Українські психологи наголошують, що педагогічний такт у мовленні є основою для формування довірливих відносин з учнями (Остополец, Лисенко, 2015).

У професійній діяльності вчителя фізичної культури невербальні засоби часто є домінуючими, оскільки рухове середовище вимагає швидкої та візуальної комунікації. Як стверджує американський дослідник Дж. Харді

(Hardy, 2018), «невербальні сигнали можуть передавати інформацію швидше та ефективніше, ніж будь-яке усне повідомлення».

Міміка та жести. Вираз обличчя та рухи рук можуть передати більше інформації, ніж слова. За допомогою жестів вчитель може показати напрямок руху, ритм, силу навантаження. Посмішка та схвальний жест «великий палець вгору» є універсальними засобами похвали. Особливе значення має міміка, що демонструє зацікавленість та схвалення, що є важливим для психологічної підтримки учнів.

Пантоміміка та поза. Постава вчителя, його хода та загальна поведінка є прикладом для наслідування. Впевнена, енергійна постава створює атмосферу дисципліни та ентузіазму. Коли вчитель сам демонструє вправу, це стає потужним невербальним інструментом навчання, оскільки учні бачать ідеальний зразок для наслідування.

Проксеміка (дистанція). Відстань між вчителем та учнями також має комунікативне значення. Вчитель повинен вміти регулювати дистанцію, наближаючись для індивідуальної корекції та віддаляючись для контролю за всією групою. Відповідна дистанція створює відчуття безпеки та довіри.

Такесика (дотик). Дотик є потужним засобом спілкування. Поплескування по плечу, рукостискання, допомога при виконанні вправи є важливими для встановлення довіри та надання підтримки. Проте, як зазначають дослідники, використання такесики має бути дозованим і тактовним, щоб не порушити особистих кордонів учня (Weinberg & Gould, 2018).

Ефективне спілкування досягається лише тоді, коли вербальні та невербальні засоби є узгодженими. Наприклад, якщо вчитель каже «Молодець!», але при цьому вираз його обличчя та тон голосу виражають незадоволення, це викликає сумніви і знижує мотивацію учня. Така неузгодженість називається «комунікативним шумом», що може призвести до непорозумінь та емоційного дискомфорту. Навпаки, узгодженість сигналів сприяє формуванню довіри, підвищує ефективність навчання та створює

сприятливий психологічний клімат. Вчитель, який вміло поєднує чіткі інструкції з енергійними жестами та заохочувальною мімікою, досягає значно кращих результатів.

Отже, педагогічне спілкування вчителя фізичної культури є багатокomпонентним процесом, де вербальні та невербальні засоби тісно переплітаються. Висока культура мовлення, що включає точність, емоційну виразність і педагогічний такт, є основою для ефективної взаємодії. Уміле використання невербальних засобів (жестів, міміки, пантоміміки) дозволяє вчителю швидко та ефективно передавати інформацію, мотивувати учнів і створювати сприятливий психологічний клімат у колективі. Лише поєднання всіх цих компонентів забезпечує успішну педагогічну діяльність і сприяє всебічному розвитку учнів.

5.3. Форми впливу вчителя фізичної культури на учнів у процесі педагогічного спілкування

Педагогічне спілкування є основою ефективної взаємодії вчителя фізичної культури з учнями, що безпосередньо впливає на формування у них мотивації до занять, розвиток фізичних і моральних якостей, а також на формування здорового способу життя. Вчитель, здійснюючи педагогічний вплив, використовує різноманітні форми спілкування, які можна класифікувати за структурними, функціональними та змістовими характеристиками. У контексті викладання фізичної культури це особливо важливо, оскільки успіх навчально-виховного процесу залежить не лише від методичної компетентності педагога, а й від його вміння ефективно організувати комунікацію з учнями.

Педагогічний вплив – це цілеспрямована діяльність вчителя, спрямована на формування знань, умінь, ціннісних орієнтацій, мотивації та особистісних якостей учнів через процес спілкування. У фізичній культурі цей вплив має особливий характер, оскільки включає не лише вербальні форми комунікації,

а й невербальні, зокрема демонстрацію рухів, жестикуляцію, міміку, що відіграють ключову роль у передачі навчального матеріалу та мотивації.

У науково-методичній літературі розрізняють кілька базових форм педагогічного впливу, які широко застосовуються в роботі вчителя фізичної культури (Остополець, Лисенко, 2015).

Вербальна форма впливу – це усне або письмове спілкування, у якому використовуються пояснення, інструкції, настанови, заохочення, критика, які спрямовані на регуляцію поведінки учнів. Вона є основною формою передачі інформації про техніку виконання вправ, правила змагань, організацію навчального процесу.

Невербальна форма впливу – охоплює жести, міміку, позу, тон голосу, ритмічність рухів, що підтримують або замінюють словесне спілкування. Невербальна комунікація дозволяє вчителю коригувати учнів, створювати позитивну атмосферу, мотивувати до активності без зайвих слів (Остополець, Лисенко, 2015).

Демонстративна форма впливу – полягає у показі техніки рухів, вправ, спортивних прийомів, що є основним методом навчання у фізичній культурі. Вчитель демонструє зразок для наслідування, що сприяє формуванню у учнів моторних навичок та умінь.

Емоційно-оцінна форма впливу – передбачає використання позитивного підкріплення, емоційної підтримки, схвалення, що стимулює інтерес та підвищує самооцінку учнів. Відсутність адекватної емоційної підтримки може призводити до зниження мотивації та інтересу до занять (Язловецька, 2024).

Мотиваційна форма впливу – орієнтована на формування внутрішньої мотивації, розвиток ціннісних орієнтацій, пропагування здорового способу життя. У фізичній культурі це особливо актуально, адже мотивація визначає системність і якість занять (Бондаренко, 2019).

Вербальна комунікація вчителя є фундаментальною у навчальному процесі. У контексті фізичного виховання вона включає інструктажі,

пояснення, коментарі, мотиваційні промови, діалогічне спілкування з учнями. За допомогою вербальної форми педагог може не лише передати інформацію, а й стимулювати мислення, викликати бажання вдосконалюватись, сформувати позитивне ставлення до фізкультури.

Ефективність вербальної форми впливу залежить від чіткості, доступності мови, логічності викладу, емоційного забарвлення, індивідуального підходу до кожного учня. Наприклад, у разі пояснення техніки плавання вчитель має використовувати прості та зрозумілі формулювання, повторювати ключові моменти, підкріплювати словами демонстрацію.

Невербальні засоби комунікації доповнюють і посилюють вербальні. Вони виконують функції підтвердження інформації, корекції помилок, створення атмосфери довіри. Особливо це важливо у фізичній культурі, де техніка виконання рухів має точність і ритмічність, а словесні пояснення часто недостатні.

Тон голосу, інтонації, темп мовлення, паузи – все це впливає на сприйняття інформації учнями. Крім того, погляд, посмішка чи серйозний вираз обличчя вчителя можуть сигналізувати про оцінку роботи учня, мотивувати його до покращення.

Демонстрація техніки – одна з найголовніших форм впливу вчителя фізичної культури. Вона не лише дає візуальний зразок для повторення, а й формує уявлення про правильне виконання руху, допомагає уникнути травматизму.

Наукові дослідження підтверджують, що навчання через демонстрацію підвищує рівень засвоєння рухових навичок, особливо у молодших школярів. Вчитель, виконуючи вправу зразково і повільно, дозволяє учням побачити кожен етап руху, що значно полегшує процес навчання.

Позитивне емоційне підкріплення є ключовим у мотивації учнів. Вчитель, хвалячи учня за успіхи, виявляючи розуміння у разі невдач, формує у дітей віру у власні сили, підтримує прагнення до самовдосконалення.

(Матвієнко, 2020). Відсутність емоційної підтримки може призвести до пасивності, втрати інтересу та навіть негативного ставлення до занять. Тому вчитель має вміти ефективно використовувати вербальні та невербальні засоби схвалення.

Мотиваційний вплив спрямований на розвиток у учнів внутрішньої зацікавленості до фізичних вправ, усвідомлення їх значущості для здоров'я і якості життя. У педагогічній діяльності важливо формувати цінності здорового способу життя, що є стратегічною метою фізичного виховання. (Шепеленко, Буц, Бодренкова, 2018)

Вчитель може застосовувати мотиваційні бесіди, залучати учнів до обговорення тем, пропонувати досягнення як ціль, що сприяє підвищенню активності та відповідальності. (Язловецька, 2024)

Найефективніша педагогічна діяльність формується при поєднанні різних форм впливу. Вербальні інструкції доповнюються демонстрацією, а емоційна підтримка посилюється відповідними невербальними сигналами. Такий комплексний підхід сприяє формуванню у учнів мотивації, навичок і відповідального ставлення до занять.

Для прикладу, під час навчання вправи на координацію рухів учитель може спочатку продемонструвати вправу, потім пояснити її ціль і техніку, а далі підбадьорити учнів, акцентуючи увагу на досягненнях кожного.

Отже, форми впливу вчителя фізичної культури у процесі педагогічного спілкування мають багатогранний характер і включають вербальні, невербальні, демонстративні, емоційно-оцінні та мотиваційні засоби. Комплексне і усвідомлене застосування цих форм забезпечує високу ефективність навчально-виховного процесу, сприяє формуванню мотивації, відповідальності та позитивного ставлення учнів до фізичної культури. Важливо, щоб педагог постійно удосконалював свої комунікативні навички, враховуючи індивідуальні особливості учнів та зміни у педагогічній практиці.

Питання для самоконтролю

1. Що таке педагогічне спілкування і яку роль воно відіграє у професійній діяльності вчителя фізичної культури?
2. Які основні функції педагогічного спілкування у процесі навчання фізичної культури?
3. Які вербальні та невербальні засоби використовує вчитель фізичної культури у педагогічному спілкуванні?
4. Як педагогічне спілкування впливає на мотивацію учнів до занять фізичною культурою?
5. Які основні бар'єри можуть ускладнювати ефективне педагогічне спілкування між вчителем і учнями?
6. Яку роль відіграє емоційний інтелект вчителя у педагогічному спілкуванні?
7. Які форми педагогічного впливу існують у процесі спілкування вчителя фізичної культури з учнями?
8. Як у педагогічному спілкуванні можна використовувати зворотний зв'язок для підвищення ефективності навчального процесу?
9. Які особливості міжособистісного спілкування вчителя фізичної культури з учнями різного віку?
10. Яким чином педагогічне спілкування сприяє формуванню позитивної мотивації та ціннісних орієнтацій учнів?
11. Як педагогічне спілкування допомагає у запобіганні конфліктів та стресів під час уроків фізичної культури?
12. Які рекомендації можна дати вчителю для підвищення ефективності педагогічного спілкування в професійній діяльності?

Тестові завдання

1. Виберіть основну мету педагогічного спілкування вчителя фізичної культури:
 - а) Організація спортивних заходів
 - б) Передача знань і формування мотивації учнів
 - в) Контроль за дисципліною

г) Визначення рівня фізичної підготовки

2. Які з наведених засобів комунікації є характерними для педагогічного спілкування вчителя фізичної культури? (Виберіть усі правильні варіанти)

а) Вербальні інструкції та пояснення

б) Жести, міміка та інтонація

в) Виключно письмові завдання

г) Емоційна підтримка і заохочення

3. Заповніть пропуски у реченні:

Педагогічне спілкування включає вербальні та _____ засоби взаємодії, що забезпечують ефективне навчання учнів.

4. Оцініть твердження: «Ефективне педагогічне спілкування не впливає на мотивацію учнів до занять фізичною культурою.» (Так/Ні)

5. Який із наведених прикладів є прикладом невербального засобу педагогічного спілкування?

а) Усне пояснення правил вправи

б) Демонстрація правильної техніки виконання руху

в) Запис домашнього завдання

г) Усна оцінка роботи учня

6. Педагогічне спілкування включає лише усне мовлення.

Так/Ні

7. Який підхід є найбільш ефективним для підвищення якості педагогічного спілкування?

а) Використання виключно письмових інструкцій

- б) Ігнорування невербальних сигналів учнів
- в) Поєднання вербальних і невербальних форм комунікації
- г) Обмеження спілкування офіційними інструкціями

8. Який із наведених чинників найбільше сприяє встановленню довірчих відносин між вчителем і учнями?

- а) Строгість і суворість у ставленні
- б) Послідовність і відкритість у спілкуванні
- в) Виключно формальне спілкування
- г) Ігнорування потреб учнів

9. Який з методів спілкування найефективніший для корекції помилок у техніці виконання вправ?

- а) Письмове пояснення
- б) Демонстрація з подальшим усним коментарем
- в) Усна оцінка без пояснень
- г) Ігнорування помилок

10. Ігнорування невербальних сигналів учнів не впливає на ефективність педагогічного спілкування.

Відповідь: Так / Ні

Тема 6. Психологічні аспекти розвитку психічних функцій учнів на уроках фізичної культури

План

6.1. Властивості уваги і її прояви при виконанні фізичних вправ. Вікові особливості уваги учнів

6.2. Сприймання та їх особливості в процесі фізичного виховання учнів. Організація ефективного сприймання навчального матеріалу на уроках фізичної культури

6.3. Мислення, його різновиди і особливості розвитку в процесі фізкультурної і спортивної діяльності

6.4. Пам'ять в освітній діяльності учнів та її розвиток на уроках фізичної культури

Ключові слова: увага, властивості уваги, вікові особливості уваги, фізичні вправи, сприймання, сенсорне сприйняття, організація сприймання, навчальний матеріал, мислення, різновиди мислення, розвиток мислення, фізкультурна діяльність, спортивна діяльність, пам'ять, розвиток пам'яті, освітній процес, психічні функції, когнітивні процеси

Список використаних джерел:

Гоулман Д. Емоційний інтелект / Д. Гоулман. Харків : Віват, 2019. 512 с.

Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. ВНЗ фіз. вих. і спорту : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 2. 448 с.

Москалець В. П. Загальна психологія : підруч. / В. П. Москалець. Київ : Ліра-К, 2020. 564 с.

Остополець І. Ю. Психологія фізичного виховання : навч. посіб. з курсу / І. Ю. Остополець, Л. Л. Лисенко. Слов'янськ : ДДПУ, 2015. 102 с.

Поясок Т. Б. Загальна психологія : навч. посіб. / Т. Б. Поясок [та ін.]. Харків : ФОП Бровін О. В., 2023. 512 с.

Weinberg, R. S., & Gould, D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7th ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2019. 672 p.

6.1. Властивості уваги і її прояви при виконанні фізичних вправ. Вікові особливості уваги учнів

Увага – це спрямованість і зосередженість свідомості на певному об’єкті чи діяльності, що забезпечує вибіркове відображення дійсності та регулювання психічної активності. У педагогічному процесі фізичного виховання увага виступає необхідною умовою ефективного сприймання, засвоєння та виконання рухових завдань. Вона визначає якість і точність моторних дій, швидкість реакцій, здатність дотримуватися інструкцій і правил. (Поясок та ін., 2023)

У науковій психології виділяють основні властивості уваги, кожна з яких має особливе значення в умовах уроків фізичної культури:

Обсяг уваги – кількість об’єктів або елементів, які людина може одночасно сприймати та утримувати у фокусі свідомості.

У фізичних вправах обсяг уваги проявляється у здатності учня стежити за положенням власного тіла, м’ячем, діями партнерів та суперників одночасно. Наприклад, під час гри у волейбол школяр повинен одночасно контролювати траєкторію м’яча, положення рук, розташування гравців та сигнали вчителя.

Стійкість уваги – здатність зберігати зосередженість на завданні протягом певного часу, незважаючи на відволікаючі фактори.

На уроках фізичної культури стійкість уваги є критичною при виконанні технічних елементів гімнастики чи акробатики, де необхідно підтримувати концентрацію протягом кількох хвилин.

Концентрація уваги – ступінь заглиблення у діяльність і відволікання від сторонніх подразників.

Прикладом високої концентрації є підготовка учня до старту у бігу на короткі дистанції: він повністю зосереджений на сигналі стартера і своїх рухах.

Розподіл уваги – здатність виконувати декілька дій одночасно, зберігаючи ефективність кожної.

Наприклад, баскетболіст повинен вести м'яч, контролювати суперника і оцінювати можливість для передачі.

Переключення уваги – швидкість і легкість переходу від одного об'єкта або завдання до іншого.

На уроках це важливо під час естафет, коли учень миттєво змінює напрям руху та виконує нову дію після сигналу.

Вибірковість уваги – здатність зосереджуватись на найважливішому стимулі чи завданні в умовах наявності численних подразників. (Москалець, 2020)

У спортивних іграх це проявляється в умінні виділити найбільш небезпечного суперника та швидко реагувати на його дії.

Таким чином, властивості уваги формують основу успішного виконання фізичних вправ і мають безпосередній вплив на результативність уроку.

У процесі фізичних вправ увага виявляється через:

- точність рухів – адекватне виконання завдання без зайвих помилок;
- збереження техніки – підтримання правильної форми руху навіть при втомі;
- оперативне реагування – швидке прийняття рішення у змінних умовах;
- економію зусиль – уникнення зайвих рухів завдяки оптимальній концентрації;
- координацію з партнерами – своєчасна взаємодія у групових завданнях.

Важливо, що увага учнів на уроці фізичної культури має сенсомоторний характер: вона поєднує аналіз інформації з активним контролем рухових дій.

У цьому процесі залучаються як зорові, так і кінестетичні та слухові канали сприймання.

Віковий розвиток уваги учнів шкільного віку має свої закономірності, які вчитель фізичної культури повинен враховувати при плануванні уроків.

Молодший шкільний вік (6–10 років). Переважає мимовільна увага, що легко залучається яскравими, новими та емоційними подразниками. Обсяг і стійкість уваги невеликі: учні швидко втомлюються, тому завдання мають бути короткими, з частою зміною діяльності. Необхідне використання ігор, ритмічних сигналів, наочного показу.

Середній шкільний вік (11–14 років). Розвивається довільна увага: учні здатні свідомо зосереджуватися на завданні. Зростає обсяг уваги та здатність до її розподілу. Можна давати складні комбінації рухів, завдання з одночасним контролем кількох параметрів (наприклад, темпу, траєкторії, положення тіла).

Старший шкільний вік (15–17 років). Досягається високий рівень концентрації і стійкості уваги. Учні здатні довго підтримувати увагу навіть у монотонних завданнях. Розвинене переключення і вибірковість уваги, що дозволяє швидко адаптуватися до змін у спортивній ситуації.

Для цілеспрямованого формування уваги вчителю фізичної культури рекомендується:

- 1) Структурувати урок з чергуванням інтенсивних і менш напружених завдань.
- 2) Використовувати сигнальні стимули (звукові, зорові, тактильні) для переключення уваги.
- 3) Впроваджувати ігрові методи, що вимагають одночасного контролю кількох дій.
- 4) Стимулювати самоконтроль через завдання на оцінювання власних помилок.
- 5) Забезпечувати зворотний зв'язок – словесний і візуальний, щоб учні могли коригувати дії.

6) Використовувати поступове ускладнення завдань для розвитку стійкості та обсягу уваги.

Увага є базовою психічною функцією, без якої неможливе ефективне засвоєння рухових навичок. Властивості уваги (обсяг, стійкість, концентрація, розподіл, переключення, вибірковість) визначають якість виконання фізичних вправ і безпеку діяльності учнів. Знання вікових особливостей уваги дозволяє вчителю фізичної культури оптимально планувати уроки, підбирати адекватні методи навчання та створювати умови для її розвитку.

6.2. Сприймання та їх особливості в процесі фізичного виховання учнів. Організація ефективного сприймання навчального матеріалу на уроках фізичної культури

Сприймання є одним із ключових пізнавальних процесів, що забезпечують освоєння навчального матеріалу. У контексті фізичного виховання сприймання набуває особливих рис, оскільки воно пов'язане не лише з обробкою інформації, отриманої через зір та слух, а й із сенсорними відчуттями, що виникають під час рухової активності. Ефективне сприймання на уроках фізичної культури є запорукою правильного засвоєння рухових навичок, формування просторового і часового орієнтування, а також адекватного контролю за виконанням вправ.

Сприймання - це цілісне відображення предметів і явищ дійсності в корі головного мозку при їх безпосередньому впливі на органи чуття. (Москалець, 2020)

На уроках фізичної культури виділяють кілька видів сприймання, кожен з яких відіграє свою роль у навчальному процесі:

Зорове сприймання. Воно є основним для отримання інформації про зовнішнє середовище. Учні сприймають демонстрацію вправ учителем, положення свого тіла та тіла однолітків, розмітку спортивного майданчика,

траєкторію польоту м'яча. Як зазначає Круцевич (2017), «візуалізація рухів є потужним інструментом для формування рухового образу».

Слухове сприймання важливе для розуміння усних інструкцій, команд, сигналів, а також для контролю за ритмом виконання вправ. Наприклад, вправи під музику вимагають чіткого слухового сприймання ритму.

Кінестетичне сприймання (м'язово-суглобове) є унікальним для фізичного виховання. Воно забезпечує відчуття положення та руху частин власного тіла. Кінестетичне сприймання дозволяє учню «відчути» правильність виконання вправи, силу м'язового напруження, амплітуду руху. (Круцевич, 2017) підкреслювала, що розвиток «почуття м'яза» є ключовим для технічної підготовки.

Сприймання простору - це здатність орієнтуватися в оточуючому середовищі, оцінювати відстань до об'єктів, їх розміри, розташування. Це критично важливо в спортивних іграх, де потрібно оцінювати відстань до воріт, до суперника, до м'яча.

Сприймання часу - здатність оцінювати тривалість рухів, темп, ритм. Цей вид сприймання є важливим у циклічних видах спорту (біг, плавання), а також у гімнастиці, де важливий чіткий ритм виконання елементів.

Виділяють чотири типи сприйняття: аналітичний, синтетичний, аналітико-синтетичний і емоційний.

Аналітичний тип характеризується прагненням учнів виділити і проаналізувати насамперед деталі, частковості. Вони скрупульозно вникають в усі подробиці навіть тоді, коли це непотрібно (наприклад, на початковому оволодінні руховою дією). З такими учнями вчителю потрібно проводити додаткову роботу, підкреслюючи головні деталі і відкидаючи другорядні.

Синтетичний тип характеризується схильністю учня до узагальненого відображення явищ і до визначення основного змісту сприйманого. Учні цього типу не люблять вдаватися в деталі, головне для них – скласти загальне уявлення про об'єкт чи явище, що спостерігається. Учителю потрібно

перевіряти повноту сформованості в учня образа вправи, що розучується, її деталізованість.

Аналітико-синтетичний тип виявляє рівною мірою прагнення до аналізу і синтезу. Він зустрічається частіше других і є найбільш ефективним для сприйняття навчального матеріалу.

Емоційний тип характеризується вираженням насамперед своїх переживань із приводу того, що сприймається, а не визначенням сутності деталей. Для цих учнів особливо необхідні повторні покази, пояснення вправ: перша (емоційна) реакція в учнів при повторах зникає, і вони починають звертати увагу на сутність вправи, її техніку.

Ефективність сприймання навчального матеріалу на уроках фізичної культури залежить від низки психологічних та педагогічних факторів:

1) Сприймання не є пасивним процесом. Учень повинен бути націленим на сприймання, виявляти допитливість та інтерес.

2) Наявність у учня схожих рухових навичок значно полегшує засвоєння нового матеріалу, отже, важливого значення набуває попередній досвід.

3) Чіткість демонстрації вправи вчителем, доступність і лаконічність усних пояснень.

4) Стрес, втома, надмірне збудження або, навпаки, апатія можуть значно погіршити сприймання. Вчитель повинен вміти створювати оптимальний психологічний клімат.

Для того щоб сприймання було максимально ефективним, вчителю необхідно застосовувати спеціальні методичні прийоми, що впливають на різні канали сприйняття. Дослідження показують, що комбінований підхід є найбільш результативним (Weinberg & Gould, 2018).

Методи, спрямовані на зорове сприймання:

1. Демонстрація. Вчитель або добре підготовлений учень чітко та точно демонструє вправу. Важливо демонструвати рух з різних ракурсів, акцентуючи увагу на ключових деталях.

2. Візуальні опори. Використання схем, малюнків, відеоматеріалів. Це допомагає створити в свідомості учня чіткий руховий образ, який він буде намагатися відтворити.

Методи, спрямовані на слухове сприймання:

1. Чіткі команди та інтонація. Голос вчителя повинен бути гучним і впевненим. Зміна інтонації допомагає акцентувати увагу на важливих моментах.

2. Ритмічний супровід. Використання музики, лічби, плескання в долоні допомагає сформувати почуття ритму і синхронізувати рухи в групі.

Методи, спрямовані на кінестетичне сприймання:

1. Тактильні відчуття. Вчитель може допомогти учню відчувати правильне положення тіла за допомогою дотику, наприклад, легко поправивши руку чи ногу.

2. «Відчуття» руху. Вчитель може давати завдання на основі відчуттів: «Спробуйте відчувати, як напружуються ваші м'язи під час бігу», «Постарайтеся відчувати, як м'яч торкається вашої руки».

Методи, спрямовані на комплексне сприймання:

1. Пояснення з показом: Найбільш ефективний метод, коли вчитель одночасно пояснює та демонструє вправу. Це дозволяє учням з'єднати вербальну інформацію з візуальним образом.

2. Ментальне тренування: Учні уявляють виконання вправи, її відчуття, ритм, швидкість. Цей метод активно використовується в сучасному спорті і допомагає покращити кінестетичне сприймання без фізичного навантаження. Дослідження, проведені українськими психологами (Остополець, Лисенко, 2015), підтверджують ефективність ментального тренування для підвищення результатів.

Сприймання на уроках фізичної культури є складним і багатокомпонентним процесом, який включає зоровий, слуховий та, що особливо важливо, кінестетичний канали. Ефективність навчання залежить від уміння вчителя організувати сприймання навчального матеріалу,

використовуючи широкий спектр методичних прийомів. Узгодження вербальних пояснень з наочною демонстрацією, застосування ритмічного супроводу та спеціальних вправ для розвитку кінестетичних відчуттів є запорукою успішного формування рухових навичок та гармонійного розвитку учнів.

6.3. Мислення, його різновиди і особливості розвитку в процесі фізкультурної і спортивної діяльності

Мислення - це вищий пізнавальний процес, що відображає закономірності навколишнього світу і дозволяє вирішувати проблеми. У фізкультурній і спортивній діяльності мислення відіграє критично важливу роль, оскільки рухова активність — це не просто механічне виконання вправ, а свідомий, цілеспрямований процес, що вимагає постійного аналізу, планування та прийняття рішень. Розвиток мислення є однією з ключових психолого-педагогічних задач у цій сфері.

У процесі фізкультурної та спортивної діяльності можна виділити кілька основних видів мислення, які тісно взаємопов'язані:

Наочно-дійове мислення - це найпростіший вид, що відбувається безпосередньо під час виконання рухової дії. Спортсмен «думає» м'язами, вирішуючи завдання через практичну пробу. Наприклад, коли учень вперше вчиться кидати м'яч у кільце, його мислення ґрунтується на спробах і помилках, корекції рухів у реальному часі.

Наочно-образне мислення дозволяє спортсмену оперувати образами. Він уявляє, як правильно виконати рух, аналізує траєкторію польоту м'яча, передбачає дії суперника. Наприклад, футболіст може уявити ідеальний пас, перш ніж його виконати. Тренування з використанням візуалізації активно розвиває саме цей тип мислення.

Словесно-логічне мислення, це абстрактна форма, де спортсмен оперує поняттями, судженнями та умовиводами. Воно необхідне для вивчення теорії, аналізу тактики, розробки стратегій. Тренер використовує цей вид

мислення, пояснюючи правила гри, а спортсмен - аналізуючи свою техніку або тактику суперника. (Москалець, 2020)

Розвиток мислення в процесі фізкультурної та спортивної діяльності має свою специфіку:

1.Динамічність. Мислення спортсмена повинно бути надзвичайно швидким і динамічним, особливо в ігрових видах спорту. Час на прийняття рішення часто вимірюється частками секунди. Тому важливим є розвиток здатності до миттєвого аналізу ситуації.

2.Тісний зв'язок з відчуттями. Мислення спортсмена нерозривно пов'язане з кінестетичними, візуальними та слуховими відчуттями. Наприклад, гімнаст «думає» відчуттями, що йдуть від його м'язів і суглобів. Це дозволяє йому контролювати положення тіла в просторі.

3.Практична спрямованість. Мислення у спорті завжди має практичну мету - досягнення результату. Воно спрямоване на вирішення конкретних рухових завдань. Теоретичні знання мають бути миттєво переведені в практичну дію.

Тактичне мислення. Виконання ряду фізичних вправ зв'язано з тактикою, під якою розуміється доцільне ведення змагальної боротьби як окремим суб'єктом (індивідуальна тактика) так і в цілому командою (командна тактика). (Остополець, Лисенко, 2025)

Тактичне мислення характеризується рядом особливостей. Діючий характер тактичного мислення означає його включеність в практичну дію. Наприклад, баскетболіст мислить у ході виконання технічної дії, негайно реалізуючи в ньому прийняте рішення.

Оперативність тактичного мислення пов'язана з браком часу на ретельне обмірковування тактичного ходу. Імпровізований характер тактичного мислення обумовлений тим, що в процесі гри виникають непередбачені ситуації, вихід з яких спортсмен повинний знайти на місці, тому що «домашні заготовлені стратегії» тут не діють.

Вірогідний характер тактичного мислення пов'язаний з відсутністю досить повних даних про супротивників, їх задуми, а також з тим, що внаслідок швидкої зміни ситуацій спортсмен не встигає їх класифікувати і шукати правильний хід. У цих умовах необхідно ймовірнісне, але миттєве рішення.

Тактичне мислення гарно розвивається в спортивних іграх, однак цей процес має проходити не стихійно, а під керуванням тренера чи вчителя фізичної культури.

Для розвитку мислення в процесі фізичного виховання і спорту використовуються різні методи:

1). Проблемні ситуації. Створення на уроках ситуацій, що вимагають від учнів самостійного пошуку рішення. Наприклад, дати завдання, де потрібно придумати нову тактику гри або знайти спосіб подолати перешкоду.

2). Ігри та естафети. Ігрова діяльність є чудовим способом розвитку всіх видів мислення. Вона вимагає швидкого прийняття рішень, аналізу дій суперника та прогнозування ситуації.

3). Аналіз і самоаналіз. Вчитель після виконання вправи повинен запитувати учнів: «Чому вийшло саме так?», «Що можна було зробити інакше?». Це стимулює словесно-логічне мислення.

4). Методи візуалізації. Використання ментальних тренувань, коли учні уявляють виконання вправи, допомагає розвивати наочно-образне мислення, що, в свою чергу, покращує техніку виконання.

Таким чином, мислення в процесі фізичного виховання - це не просто інтелектуальний процес, а складний, динамічний, практично орієнтований інструмент, що є запорукою успішного засвоєння рухових навичок і досягнення спортивних результатів.

6.4. Пам'ять в освітній діяльності учнів та її розвиток на уроках фізичної культури

Пам'яттю називається запам'ятовування, збереження і відтворення людиною образів, думок, емоцій, рухів, тобто всього того, що складає його індивідуальний досвід. На уроках фізичної культури вона відповідає за формування рухових навичок, запам'ятовування техніки виконання, послідовностей вправ, а також за відтворення раніше засвоєних моделей рухів.

Пам'ять характеризується не тільки обсягом, але і міцністю того, що запам'яталося. Останнє залежить від ряду факторів: яскравості того, що запам'ятовується, його значимості для учня, мотивації, індивідуальних особливостей запам'ятовування, кількості повторень тощо.

Для того щоб повторення було ефективним, учителю фізичної культури потрібно врахувати наступні моменти:

1. Уявлення про вправу, що формується в учнів, повинне бути правильним, а не перекрученим. Особливо це стосується параметрів рухів. У протилежному випадку, повторюючи, учень буде закріплювати помилки.

2. Повторення доцільно починати відразу після показу і пояснення, тому що найбільше забування відбувається в перші хвилини відстрочки.

3. Великий за обсягом матеріал потрібно поділяти і повторювати по частинах. Вивчивши частини, їх потрібно з'єднати в цілу вправу і повторювати вже всю комбінацію відразу.

4. Збереження матеріалу залежить від характеру діяльності, що передувала запам'ятовуванню чи впливає відразу після неї. Пропонувати іншу, ментально напружену діяльність відразу після запам'ятовування нового матеріалу недоцільно. У цих випадках відбувається як би витиснення новими даними старих, і в пам'яті залишається менше інформації. Це явище одержало в психології назву інтерференції.

5. Число повторень повинне бути трохи більшим того, що виявилось достатнім для першого повного відтворення матеріалу, що заучувався. Це створює певний «запас міцності» у пам'яті.

6. Запам'ятовування фізичної вправи відбувається з використанням різних видів пам'яті. Це ж відноситься і до запам'ятовування параметрів рухів.

7. Запам'ятовування складу елементів, що входять у вправу, і запам'ятовування їх послідовності – різні мнемічні функції. Тому запам'ятовування складу елементів не означає, що запам'ятався і порядок проходження. У зв'язку з цим запам'ятовуванню послідовності елементів вправи треба приділяти на заняттях особливу увагу.

8. У запам'ятовування варто включати всі основні види пам'яті: зорову, рухову, словесно-логічну. Міжаналізаторні зв'язки, а також зв'язки між першою і другою сигнальними системами створюють більш широкі можливості для переключення при пригадуванні навчального матеріалу.

Питання для самоконтролю

1. Як ви розумієте поняття «увага» в контексті фізичного виховання і чому вона є ключовою для засвоєння рухових навичок?
2. Наведіть приклад, що демонструє, як розподіл уваги проявляється під час гри у футбол або баскетбол.
3. Чим відрізняється мимовільна увага молодших школярів від довільної уваги підлітків і як це має враховувати вчитель?
4. Які п'ять проявів уваги виділяють при виконанні фізичних вправ?
5. Поясніть, що таке кінестетичне сприймання і чому воно є найважливішим для технічної підготовки в спорті.
6. Опишіть, як вчитель може адаптувати показ вправ для учнів з аналітичним та синтетичним типами сприйняття.
7. Назвіть щонайменше три методичні прийоми, які вчитель фізкультури може використовувати для розвитку зорового сприймання.
8. Які три основні види мислення проявляються в процесі фізкультурно-спортивної діяльності?
9. Поясніть, що таке тактичне мислення та які його особливості, наприклад, оперативність та імпровізований характер.

10. Наведіть приклад, як вчитель може використати метод проблемних ситуацій для розвитку мислення учнів.

11. Що таке інтерференція пам'яті і як її уникнути на уроці, щоб нові навички не витісняли старі?

12. Назвіть умови, за яких запам'ятовування рухових вправ відбувається найбільш ефективно.

Тестові завдання

1. Що таке концентрація уваги в контексті фізичного виховання?

- а) Здатність виконувати кілька дій одночасно.
- б) Ступінь заглиблення у діяльність і відволікання від сторонніх подразників.
- в) Здатність зберігати зосередженість на завданні протягом тривалого часу.
- г) Швидкість переходу від одного об'єкта до іншого.

2. Який вид сприймання є унікальним для фізичного виховання і забезпечує відчуття положення та руху частин власного тіла?

- а) Зорове сприймання.
- б) Слухове сприймання.
- в) Кінестетичне сприймання.
- г) Сприймання часу.

3. Учні з _____ типом сприйняття прагнуть виділити і проаналізувати насамперед деталі, а не загальний зміст.

4. Який тип мислення дозволяє спортсмену «думати» м'язами, вирішуючи завдання через практичну пробу?

- а) Наочно-образне мислення.
- б) Словесно-логічне мислення.
- в) Наочно-дійове мислення.

г) Тактичне мислення.

5. У процесі фізичних вправ увага виявляється, зокрема, через _____ рухів, тобто адекватне виконання завдання без зайвих помилок.

6. Яке явище в психології називається інтерференцією?

а) Засвоєння нового матеріалу завдяки попередньому досвіду.

б) Витіснення новими даними старих, що призводить до забування.

в) Здатність учня уявляти рух перед його виконанням.

г) Повторення вправи до першого повного відтворення.

2. Пам'ять, яка відповідає за запам'ятовування, збереження і відтворення рухів, називається _____ пам'яттю.

3. Який тип сприйняття характеризується схильністю учня до узагальненого відображення явищ і до визначення основного змісту?

а) Аналітичний.

б) Емоційний.

в) Аналітико-синтетичний.

г) Синтетичний.

4. Запам'ятовування складу елементів вправи і запам'ятовування їх _____ – це різні мнемічні функції, тому другій треба приділяти особливу увагу.

5. Тактичне мислення це такий різновид, що вимагає тривалого обмірковування та заздалегідь підготовлених стратегій, які не змінюються в ході змагання.

Так/Ні

Тема 7. Психологічні основи формування особистості у фізичному вихованні

План

- 7.1. Вирішення загально-виховних завдань на уроках фізичної культури
- 7.2. Формування морально-виховних якостей учнів у процесі занять фізичною культурою і спортом
- 7.3. Роль фізичної культури і спорту у вихованні учнів з девіантною поведінкою

Ключові слова: особистість, фізичне виховання, психологічні основи, виховні завдання, морально-вольові якості, девіантна поведінка, соціалізація, формування характеру, колектив, самоконтроль.

Список використаних джерел:

Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія / Г. В. Безверхня, В. В. Цибульська, Г. І. Гончар. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с.

Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. з фіз. вих. і спорту : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 2. 448 с.

Мосійчук Л. В. Соціальні аспекти фізичного виховання та спорту / Л. В. Мосійчук. Харків : ХДАФК, 2020.

Остополець І. Ю. Психологія фізичного виховання : навч. посіб. з курсу / І. Ю. Остополець, Л. Л. Лисенко. Слов'янськ : ДДПУ, 2015. 102 с.

Остополець І. Ю. Психологічні особливості роботи з девіантними підлітками. навч.-метод. посіб. з курсу / І. Ю. Остополець, М. В. Самарська. Слов'янськ : ДДПУ, 2019. 155 с.

Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підруч. / Л. П. Сергієнко. Київ : Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.

Язловецька О. В. Педагогіка фізичного виховання та спортивної діяльності : навч. посіб. / О. В. Язловецька, О. В. Шевченко. Харків : Мачулін, 2018. 404 с.

Weinberg R. S. Foundations of Sport and Exercise Psychology / R. S. Weinberg, D. Gould. 7th ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2019. 672 p.

7.1. Вирішення загально-виховних завдань на уроках фізичної культури

Урок фізичної культури є не лише інструментом для розвитку фізичних якостей, а й потужним засобом формування особистості учня. У цьому процесі фізична активність стає основою для вирішення широкого спектра загально-виховних завдань, які охоплюють моральний, інтелектуальний, естетичний та соціальний аспекти розвитку. Сучасна педагогічна думка розглядає фізичне виховання як цілісний процес, де тіло і психіка є нерозривно пов'язаними, а фізичний рух виступає каталізатором психологічних змін. (Сергієнко, 2016)

Моральне виховання на уроках фізичної культури відбувається не через абстрактні настанови, а через конкретні дії та ситуації. У процесі командних ігор, естафет та індивідуальних змагань учні щодня стикаються з викликами, які вимагають прояву таких моральних якостей, як чесність, відповідальність, справедливість, взаємодопомога.

Справедливість і чесність. Правила гри - це перший і найважливіший урок справедливості. Учень усвідомлює, що порушення правил є не лише кроком до поразки, а й неповагою до суперника та команди. Вчитель фізичної культури відіграє ключову роль, наголошуючи на важливості чесної та етичного ставлення до суперників і суддів. Як зазначає Т. Круцевич «завдяки правилам гри учні усвідомлюють необхідність підкорення особистих інтересів інтересам колективу та розуміють, що дотримання правил є запорукою чесної боротьби» (Круцевич, 2017).

Дисципліна і відповідальність. Виконання команд тренера, дотримання техніки безпеки, пунктуальність - усе це формує в учнів дисциплінованість. Відповідальність проявляється у ставленні до спортивного інвентарю, до своїх обов'язків у команді та до результату спільних зусиль. Наприклад, у командній грі кожен гравець усвідомлює свою відповідальність за загальний успіх, що спонукає його до максимальної віддачі.

Вольові якості. Заняття фізичною культурою - це постійне подолання труднощів, втоми, ліні та страху. Це сприяє розвитку вольових якостей, таких як: наполегливість, витримка, сміливість, рішучість. Ці якості, за словами В. Москалець, «формуються у процесі подолання фізичних навантажень та усвідомлення важливості зусиль для досягнення результату» (Москалець, 2020).

На перший погляд, уроки фізичної культури можуть здаватися суто практичними. Однак вони вимагають від учнів активної *розумової діяльності*.

Учень має аналізувати рух, розбиваючи його на окремі елементи, а потім синтезувати їх у єдину, злагоджену дію. Наприклад, вивчаючи техніку метання, він аналізує положення ніг, рух тазу, поворот корпусу, роботу руки, а потім об'єднує все це в єдиний рух.

Під час спортивних ігор учень повинен швидко оцінювати ситуацію, передбачати дії суперника та партнерів. Розвиток тактичного мислення, як зазначають Поясок Т. Б. та ін., «є основою для успішного прийняття рішень не тільки на спортивному майданчику, а й у повсякденному житті» (Поясок та ін., 2023).

Учень має постійно порівнювати власне виконання руху з еталоном (показом вчителя), аналізувати свої помилки та вносити корективи. Цей процес формує критичне мислення та відповідальність за свій результат.

Колективізм і співпраця. Фізична культура є чудовим полем для соціальної взаємодії. Командні ігри вчать учнів працювати разом, підтримувати один одного, розподіляти ролі та брати відповідальність за

спільний результат. Тут формується відчуття приналежності до групи та вміння ефективно взаємодіяти з різними людьми.

Толерантність та повага. Під час змагань учні вчаться поважати суперників, адекватно сприймати перемоги та поразки. Це важливий урок толерантності та вміння гідно поводитися у будь-якій ситуації.

Естетичне виховання. Рух може бути не тільки ефективним, але й естетичним. У гімнастиці, танцях, акробатиці учні вчаться відчувати красу рухів, грації, ритму. Це розвиває їхній естетичний смак та сприяє гармонійному розвитку тіла. Навіть у звичайних вправах вчитель може акцентувати увагу на красі та досконалості руху, що є важливим елементом формування культури тіла.

Для того, щоб загально-виховні завдання були ефективно реалізовані, вчитель фізичної культури повинен використовувати відповідні методи та прийоми:

1) Ігрові методи є найбільш ефективними для формування моральних і соціальних якостей у молодших школярів. Гра з чіткими правилами допомагає їм легко засвоїти поняття чесності, відповідальності, взаємодопомоги.

2) Замість готових рішень вчитель може ставити перед учнями завдання, які вимагають самостійного пошуку тактичних рішень, що сприяє розвитку інтелектуальних здібностей та ініціативності.

3) Після змагання чи виконання складного завдання вчитель повинен організувати обговорення. Запитання «Що вийшло?», «Чому?», «Що можна було зробити інакше?» стимулюють самоаналіз та розвиток словесно-логічного мислення.

4) Поведінка вчителя, його ставлення до учнів, до колег і до спорту в цілому є потужним прикладом для наслідування. Демонстрація поваги, справедливості та ентузіазму є важливим елементом виховного процесу.

5) Надання учням можливості відчути успіх, навіть невеликий, підвищує їхню самооцінку, мотивує до подальшої роботи та сприяє формуванню

позитивного ставлення до фізичної культури. (Язловецька, О. В. Шевченко, 2018)

Отже, урок фізичної культури - це не просто 45 хвилин рухової активності, а складна педагогічна система, спрямована на гармонійний розвиток особистості. Вирішення загально-виховних завдань на уроках відбувається через формування моральних, інтелектуальних та соціальних якостей. Чесна гра, дисципліна, відповідальність, вольові зусилля, колективна взаємодія та естетична насолода від руху стають тими елементами, які формують цілісну, гармонійно розвинену особистість, готову до успішної соціалізації та життя у сучасному суспільстві.

7.2. Формування морально-виховних якостей учнів у процесі занять фізичною культурою і спортом

Фізична культура і спорт є не лише засобом розвитку фізичних здібностей, а й важливим інструментом виховання морально-вольових якостей особистості. Під час систематичних занять фізичними вправами учні потрапляють у ситуації, що потребують прояву чесності, взаємоповаги, справедливості, витримки та самодисципліни. Ці ситуації створюють природне середовище для формування моральної позиції, уміння дотримуватися правил та працювати в команді.

Морально-виховний потенціал фізичної культури ґрунтується на взаємодії фізичного та духовного розвитку. Як зазначають Язловецька О.В. та Шевченко О.В., фізичне виховання створює сприятливі умови для формування відповідальності за власний розвиток, дисциплінованості та цілеспрямованості, оскільки кожен етап спортивної діяльності вимагає планування, подолання труднощів і дотримання правил. (Язловецька, Шевченко, 2018).

Серед ключових механізмів морального виховання у спорті виділяють:

- Соціальне моделювання – учні наслідують приклад тренера чи відомих спортсменів.

- Групову взаємодію – командні ігри формують відчуття колективної відповідальності та вміння співпрацювати.
- Переживання моральних ситуацій – наприклад, під час змагань учень може зіткнутися з дилемою: використати нечесний прийом чи дотриматися правил, навіть ціною програшу.

Важливу роль відіграє морально-вольова підготовка, спрямована на розвиток таких якостей, як наполегливість, самоконтроль, сміливість, витримка. Учні, які систематично беруть участь у спортивних заходах, демонструють вищий рівень емоційної стійкості та здатності до саморегуляції у стресових ситуаціях.

Фізична культура також створює можливості для формування громадянських цінностей - поваги до суперників, дотримання спортивного етикету, здатності визнавати поразку і перемогу гідно. Тренер чи вчитель фізичної культури має бути носієм високих моральних стандартів, адже його поведінка безпосередньо впливає на формування моральних орієнтацій учнів.

7.3. Роль фізичної культури і спорту у вихованні учнів з девіантною поведінкою

Девіантна поведінка - це система вчинків або окремі дії, що відхиляються від загальноприйнятих соціальних, моральних або правових норм. Це поведінка, яка не відповідає очікуванням суспільства або соціальних груп, і може сприйматися як асоціальна чи антисоціальна. Відхилена поведінка (девіантна) є одним з проявів соціальної дезадаптації людини.

Девіантна поведінка - це складний феномен, який зумовлений поєднанням багатьох чинників. Їх можна умовно поділити на три основні групи: соціальні, психологічні та біологічні.

1) Соціальні чинники. Ця група факторів пов'язана із зовнішнім середовищем, у якому формується особистість: несприятливе сімейне виховання - конфлікти між батьками, відсутність належної уваги до дитини,

жорстоке поводження, гіперопіка або, навпаки, повна байдужість, а також алкоголізм чи наркоманія батьків; соціальне оточення - вплив асоціальних груп, дружба з однолітками, які мають девіантну поведінку, та несприятливе мікросередовище в школі чи дворі; соціально-економічні умови - бідність, безробіття, низький соціальний статус сім'ї; вплив мас-медіа та інформаційного простору - пропаганда насильства, споживання алкоголю та інших негативних стереотипів поведінки через телебачення, інтернет, соціальні мережі, тощо.

2) Психологічні чинники. Ці фактори пов'язані з внутрішнім світом особистості, її характером, емоціями та психічними процесами, зокрема, особистісні особливості, акцентуації характеру, підвищений рівень тривожності, агресивність, імпульсивність та емоційна неврівноваженість, низька самооцінка, відчуття власної неповноцінності, що може призводити до прагнення самоствердитися за рахунок асоціальних вчинків або приналежності до девіантних груп, проблеми з самоконтролем та несформованість або порушення механізмів саморегуляції, що робить людину схильною до неконтрольованих емоційних реакцій та необдуманих вчинків, переважання девіантних цінностей, таких як культ сили, матеріальна вигода за будь-яку ціну, зневага до моральних норм.

3) Біологічні чинники. Ці фактори є вродженими або набутими та впливають на нервову систему та психіку людини. Сюди відносять спадковість (деякі дослідження вказують на можливу генетичну схильність до певних форм девіантної поведінки, зокрема до залежностей), органічні ураження мозку - мінімальні мозкові дисфункції, наслідки травм, інфекцій або інших патологій, що можуть впливати на поведінкові реакції та емоційний стан; порушення біохімічних процесів - дисбаланс гормональної та ферментативної систем, що може спричиняти підвищену агресивність або імпульсивність. (Остополець, Лисенко, 2015)

Важливо зазначити, що девіантна поведінка майже ніколи не викликається одним фактором. Зазвичай вона є результатом складної

взаємодії цих чинників, які посилюють один одного, створюючи сприятливе підґрунтя для відхилень від соціальних норм.

Робота з учнями, які мають девіантну поведінку (схильність до порушення соціальних норм, агресивність, асоціальна активність), є одним з важливих напрямів соціально-педагогічної діяльності вчителя фізичної культури. Спортивна діяльність може стати ефективним інструментом корекції поведінки та сприяти інтеграції таких учнів у колектив.

Як зазначає Круцевич (2017), участь у командних видах спорту формує у підлітків з девіантною поведінкою навички самоконтролю, знижує рівень агресії та підвищує толерантність. Це пояснюється тим, що під час гри учень змушений дотримуватися правил, узгоджувати дії з командою та приймати конструктивні рішення у конфліктних ситуаціях.

Фізичне виховання впливає на корекцію девіантної поведінки через кілька психологічних механізмів:

- Зняття надлишкової енергії – фізична активність знижує рівень внутрішньої напруги, що особливо важливо для гіперактивних або агресивних учнів.
- Формування почуття власної значущості – участь у змаганнях, отримання нагороди або похвали від тренера підвищують самооцінку та мотивацію до позитивної поведінки. (Безверхня, Цибульська, Гончар, 2016)
- Соціальна інтеграція – включення до спортивної команди сприяє встановленню позитивних соціальних зв'язків і зменшує відчуженість.

У практиці роботи з девіантними підлітками ефективними є індивідуалізовані програми фізичного виховання, які враховують психологічний стан, рівень фізичної підготовки та інтереси учня. Наприклад, агресивні підлітки можуть знайти вихід емоцій у боротьбі чи боксі, де енергія спрямовується у соціально прийнятне русло, тоді як для тривожних учнів більш підходять види спорту з меншим рівнем контактності, як-от плавання чи легка атлетика.

Важливим аспектом є роль педагога. Учитель фізичної культури повинен виступати не лише як тренер, а й як наставник, який допомагає учню усвідомити наслідки його поведінки, підтримує позитивні зміни та заохочує до соціально схвалюваних форм діяльності.

Дослідження (Кравченко, 2021) показують, що після року систематичних занять спортом підлітки з девіантними проявами продемонстрували зниження рівня конфліктності на 34%, а кількість порушень дисципліни в школі зменшилася удвічі. Це свідчить про значний потенціал фізичної культури у профілактиці та корекції девіантної поведінки.

Питання для самоконтролю

1. Що розуміють під поняттям «психологічні основи формування особистості» у фізичному вихованні?
2. Які загально-виховні завдання вирішуються на уроках фізичної культури?
3. Як фізична культура впливає на формування ціннісних орієнтацій учнів?
4. Які морально-вольові якості найефективніше розвиваються у процесі занять спортом?
5. Які психологічні механізми лежать в основі виховання колективізму через фізичне виховання?
6. У чому полягає роль вчителя фізичної культури у формуванні моральних якостей учнів?
7. Як впливає систематичне фізичне тренування на самоконтроль та дисципліну школярів?
8. Які види фізичної активності особливо сприяють розвитку відповідальності у підлітків?
9. Що таке девіантна поведінка та які її основні прояви у підлітковому віці?
10. Як фізична культура може сприяти ресоціалізації учнів з девіантною поведінкою?

11. Які принципи та методи найбільш ефективні для виховання учнів із проблемною поведінкою у спортивному середовищі?

12. Як колективна спортивна діяльність впливає на формування характеру та соціалізацію школярів?

Тестові завдання для самоконтролю

1. Яке з наведених завдань належить до загально-виховних у фізичному вихованні?

- а) Підвищення гнучкості
- б) Формування морально-вольових якостей
- в) Освоєння техніки стрибків
- г) Збільшення витривалості

2. До морально-вольових якостей, що формуються під час занять спортом, належать _____.

3. До основних методів виховання моральних якостей у спорті належить:

- а) Перевантаження організму
- б) Колективні форми роботи
- в) Ізоляція від колективу
- г) Виключно індивідуальні тренування

4. Виховний потенціал спорту реалізується за умови поєднання фізичного навантаження з цілеспрямованою _____ роботою.

5. Девіантна поведінка – це відхилення від соціально прийнятих норм
Так/Ні

6. Який з перелічених чинників найбільш впливає на соціалізацію учнів у спорті?

- а) Атлетичні здібності

- б) Колективна взаємодія
- в) Індивідуальні тренування
- г) Виключно фізична підготовка

7. Вчитель фізичної культури у вихованні волевих якостей виконує роль судді.

Так/ Ні

8. Виберіть правильне твердження:

- а) Фізичне виховання впливає тільки на фізичний розвиток
- б) Фізичне виховання сприяє формуванню особистості в цілому
- в) Моральні якості формуються лише у сім'ї
- г) Девіантну поведінку можна повністю усунути силовими методами

9. Самоконтроль у спорті означає:

- а) Контроль за поведінкою інших
- б) Усвідомлене регулювання власних дій та емоцій
- в) Пасивне виконання інструкцій
- г) Сліпе підпорядкування тренеру

10. Одним із завдань учителя фізичної культури є створення на уроці атмосфери взаємоповаги та _____.

Тема 8. Психологічні особливості активізації діяльності учнів на уроці фізичної культури

План

8.1. Види рухової активності учнів на уроці фізичної культури.

8.2. Інтерес та задоволеність учнів уроками фізичної культури і спортом та фактори, які їх визначають.

8.3. Роль біологічного фактора у розвитку рухової активності учнів.

8.4. Способи підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом.

Ключові слова: психологія, фізичне виховання, спорт, психологічні особливості, активізація діяльності, мотивація, інтерес до занять, емоційний стан, увага, фізична культура, учні, педагогічний вплив, активні методи навчання, самостійність, змагальність, пізнавальна активність, урок фізичної культури, заклад загальної середньої освіти.

Список використаних джерел:

Кравченко Т. П. Психологія фізичного виховання : навч. посіб. Переяслав : Домбровська Я. М., 2021. 218 с.

Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. 3-тє вид. Київ : Олімпійська література, 2017. 424 с.

Москаленко Н. Сучасні підходи щодо підвищення рухової активності дітей шкільного віку / Н. Москаленко, Н. Решетилова // Вісник Придніпров'я. 2018. С. 203–208.

Психологічна діагностика мотивації особистості до навчання в умовах інформаційного суспільства : монографія / Н. В. Пророк, Л. О. Кондратенко, Л. М. Манилова та ін. ; за ред. Н. В. Пророк. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 131 с.

Родіонов А. В. Психологія фізичного виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2004. 268 с.

Хлус Н. О. Дослідження мотивації до рухової активності учнів середнього шкільного віку // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінниця : ТОВ «Твори», 2025. Т. 19 (38). С. 103–113.

Цюпак Ю. Рухова активність у структурі мотиваційно-ціннісних орієнтацій підлітків / Ю. Цюпак, Т. Цюпак, І. Васкан, Ю. Цюпак, О. Швай, Л. Гнітецький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019. № 2(46). С. 48–54.

Weinberg R. S. Foundations of sport and exercise psychology / R. S. Weinberg, D. Gould. 7th ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2018. 720 p.

8.1. Види рухової активності учнів на уроці фізичної культури

Активність учнів під час уроків фізичної культури умовно поділяють на пізнавальну та рухову. Пізнавальна активність пов'язана з концентрацією уваги, сприйняттям навчального матеріалу, його усвідомленням, запам'ятовуванням та відтворенням. Рухова активність – це безпосереднє виконання фізичних вправ. Пізнавальна і рухова активність мають у своїй основі психічні процеси, які проявляються під час моторної діяльності.

Під час уроків фізичної культури в закладах загальної середньої освіти розрізняють організовану та неорганізовану активність учнів. Чим більшою є частка організованої активності, тим вища якість проведення уроку. Саме організована рухова діяльність учнів визначає моторну щільність уроку фізичної культури.

Водночас прагнення до високої моторної щільності під час уроку фізичної культури не повинно бути самоціллю для вчителя:

- по-перше, зміст уроку має відповідати його завданням, і підвищення рухової активності не повинно відбуватися на шкоду пізнавальній діяльності.
- по-друге, необхідно враховувати індивідуальні фізичні можливості учнів і потребу у відпочинку після серії інтенсивних фізичних вправ.

Активність учнів під час уроку фізичної культури має подвійну природу – *соціальну та біологічну*. Соціальні фактори включають: організацію

навчальної діяльності вчителем, оцінювання з боку педагога та однокласників, задоволеність уроками, наявність інтересу до фізичної культури та розуміння мети занять фізичною культурою і спортом. Біологічний фактор – природна потреба учнів в руховій активності.

Соціальна природа активності:

- зумовлюється організацією освітнього процесу, стилем і методами роботи вчителя, характером взаємин між учнями, системою оцінювання та зворотного зв'язку;

- включає емоційний фон уроку, мотивацію до занять, наявність інтересу та розуміння значення фізичної культури і спорту;

- позитивний педагогічний вплив (заохочення, підтримка, різноманітні форми роботи) здатний підвищити зацікавленість і, як наслідок, рівень активності учнів.

Біологічна природа активності:

- базується на природних фізіологічних потребах організму в русі, розвитку та підтриманні функцій м'язової, серцево-судинної й дихальної систем;

- витікає з інстинктивного прагнення до рухової діяльності, особливо у підлітковому віці, коли енергійність і потреба в фізичному самовираженні є високою;

- залежить від рівня фізичної підготовленості учнів, стану здоров'я, вікових і статевих особливостей.

Таким чином, соціальна складова визначає мотиваційно-організаційні аспекти активності, а біологічна складова – її природні, фізіологічні основи. Лише комплексне врахування обох чинників дає змогу вчителю фізичної культури забезпечити високий рівень залученості та ефективності роботи учнів на уроці фізичної культури.

8.2. Інтерес та задоволеність учнів уроками фізичної культури і спортом та фактори, які їх визначають

Інтерес – це свідоме, вибіркове та позитивне ставлення до певного об'єкта чи діяльності, яке стимулює людину проявляти активність з метою його пізнання.

Інтересу притаманні такі основні характеристики:

- широта – охоплення великої кількості галузей або видів діяльності (наприклад, інтерес до багатьох видів спорту);
- глибина – зосередженість на одному конкретному напрямі (спеціальний інтерес до певного виду спорту);
- стійкість – тривалість збереження інтересу;
- вмотивованість – випадковий чи усвідомлений, цілеспрямований характер зацікавленості;
- дієвість – прояв активних дій для задоволення інтересу або пасивне його сприйняття.

Інтерес до фізичної культури та спорту є важливим психологічним чинником, який безпосередньо впливає на активність, мотивацію та результативність учнів на уроках. Він формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх факторів та виявляється у прагненні школярів брати участь у фізичних вправах, розвивати рухові якості, удосконалювати техніку та досягати спортивних результатів.

Задоволеність уроками фізичної культури відображає ступінь позитивного емоційного сприйняття освітнього процесу. Вона залежить від того, наскільки урок відповідає потребам, інтересам і фізичним можливостям учнів, чи приносить він радість від рухової активності, спілкування, змагальності та особистих досягнень.

Основні фактори, що визначають інтерес і задоволеність учнів:

- зміст і структура уроку – різноманітність вправ, оптимальне співвідношення ігрових, тренувальних та змагальних елементів, наявність новизни та творчих завдань;

- емоційність освітнього процесу – використання рухливих та спортивних ігор, естафет, елементів змагання, позитивний психологічний клімат;
- стиль педагогічного керівництва – демократичний стиль, заснований на взаємоповазі та підтримці, мотивує більше, ніж авторитарний;
- індивідуальний підхід – врахування вікових, статевих, фізичних і психологічних особливостей учнів;
- мотивація та цілі – особистісно значущі мотиви (покращення фізичної форми, зміцнення здоров'я, підготовка до спортивних змагань чи майбутньої професійної діяльності);
- матеріально-технічні умови – наявність якісного спортивного інвентарю та обладнання, спортивних майданчиків та залів;
- соціальні фактори – підтримка однокласників, сім'ї, визнання успіхів з боку вчителя та оточення.

Інтереси учнів до уроків фізичної культури різноманітні: бажання зміцнити здоров'я, покращити поставу, розвинути рухові та вольові якості. Але при цьому спостерігаються певні статеві відмінності, а саме: дівчата частіше прагнуть досягти гарної фігури, гнучкості, пластичності рухів і рідше зосереджуються на розвитку сили, швидкості та витривалості; хлопці, навпаки, переважно орієнтуються на підвищення сили, витривалості, швидкості та спритності.

З віком значення та зміст інтересу до фізичної культури змінюються. Учні молодшого шкільного віку зазвичай цікавляться руховою активністю загалом – вони люблять бігати, стрибати, гратися, не усвідомлюючи, що ці дії сприяють їх фізичному та психічному розвитку. Учні підліткового віку починають займатися фізичними вправами з більш конкретними цілями, а у учнів старшого шкільного віку домінують мотиви, пов'язані з їх життєвими планами та підготовкою до майбутньої професійної діяльності.

Учні закладів загальної середньої освіти виявляють різний рівень зацікавленості до окремих розділів навчальної програми з фізичної культури.

У початкових класах хлопці переважно віддають перевагу спортивним іграм, тоді як дівчата більш до вподоби різноманітні рухливі ігри. Інші вправи освітньої програми на цьому етапі подобаються учням приблизно однаковою мірою. Починаючи з середнього шкільного віку, інтереси у учнів стають більш вибірковими: близько третини дівчат надають перевагу гімнастиці та акробатиці, водночас уникаючи вправ загальної фізичної підготовки. Частина хлопців середнього шкільного віку виявляє байдужість до вправ з гімнастики, натомість більше цікавляться легкою атлетикою.

У цьому віці майже всі учні особливо захоплюються спортивними іграми, зокрема баскетболом, футболом та естафетами. Така тенденція пов'язана зі змінами в роботі нервової системи, що зумовлені початком статевого дозрівання: зростає рівень збудження та прискорюється перебіг нервових процесів.

У учнів старшого шкільного віку спостерігається певне зниження інтересу до складних і виснажливих змагальних вправ. Проте у учнів старшого шкільного віку інтерес до фізичної культури зберігається за умови, що заняття фізичною культурою і спортом мають для них чітко визначену мету, яка відкриває перспективи особистісного розвитку.

Збереження інтересу та цілеспрямованості учнів у заняттях фізичною культурою і спортом значною мірою залежить від того, чи отримують вони задоволення від уроків фізичної культури. Ставлення до фізичної культури як навчальної дисципліни та як до конкретного уроку часто відрізняються: протягом усього навчання у школі більшість учнів зберігає позитивне ставлення до предмета загалом, але задоволеність самими уроками помітно знижується від молодшого шкільного віку до старшого.

Основними причинами цього є брак емоційної насиченості уроків, монотонність виконуваних фізичних вправ, недостатнє (для хлопців) або надмірне (для частини дівчат) фізичне навантаження, а також недоліки в організації уроку фізичної культури. Отже, вирішальну роль у формуванні

позитивного ставлення до занять фізичною культурою і спортом відіграє професійна педагогічна майстерність учителя фізичної культури.

Учні, які мають негативне ставлення до фізичної культури як предмета, особливо в молодшому шкільному віці, зазвичай відвідують уроки лише з метою отримати оцінку чи уникнути неприємностей. Натомість ті учні, хто позитивно сприймає дисципліну, приходять на уроки, щоб удосконалювати рухові якості (переважно хлопці) або покращувати фігуру (характерніше для дівчат середнього і старшого шкільного віку).

Рівень задоволеності учнів змістом уроку фізичної культури значною мірою визначається його емоційною насиченістю. Учні молодшого шкільного віку отримують більше задоволення від розваг, рухової активності та азарту рухливих та спортивних ігор, ніж учні старшого шкільного віку. У старшому шкільному віці потреба в емоційних враженнях зменшується, що особливо позначається на ставленні до уроків серед дівчат. Хлопці ж більше орієнтовані на тренувальний результат та фізичний розвиток, тому емоційний аспект заняття для них не є пріоритетним.

Важливим чинником є також стиль педагогічного керівництва. Авторитарний підхід вчителя здебільшого не сприймається учнями, особливо дівчатами. Оптимальним є демократичний стиль, що передбачає співпрацю, взаємоповагу та активне залучення учнів до процесу навчання.

Таким чином, інтерес і задоволеність учнів уроками фізичної культури формуються комплексом педагогічних, психологічних, соціальних і матеріальних умов. Їх підтримання вимагає від учителя постійного оновлення методів роботи, створення позитивного емоційного середовища та стимулювання особистої зацікавленості кожного школяра у фізичному розвитку.

8.3. Роль біологічного фактора у розвитку рухової активності учнів

Рівень активності учнів на уроках фізичної культури здебільшого залежить від соціальних аспектів, не варто применшувати значення

біологічного чинника – потреби людини у фізичній активності, яка в різних людей проявляється неоднаково. Отже, можливо сформувати в учнів однаковий соціальний мотив, але спостерігати різний рівень активності. Саме ці відмінності і будуть зумовлені різним «рівнем зарядженості» учнів на прояв активності.

Біологічний фактор – це сукупність вроджених і набутих особливостей організму, які формують його фізіологічну та анатомічну будову. Це ті внутрішні механізми, які визначають, як людина реагує на фізичні навантаження, як вона розвивається і як її тіло функціонує.

Біологічний фактор впливає на рухову активність учнів:

– генетика і спадковість (генетичний код, успадкований від батьків, відіграє ключову роль). Це стосується таких аспектів, як:

1. Тип статури (соматотип): існують різні типи тілобудови (ектоморфний, мезоморфний, ендоморфний), кожен з яких має свої переваги і недоліки для певних видів спорту. Наприклад, мезоморфи зазвичай мають кращі силові показники;

2. Співвідношення м'язових волокон: у людини є два основних типи м'язових волокон: повільні (витривалі) і швидкі (силові). Їхнє співвідношення успадковується. Це пояснює, чому одні діти більш схильні до бігу на довгі дистанції, а інші – до спринту або стрибків;

3. Швидкість реакції та координація: деякі генетичні особливості можуть впливати на швидкість нервових імпульсів, що важливо для координації рухів і реакції.

– Фізіологічний стан організму (цей аспект залежить від віку, статі та стану здоров'я учня).

1. Вікові особливості: в різні вікові періоди (молодший, середній, старший шкільний вік) організм має різну чутливість до фізичних навантажень. Наприклад, у молодшому шкільному віці активно розвиваються координація, швидкість, а в підлітковому – сила і витривалість.

2. Статеві відмінності: фізіологія хлопчиків і дівчаток відрізняється. Хлопці зазвичай мають більшу м'язову масу, вищу силу і витривалість. Дівчата, як правило, більш гнучкі та витривалі до фізичних навантажень певного типу. Це потрібно враховувати при плануванні уроків фізичної культури.

- Стан здоров'я (наявність хронічних захворювань, травм або інших патологій суттєво обмежує рухову активність).

- Нервова система (нервова система відіграє вирішальну роль у координації рухів, їхній швидкості і точності). Розвиток нервових центрів, що відповідають за рухи, формується саме в шкільному віці.

- Обмін речовин (метаболізм): обмін речовин впливає на енергозабезпечення організму під час фізичних навантажень. Від нього залежить, наскільки ефективно тіло перетворює їжу в енергію, яка потрібна для рухів.

- Ендокринна система: гормони (наприклад, гормон росту, тестостерон, естроген) впливають на розвиток м'язів, кісток і загальний фізичний розвиток. У підлітковому віці гормональні зміни мають особливо сильний вплив.

Розуміння біологічних факторів дає змогу для вчителів і тренерів: індивідуалізувати фізичні навантаження (враховувати вік, стать, стан здоров'я і генетичні особливості кожного учня. Це допомагає запобігти фізичним перевантаженням і травмам); прогнозувати розвиток (розуміючи генетичні схильності, можна більш точно прогнозувати, в яких видах спорту учень може досягти успіху); мотивувати (допомагати учням зрозуміти їхні сильні та слабкі сторони, а також пояснити, чому в когось щось виходить краще, а в когось – гірше).

Підхід вчителя фізичної культури до учнів із різними потребами в русі має бути персональним, аналогічно оцінюванню їхньої старанності, що вони демонструють на уроці. Підвищена активність одного учня порівняно з іншим не обов'язково свідчить про більш усвідомлене ставлення до

навчальних обов'язків або про більшу відповідальність. Просто йому необхідно більше рухів, щоб задовольнити свою потребу в руховій активності. Для учнів із слабкою потребою в руховій активності необхідна така організація їх роботи, за якої вони відчуватимуть постійну увагу вчителя та однокласників, а також безперервний контроль за їхніми діями та успіхами. Ефективним рішенням є організація роботи в парах, де учень з високою активністю виступає наставником для учня з низькою активністю. Перший здійснює контроль і надає підтримку другому.

Вище означене стосується виключно першої, хоча й ключової риси активності – її енергетичної спроможності, тобто «зарядженості» учня до роботи. Наступною важливою ознакою активності є тяжіння до конкретного виду діяльності (варіативної чи одноманітної, такої, що вимагає швидко реагувати чи діяти повільно і повторювано, та інше). Ця характеристика активності, що відображає її вибірковість, теж корелює з особливостями нервової системи.

Особи з високою швидкістю нервових процесів, а також з міцною нервовою системою, як правило, віддають перевагу різноманітним видам діяльності, що потребують миттєвих та непередбачуваних рішень, охоче йдуть на ризик. Ті ж, хто має протилежні типологічні характеристики – інертність нервових процесів та слабку нервову систему, – складно переносять значне психологічне навантаження, тому обирають спокійну, розмірену, іноді навіть монотонну діяльність.

Отже, біологічний фактор є основою, на якій формується рухова активність учня. Він визначає потенціал організму, але його повна реалізація залежить від інших факторів, зокрема від соціального середовища, харчування, режиму дня і, звичайно, від правильно організованого процесу фізичного виховання.

8.4. Способи підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом

Розвиток мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом – це одне з ключових завдань сучасної освіти. Низький інтерес до уроків фізичної культури часто призводить до того, що діти уникають рухової активності, що негативно позначається на їхньому здоров'ї та фізичному розвитку.

Перш ніж говорити про способи підвищення мотивації, варто зрозуміти її причини: одноманітність уроків (виконання одних і тих же фізичних вправ, відсутність ігрових елементів); відсутність індивідуального підходу (навантаження не враховує вік, стать, фізичну підготовку та інтереси учнів); оцінювання (нерідко оцінювання відбувається за контрольними випробуваннями, що не всім під силу, а не за зусилля чи прогрес. Це може демотивувати учнів); застаріла матеріальна база (відсутність сучасного спортивного інвентарю та обладнання); негативний досвід (сором'язливість, страх невдач, глузування з боку однолітків).

Активність учнів на уроках фізичної культури залежить від багатьох чинників. Для її підвищення варто звернути увагу на кілька ключових аспектів: правильне формулювання завдань (чіткі, зрозумілі та відповідні віку й можливостям учнів завдання допомагають їм зосередитися на процесі та досягти бажаних результатів); ефективна організація (усунення зайвих пауз та дотримання дидактичних принципів забезпечують динамічність уроку, запобігаючи втраті інтересу); позитивний клімат (створення сприятливої та доброзичливої атмосфери, де учні почуваються комфортно і впевнено, є основою для їхньої активної участі).

Емоційна складова уроку фізичної культури має вирішальне значення для мотивації учнів. Позитивні емоції стимулюють бажання рухатися та взаємодіяти. Урок стає радісним і цікавим, коли:

1. учні активно рухаються, а не просто спостерігають;
2. відсутня негативна атмосфера (наприклад, сидіння на холодних лавках, нудьга);
3. учитель демонструє позитивну поведінку – посміхається, жартує та підтримує учнів;

4. учні бачать і відчувають результати своєї праці.

Емоційність уроку фізичної культури посилюється завдяки: особистості вчителя та його поведінці; використанню ігрового та змагального методів, що додають азарту; різноманітності методів та засобів навчання; музичному супроводу, який робить заняття більш динамічним та цікавим. Загалом, ключ до підвищення активності учнів – це не лише правильне планування, але й створення емоційно насиченого та позитивного освітнього середовища.

Існує ряд способів підвищення мотивації учнів до рухової активності під час уроків фізичної культури:

1. Індивідуалізація та диференціація освітнього процесу (індивідуальні завдання – пропонувати учням завдання, що відповідають їхньому рівню фізичної підготовки. Наприклад, для одних учнів це «норма» – 10 віджимань, а для інших – 5); створення груп (об'єднувати учнів у групи за рівнем фізичної підготовки, щоб кожен учень почувався себе комфортно і міг досягти успіху); Вибір видів рухової активності (надавати можливість вибирати, чим займатися: командні спортивні та рухливі ігри, гімнастика, легка атлетика. Це підвищує зацікавленість).

2. Зміна підходів до викладання предмету (ігровий метод: використовувати більше ігор та ігрових елементів, особливо в молодшому шкільному віці. Наприклад, естафети, рухливі ігри, які розвивають спритність, швидкість, командний дух); проєктна діяльність (залучати учнів до створення проєктів, наприклад, «Історія Олімпійських ігор», «Правильне харчування для спортсмена». Це робить зв'язок між теорією і практикою більш очевидним); використання сучасних технологій (показувати відео про видатних спортсменів, використовувати додатки для дослідження рухової активності (наприклад, крокоміри).

3. Створення сприятливої атмосфери під час уроків фізичної культури: похвала і заохочення (важливо відзначати навіть найменші успіхи учнів, хвалити їх за зусилля, а не тільки за результат); безпека (забезпечити безпечне середовище, щоб учні не боялися травм чи насмішок); спілкування

(регулярно спілкуватися з учнями, дізнаватися про їхні інтереси та уподобання, залучати їх до планування уроків).

4. Система оцінювання під час уроків фізичної культури: оцінювання за прогрес (відходити від оцінювання лише за контрольними випробуваннями. Оцінювати динаміку розвитку учня, його старання, участь у командних іграх. Наприклад, якщо учень сьогодні зробив 12 присідань, а минулого тижня 10 – це вже успіх); тестові завдання (використовувати тестові завдання для перевірки теоретичних знань (правила спортивних ігор, історія розвитку спортивних ігор), щоб дати можливість отримати високу оцінку і тим, хто не досягає високих фізичних результатів); бонуси (заохочувати учнів за участь у позашкільних спортивних змаганнях, активну участь у спортивному житті закладу загальної середньої освіти).

Найпоширенішими помилками під час формулювання завдань на уроці фізичної культури є:

- замість чіткого завдання вчитель просто перераховує вправи, які учні виконуватимуть на занятті;
- поставлене завдання має значення для самого вчителя, але не є зрозумілим чи мотивуючим для учнів (наприклад: «Сьогодні ми вдосконалюємо ведення м'яча» або «Сьогодні відпрацьовуємо залікові вправи»);
- формулювання занадто загальне й неконкретне, що ускладнює розуміння суті вправи (наприклад: «Навчитись метати»);
- завдання не викликають зацікавленості в учнів;
- цілі, які ставить вчитель, є недосяжними в межах одного-двох уроків фізичної культури.

У таких випадках учні можуть відчувати, що їхні зусилля марні, що призводить або до зниження активності, або до переключення уваги на більш приємні та легкі вправи, які приносять задоволення. У результаті головною метою уроку для таких учнів стає не здобуття знань чи розвиток умінь і фізичних якостей, а отримання емоційного задоволення від рухової

діяльності.

Для забезпечення оптимального навантаження на уроці важливо: уникати зайвих пауз, здійснювати постійний контроль за роботою учнів, залучати до активної діяльності всіх, включно з тими, хто має звільнення від фізичних навантажень.

Рівень активності учнів значною мірою залежить від дотримання педагогом основних дидактичних принципів: оптимальної складності завдань, поступового ускладнення матеріалу (від простого до складного, від легкого до важкого), свідомості й зв'язку навчання з життям, підкріплення результатів, диференційованого підходу та індивідуалізації роботи з кожним учнем.

Отже, мотивація – це складний процес, який потребує комплексного підходу. Учитель фізичної культури має бути не просто інструктором, а й педагогом, психологом, який здатний створити на уроці атмосферу успіху, радості та пізнання. Завдяки творчому підходу, індивідуалізації та акценту на прогресі, а не на контрольних випробуваннях, можна перетворити урок фізичної культури з «обов'язкового» на «улюблений».

Питання для самоконтролю:

1. Що розуміють під поняттям активізація діяльності учнів на уроці фізичної культури?
2. Які основні види активності учнів виділяють під час уроку фізичної культури та в чому їх відмінність?
3. Що таке організована та неорганізована рухова активність і як вона впливає на ефективність уроку фізичної культури?
4. Чому моторна щільність уроку не повинна бути самоціллю вчителя фізичної культури?
5. Які соціальні та біологічні фактори визначають активність учнів на уроці фізичної культури?
6. Як інтерес до фізичної культури впливає на рівень активності учнів?

7. У чому полягає різниця між інтересами хлопців і дівчат до уроків фізичної культури?
8. Як змінюється інтерес до рухової активності з віком учнів в закладі загальної середньої освіти?
9. Які фактори впливають на задоволеність учнів уроками фізичної культури?
10. Який стиль керівництва учнями на уроці є найбільш ефективним для підтримки їх інтересу та рухової активності?
11. Як емоційність уроку фізичної культури впливає на мотивацію учнів до занять?
12. Які методи може застосовувати вчитель фізичної культури для підвищення рухової активності та інтересу учнів на уроці?

Тестові завдання

1. Які основні види активності учнів виділяють на уроці фізичної культури?
 - а) Рухова та соціальна;
 - б) Пізнавальна та рухова;
 - в) Емоційна та фізична;
 - г) Організована та неорганізована.
2. Пізнавальна активність це виконання фізичних вправ?
Так/Ні;
3. Що таке організована рухова активність?
 - а) Будь-які фізичні дії учнів;
 - б) Виконання вправ, запланованих вчителем;
 - в) Ігри під час перерви;
 - г) Самостійні вправи вдома.
4. Чому моторна щільність уроку не повинна бути самоціллю?

- а) Може викликати втому та знизити пізнавальну активність;
- б) Учні не люблять великого навантаження;
- в) Вона шкодить здоров'ю;
- г) Це не входить у завдання вчителя.

6. До соціальних факторів у формуванні активності належать потреби в рухах.

Так/Ні;

6. Що належить до біологічних факторів активності?

- а) Мотивація до занять;
- б) Потреба у фізичній активності;
- в) Інтерес до змагань;
- г) Психологічний комфорт на уроці.

7. Для підтримки активності учнів найбільш ефективний _____ стиль керівництва.

8. Чим інтерес хлопців до уроків фізичної культури зазвичай відрізняється від інтересів дівчат?

- а) Хлопці більше прагнуть гнучкості;
- б) Хлопці орієнтуються на силу, швидкість, витривалість;
- в) Дівчата хочуть розвивати спритність;
- г) Відмінностей немає.

9. Інтерес до фізичних вправ з віком _____.

10. Що може знизити задоволеність уроками фізичної культури?

- а) Емоційність уроку;
- б) Нецікаві вправи та погана організація;

- в) Чітке планування;
- г) Змагальний метод.

Тема 9. Психологія особистості спортсмена і спортивної команди

План

9.1. Психологічні особливості формування особистості спортсмена.

9.2. Соціально-психологічні особливості спортивної групи та взаємодія в спортивній команді.

9.3. Поняття психологічного клімату у спортивній діяльності і його вплив на успішність спортивної діяльності.

9.4. Специфіка взаємодії в системах «тренер-спортсмен», «тренер-спортивна команда», «тренер-тренер», «тренер-спортивний психолог» і її роль в успішності перебігу спортивної діяльності.

Ключові слова: спорт, особистість спортсмена, індивідуальні психологічні особливості, мотивація спортивної діяльності, спортивна спрямованість, емоційна стійкість, вольові якості, стресостійкість, саморегуляція, лідерство в спорті, командна взаємодія, рольові функції в команді, згуртованість команди, комунікативні навички, психологічний клімат, конфлікти в команді, спортивна мотивація, психічні стани спортсмена, психологічна підтримка.

Список використаних джерел:

Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2017. 240 с.

Кравченко Т. П. Психологія фізичного виховання : навч. посіб. Переяслав : Домбровська Я. М., 2021. 218 с.

Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. 3-тє вид. Київ : Олімпійська література, 2017. 424 с.

Олійник Н. А. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія / Н. А. Олійник, С. М. Войтенко. Вінниця : ВНАУ, 2020. 240 с.

Родіонов А. В. Психологія фізичного виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2004. 268 с.

Соловійов В. Психологія спорту : навч.-метод. посіб. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2025. 40 с.

Weinberg R. S. Foundations of sport and exercise psychology / R. S. Weinberg, D. Gould. 7th ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2018. 720 p.

9.1. Психологічні особливості формування особистості спортсмена.

Не можна стверджувати, що спорт має виняткове право на формування особливих якостей особистості та що лише завдяки йому можна стати сильним, сміливим, спритним чи впевненим у собі. Однак це не заперечує того, що спортсмени відрізняються від людей, які не займаються спортом, певними рисами особистості. У спортивній діяльності чітко простежується прагнення цілеспрямовано формувати особистість, розвивати комплекс психічних якостей, який забезпечує високу ймовірність успіху в змаганнях з конкретного виду спорту. Психологи неодноразово відзначають суттєві між групові відмінності за особистісними характеристиками у представників різних видів спорту, а також внутрігрупові відмінності між спортсменами одного виду, але з різними ігровими амплуа в командних дисциплінах. Стратегія індивідуалізації передбачає глибоке врахування особистісних особливостей, формування власного стилю діяльності, який не лише відповідає комплексу психічних якостей спортсмена, а й містить такі прийоми, що максимально ефективно реалізують його індивідуальні риси, причому ці особливості сам спортсмен вважає цінними.

У спорті широко застосовується стратегія подолання недоліків та опори на сильні сторони психіки спортсмена. Вона ґрунтується на властивій нервовій системі пластичності, яка, хоча й має певні межі, дозволяє змінювати та розвивати психічні якості. Так, спортсмен із більш слабкою нервовою системою або схильністю до несміливості з часом може стати впевненішим і навчитися ефективно діяти у стандартних спортивних ситуаціях так само, як і людина з більш сильною нервовою системою. У межах концепції самореалізації завдання тренера та самого спортсмена

полягають у забезпеченні максимальної реалізації природних задатків та здібностей у вибраному виді спорту, у пошуку свого місця у спортивному світі та у знаходженні шляхів ефективного застосування власних сил, якостей і можливостей. Поняття «особистісний синдром» означає певну комбінацію кількох рис характеру чи особливостей, що мають спільний механізм формування.

Основними аспектами формування особистості спортсмена є:

1. Суспільна свідомість – оціночно-спонукальні дії, участь у спільній тренувальній та змагальній діяльності, взаємини в колективі, відповідальність, дотримання норм поведінки, товариськість, готовність до взаємодопомоги, оцінка результатів діяльності.

2. Діяльність тренера – особливості спілкування, емоційні реакції, поведінкові прояви, методика навчання та виховання, використання ефективних засобів формування особистості.

3. Самосвідомість – розвиток моральних та естетичних почуттів, здатність до самопізнання, самоспостереження, самоконтролю, адекватної самооцінки та самовиховання.

Відомо, що засоби й методи фізичного виховання не лише покращують фізичну підготовленість, а й сприяють вирішенню моральних, вольових, естетичних та інтелектуальних завдань, які є важливими складовими процесу формування особистості.

Вплив тренера на формування особистості спортсмена

Спортивна діяльність сама по собі не гарантує формування позитивних рис особистості, адже за певних обставин у спортсмена можуть виникнути й негативні якості характеру – надмірне честолюбство, марнославство, зазнайство, егоїзм тощо. Запобігти цьому може лише систематичне та цілеспрямоване моральне виховання у поєднанні з особистим самовихованням спортсмена. Основна відповідальність за моральне виховання в процесі тренувань покладається на тренера. Для того щоб ефективно поєднувати виховання, навчання та розвиток, тренеру необхідно

добре знати як соціально зумовлені риси людини, так і індивідуальні особливості її особистості. У спортивній сфері ці педагогічні процеси мають свої специфічні особливості.

Під час освітньої діяльності тренер виконує кілька ключових функцій: управлінську, формуючу, гностичну, регулюючу та виховну. Відомо, що під впливом тренувального процесу змінюється фізичний і психічний стан спортсмена.

Виділяють три основні типи таких станів:

- етапні – характеризують спортивну форму або, навпаки, стан недостатньої підготовленості;
- поточні – змінюються внаслідок одного чи кількох тренувань;
- оперативні – виникають під час виконання окремих вправ і швидко минають.

Також розрізняють три види контролю: поетапний, поточний та оперативний. У ході контролю оцінюють: результативність змагальної діяльності; рівень розвитку фізичних якостей, тактичної та технічної майстерності, психічної й загальної підготовленості; функціональні можливості організму, що впливають на ефективність виступів; реакцію організму на тренувальні навантаження, а також особливості процесів втоми й відновлення.

Одним із ключових завдань контролю є правильний вибір тестів, які повинні:

- давати об'єктивну оцінку якостям та здібностям спортсмена;
- бути зрозумілими як учасникам тестування, так і тим, хто аналізує його результати;
- органічно вписуватися в тренувальний процес, не порушуючи його структури та не ставлячи перед спортсменом незвичних завдань, що можуть викликати негативні психічні або фізіологічні реакції;

– відображати реакцію організму на тренувальні навантаження у відповідності до вимог змагальної діяльності та рівня підготовленості спортсмена, враховуючи всі аспекти оцінки.

До спеціальних вимог, що висуваються до тренерської діяльності, належать: глибокі знання теоретичних і методичних основ фізичного виховання та принципів медичного контролю; володіння техніко-тактичними навичками та обізнаність із сучасними науково-методичними досягненнями у своєму виді спорту; уміння відбирати осіб, найбільш схильних до успіху в конкретному виді спорту; здатність планувати довгострокову підготовку спортсменів з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей; уміння формувати у вихованців стійке прагнення до регулярних занять спортом; спроможність підготувати спортсмена до досягнення найвищих результатів у змаганнях.

Як зазначає Т.В. Вознюк, у тренерській роботі особливе значення мають такі риси: перцептивні, інтелектуальні та характерологічні. (Вознюк, 2017)

9.2. Соціально-психологічні особливості спортивної групи та взаємодія в спортивній команді

Спортивна команда завжди є різновидом спортивної групи, якій притаманні всі соціально-психологічні закономірності, властиві малим групам. Психологія та поведінка кожного спортсмена як особистості значною мірою формуються під впливом соціального середовища.

Діяльність фізкультурних груп, хоча й регламентується розкладом занять, правилами, нормами, фізичними навантаженнями та зовнішнім контролем, зазвичай не має головною метою досягнення високих індивідуальних чи командних спортивних результатів.

Спортивна група – це складне соціальне утворення, яке включає кілька взаємопов'язаних підструктур: рангову, рольову, спілкування, взаємодію, систему супідрядності, міжособистісні стосунки по вертикалі (тренер – спортсмен) і горизонталі (спортсмен – спортсмен), а також рівень

згуртованості та узгодженості. Важливо враховувати взаємопроникнення та взаємозв'язки між цими підструктурами.

Для неформальних груп ці особливості мають особливу цінність, оскільки вони дозволяють:

1. швидше та легше налагоджувати контакти;
2. глибше пізнавати індивідуальні якості та здібності кожного учасника;
3. максимально швидко та з мінімальними викривленнями передавати інформацію один одному.

Щоб визначити оптимальні межі формальної спортивної групи, слід враховувати: її цілі та завдання; правила змагань у конкретному виді спорту (насамперед вимоги до складу команди).

Спортивна група має низку характеристик, притаманних малим соціальним групам: автономність та певна відокремленість від інших груп; згуртованість учасників; контроль за поведінкою членів колективу; наявність визначених ролей і статусів; ієрархічна структура; прояви конформізму; добровільний вступ і вихід з групи; прагнення підтримувати оптимальну чисельність; довірливі, близькі взаємини; стабільність складу; референтність – привабливість членів групи для кожного учасника та бажання діяти відповідно до норм тих, хто є авторитетним; психологічний клімат, що впливає на задоволення або незадоволення потреб і бажань кожного індивіда.

Окрім загальних характеристик, спортивна група має й власні специфічні риси:

- орієнтація на досягнення високих індивідуальних та командних результатів;
- чітка специфіка рольових функцій;
- приблизно однаковий вік і рівень кваліфікації учасників;
- єдність за статевою ознакою;
- особливі мотиви вступу та перебування в групі;
- спонтанність формування колективу.

Як і будь-яка мала група, спортивна команда характеризується міжособистісними відносинами між її учасниками. Ці відносини можуть бути чітко формалізовані, наприклад, через контракт із клубом, або ж майже не мати значення, як у випадку команд, що утворюються спонтанно під час відпочинку на пляжі.

Можна виокремити три основні типи формальних відносин: жорстке членство (характерне для професійних команд); помірно структуроване членство (прикладом є шкільні команди); вільне членство – властиве випадковим колективам, сформованим під час відпочинку чи масових культурних заходів.

Успіх у спорті часто залежить не лише від індивідуальної майстерності, а й від здатності команди працювати злагоджено. У деяких видах спорту, як-от лижні гонки, достатньо, щоб кожен спортсмен проявив свої індивідуальні здібності, а спільна мета об'єднувала команду. Однак у більшості ігрових видів спорту (футбол, баскетбол, волейбол) та інших командних змаганнях цього недостатньо. Перемога вимагає від учасників вміння злагоджено взаємодіяти, допомагати один одному і виконувати спільні тактичні дії. Цікаво, що навіть в таких видах спорту, як теніс чи бадмінтон, де основний акцент робиться на індивідуальні виступи, є чимало прикладів успішних парних гравців. Вони можуть не мати великих досягнень в одиночних розрядах, але завдяки ефективній взаємодії та співпраці здобувають перемоги над сильними суперниками.

Рівень домагань – це важлива риса особистості, яка визначає, наскільки людина прагне до успіху. Впевненість у собі – цей психологічний фактор не завжди відповідає реальним можливостям. Іноді людина може мати завищені очікування щодо свого успіху, хоча для цього немає об'єктивних підстав. З іншого боку, низький рівень домагань часто супроводжується невпевненістю, навіть коли є всі шанси на перемогу. Отже, успіх у спорті є результатом не лише фізичної підготовки та майстерності, але й здатності ефективно

взаємодіяти з командою, а також правильно оцінювати свої можливості та прагнення до перемоги.

У спорті найефективнішим вважається дещо підвищений рівень домагань, який знаходиться на межі між адекватним і високим. Потреба в досягненнях визначає, наскільки спортсмен або команда орієнтовані на умови, пов'язані зі спортивними результатами. Деякі колективи беруть участь у змаганнях лише заради самого процесу, інші готові йти майже на все заради перемоги, а треті обирають посильні, але водночас амбітні завдання, враховуючи власну підготовку та можливості суперника.

Потреба у спілкуванні часто аналізується паралельно з потребою в досягненнях. При цьому сприятливий психологічний клімат не завжди гарантує успіх, так само як і конфлікти чи мінімальне спілкування не обов'язково призводять до провалу. Змагання може приносити задоволення навіть у разі поразки, адже воно сприяє зміцненню міжособистісних відносин. Люди, яких сприймають як більш компетентних, зазвичай допомагають підвищити рівень підготовки інших, а ті, своєю чергою, охочевчатся.

В умовах змагань погано засвоєні навички виконуються гірше, тоді як добре відпрацьовані – краще. Надто велика кількість виступів може або знизити інтерес до суперництва, або негативно вплинути на результативність. Є дані, що чоловіки в середньому реагують на змагальні умови краще, ніж жінки.

Фізична взаємодія у командних видах спорту передбачає синхронізацію зусиль за часом і інтенсивністю між партнерами. Дослідження свідчать, що цей аспект взаємодії слабо пов'язаний із рівнем володіння конкретними технічними навичками, але у видах, що потребують моторної координації, необхідна спеціальна перевірка здатності узгоджувати власні дії з діями товаришів. На ефективність такої взаємодії значною мірою впливають взаємні симпатії між гравцями та рівень психологічної напруги в момент спільної роботи.

9.3. Поняття психологічного клімату у спортивній діяльності і його вплив на успішність спортивної діяльності

Психологічний клімат у спортивній команді – це сукупність емоційно-психологічних станів, міжособистісних відносин, настроїв та ціннісних орієнтацій, що формуються в процесі спільної тренувальної та змагальної діяльності спортсменів і тренера. Він відображає, наскільки комфортно, згуртовано та мотивовано члени команди взаємодіють між собою та з тренерським штабом.

До основних характеристик психологічного клімату належить: емоційна атмосфера – домінуючий настрій у команді (оптимізм, підтримка чи, навпаки, напруження та недовіра); рівень згуртованості – міра єдності в досягненні спільних цілей; взаємодопомога і підтримка – готовність членів колективу допомагати одне одному в складних ситуаціях; міжособистісні відносини – симпатії, довіра, повага або конфлікти, суперництво, байдужість; система цінностей і норм – моральні принципи, якими керується команда.

Існують фактори формування психологічного клімату, а саме: об'єктивні (структура команди, спортивні цілі, умови тренувань, успішність виступів, частота та якість змагань); суб'єктивні (особистісні риси спортсменів і тренера, лідерство, комунікативні здібності, рівень емоційного інтелекту, мотивація); педагогічний вплив тренера (стиль керівництва, вміння мотивувати, врегульовувати конфлікти, створювати умови для довіри).

Позитивний психологічний клімат сприяє підвищенню мотивації, зміцнює командний дух, покращує координацію та взаємодію, знижує стрес перед змаганнями, дозволяє максимально реалізувати потенціал кожного спортсмена.

Негативний клімат призводить до конфліктів, зниження мотивації, розбалансування командної взаємодії, підвищення психологічної напруги, що часто знижує спортивні результати.

Дослідження показують, що команди з високим рівнем психологічного комфорту досягають стабільніших результатів, легше виходять із кризових ситуацій та швидше адаптуються до змін. Навіть при однаковому рівні фізичної підготовки колектив із позитивним кліматом має більший шанс на успіх.

Сучасний етап розвитку спортивних наук відображає давно сформовану потребу у впровадженні психологічних знань у практику. У будь-якій діяльності, зокрема спортивній, між людьми виникають взаємини, традиції, звички та емоції, які прямо чи опосередковано впливають на її результативність. Сукупність цих чинників називають психологічним кліматом.

У спорті він формується під дією як об'єктивних, так і суб'єктивних факторів: досягнень у змаганнях, вікових особливостей, емоційних станів, настроїв, мотивів, потреб, взаємин між членами команди, а також завдяки цілеспрямованій педагогічній діяльності тренера.

Потреба в регулюванні психологічного клімату в команді зумовлена:

- зростанням вимог сучасного спорту до рівня індивідуальної та командної підготовки;
- посиленням соціально-психологічних процесів усередині колективу в умовах тренувань і змагань;
- ускладненням психологічних завдань, які постають перед спортсменами, командою та тренером у зв'язку з необхідністю досягати результатів, що наближаються до меж людських можливостей.

Потреба у сприятливому психологічному кліматі виникає не лише під час змагань, а й під час тренувального процесу, які через значний обсяг і високу інтенсивність часто супроводжуються сильними емоційними переживаннями та підвищеним психічним напруженням. Такий клімат не лише допомагає максимально реалізувати потенціал особистості в умовах змагань, розкрити її здібності та таланти, але й виконує психопрофілактичну

функцію, захищаючи психіку спортсменів від надмірних емоційних перевантажень у процесі підготовки.

Основними індикаторами психологічного клімату є: наявність або відсутність конфліктів; стабільність чи часта зміна складу команди; задоволеність або незадоволеність внутрішніми справами колективу; заміна капітанів чи керівництва; атмосфера комфорту або, навпаки, напруженості та недобррозичливості у взаєминах.

Психологічний клімат є важливим критерієм сформованості команди як колективу. Водночас, його оцінювання має враховувати не лише емоційний стан членів команди, а й моральні норми та цінності, що в ній панують. Наприклад, радість від перемоги, здобутої нечесним шляхом, не може свідчити про позитивний психологічний клімат.

Ділові відносини у команді – це зв'язки, що ґрунтуються на взаємній залежності, яка випливає з офіційних обов'язків кожного члена та об'єднує всіх на основі спільної мети спортивної діяльності. Особистісні стосунки формуються на основі симпатій, антипатій, уподобань чи навіть ворожості. Такі взаємини виникають природним чином і є різновидом безпосередніх стосунків. Варто підкреслити, що в одній команді ділові та особистісні відносини співіснують і взаємно впливають один на одного. Інтенсивність цього впливу залежить від рівня сформованості колективу як єдиної спортивної команди.

Ділові стосунки в команді відзначаються узгодженістю, чіткістю та забезпечують необхідну взаємодію між усіма її учасниками. Особистісні ж взаємини, з одного боку, певною мірою залежать від ділових, а з іншого – вирізняються відкритістю, гуманністю, уважністю й турботливим ставленням членів команди один до одного.

Досвід спортивної практики доводить: формування сприятливого психологічного клімату в команді вимагає від тренера високої професійної майстерності та передбачає складний, багатогранний і тривалий педагогічний процес.

Отже, психологічний клімат є одним із ключових чинників ефективності спортивної діяльності. Його цілеспрямоване формування – завдання тренера, який повинен поєднувати управлінські, виховні та психологічні методи, щоб забезпечити баланс між індивідуальними інтересами та командними цілями.

9.4. Специфіка взаємодії в системах «тренер-спортсмен», «тренер-спортивна команда», «тренер-тренер», «тренер-спортивний психолог» і її роль в успішності перебігу спортивної діяльності.

Майстерність тренера значною мірою залежить від його особистісних якостей, які надають неповторності спілкуванню з учнями, впливають на швидкість оволодіння ними новими навичками, формування позитивних відносин у колективі, здатність уникати конфліктів і створювати сприятливий психосоціальний клімат. Саме цей клімат допомагає спортсмену розвивати мотивацію, витримувати екстремальні навантаження та прагнути до високих результатів.

Особливий інтерес становлять психолого-педагогічні риси тренера та способи формування особистісних якостей, що сприяють успіху спортсмена. Розглядаючи структуру особистості тренера за концепцією К. К. Платонова, можна виділити чотири підструктури:

1. Ідейно-моральна підструктура – включає світоглядні та моральні якості, що визначають мотивацію до педагогічної роботи, стійке прагнення передати учням соціальний і професійний досвід у спорті.

2. Підструктура професійної діяльності – охоплює вміння організовувати тренувальний процес і дозвілля спортсменів, професійно-ділові риси, звички та традиції, що склалися в колективі. До важливих професійних якостей належать: глибоке розуміння обраного виду спорту, володіння техніко-тактичними навичками, методична компетентність, організаторські здібності, працелюбність, вимогливість, принциповість та цілеспрямованість.

3. Психологічна підструктура – включає інтелектуальні характеристики (ерудиція, мислення, пам'ять), емоційні якості (емпатія, врівноваженість,

оптимізм, почуття гумору) та вольові риси (самоконтроль, терпіння, рішучість).

Такий підхід дає змогу комплексно оцінити як загальні, так і специфічні риси, що визначають ефективність тренера у роботі з командою та окремими спортсменами. Щоб з'ясувати, чи відповідає тренер вимогам навчально-тренувальної діяльності, необхідно визначити не просто перелік необхідних особистісних рис, а їх упорядковану структуру, яка показує провідні якості спеціаліста.

У роботі з юними спортсменами тренер демонструє комплекс психологічних характеристик і особливостей, що залежать від засвоєння ним загальноприйнятих моральних принципів, індивідуальних проявів цих рис, а також уміння здійснювати правильний психологічний вплив з урахуванням особистісних і соціально-психологічних особливостей вихованців. Важливу роль відіграють і зовнішні фактори формування особистості та організація виховного процесу.

На основі цього тренер формує власну модель роботи, ключовими складовими якої є моральні якості та особливості, притаманні його характеру та стилю життя. Організаційна діяльність тренера забезпечує практичну реалізацію розроблених планів, методичних задумів і чітке виконання навчально-функціональних завдань. Виконання таких завдань може безпосередньо впливати як на розвиток особистості спортсмена, так і на підвищення його спортивної майстерності.

Функціональні завдання тренера передбачають масштабну роботу зі створення ефективних засобів педагогічного впливу, побудову систем організації рухової діяльності та колективної взаємодії. Водночас менш досвідчені або недостатньо обізнані у педагогічній теорії тренери іноді підмінюють один тип завдань іншим, що знижує ефективність роботи. При цьому буває й так, що навіть непомітні або малопривабливі заходи здатні викликати позитивні зміни в характері спортсменів, згуртувати колектив та сприяти формуванню рухових навичок.

У спортивній групі можна виділити два основні типи взаємин: «спортсмен – спортсмен» (горизонтальні) та «тренер – спортсмен» (вертикальні), і обидва відіграють важливу роль у розвитку команди.

Кожен із зазначених типів взаємин поділяється на формальні та неформальні.

Формальні стосунки в системах «спортсмен – спортсмен» та «спортсмен – тренер» заздалегідь визначені, регламентовані вимогами спортивної діяльності й обмежені завданнями, які стоять перед учасниками. Неформальні взаємини виникають і розвиваються стихійно, тому їх складно передбачити. Вони ґрунтуються на особистих симпатіях і антипатіях, спільних інтересах, хобі та індивідуальних уподобаннях.

Серед усіх видів взаємодії, що формуються в спортивній діяльності, найбільший вплив на результативність та розвиток спортсмена мають його стосунки з тренером. Їхній характер і значення можуть суттєво різнитися та зумовлюватися різними причинами. Якість цих взаємин визначається не лише ставленням тренера до себе і до спортсмена, а й ставленням самого спортсмена до тренера та до власної діяльності.

Рівень і особливості стосунків безпосередньо та опосередковано впливають на ефективність взаємодії «тренер – спортсмен» і, відповідно, на спортивні результати. На їхній характер значно впливає психологічний портрет тренера та його поведінка. Найсприятливішою є установка, коли спортсмен сприймає тренера як партнера, готового до конструктивної співпраці та взаєморозуміння як у спортивних питаннях, так і в повсякденному житті.

Особистість тренера, його манера поведінки, ставлення до підопічного та спільної діяльності не лише сприяють спортивному зростанню, але й активно впливають на формування та розвиток особистості спортсмена.

На початковому етапі взаємини між тренером і спортсменом будуються на формальній приналежності: тренер виступає керівником, наділеним правом давати вказівки, а спортсмен зобов'язаний їх виконувати. Тому

першим показником високої якості взаємодії «тренер – спортсмен» є повне й сумлінне виконання спортсменом настанов тренера.

Якщо ж між ними встановлюються взаємна повага та довіра, спортсмен не боїться висловлювати власну думку, навіть якщо вона відрізняється від позиції тренера, та готовий брати на себе відповідальність за нові рішення в умовах змін. Звідси впливає другий критерій оцінки комунікативних стосунків – наявність у спортсмена творчого підходу під час виконання завдань, орієнтованих на тренера.

Коли тренер стає для спортсмена авторитетом, прикладом для наслідування, а також привертає його людяністю, гуманізмом виникає прагнення до всебічного спілкування з наставником. Це щире бажання контактувати з тренером є одним із ключових показників позитивних та продуктивних взаємин у системі «тренер – спортсмен».

Питання для самоконтролю

1. Які основні психологічні риси особистості спортсмена?
2. Що таке спортивна мотивація і які її види?
3. Які вольові якості найважливіші для спортсмена та як вони формуються?
4. Розкрийте сутність поняття «спортивна команда»
5. Що означає психологічна готовність спортсмена до змагань?
6. Які психологічні чинники впливають на ефективність спортивної команди?
7. Що таке психологічний клімат команди і від чого він залежить?
8. Що є основними показниками психологічного клімату?
9. Як розподіляються рольові функції у спортивній команді?
10. Які причини конфліктів у спортивній команді та способи їх подолання?
11. Яку роль відіграє тренер у психологічній підготовці команди?
12. Як розвивається здатність до саморегуляції у спортсменів?
- 13.

Тестові завдання

1. Яка з наведених якостей належить до вольових рис спортсмена?

- а) Гнучкість;
- б) Наполегливість;
- в) Координація;
- г) Спритність.

2. Що є прикладом внутрішньої мотивації у спорті?

- а) Отримання грошової винагороди;
- б) Прагнення отримати медаль;
- в) Задоволення від процесу тренувань;
- г) Очікування похвали від тренера.

3. Психологічний клімат у спортивній команді – це:

- а) Сукупність фізичних умов для тренувань;
- б) Атмосфера взаємовідносин між членами команди;
- в) Кількість перемог у сезоні;
- г) Рівень технічної підготовки.

4. Конфлікти в команді завжди негативно впливають на результат. –
Так/Ні

5. Яка роль тренера у психологічній підготовці команди?

- а) Лише фізична підготовка;
- б) Формування емоційної стабільності та мотивації;
- в) Розподіл екіпіровки;
- г) Складання графіку змагань.

6. Які з наведених факторів впливають на психологічну готовність спортсмена? (виберіть 2 відповіді)

- а) Концентрація уваги;
- б) Випадковість результату;
- в) Впевненість у собі;
- г) Кількість тренувальних днів.

7. Які можуть бути причинами конфліктів у команді? *(виберіть 2 відповіді)*

- а) Несправедливий розподіл ролей;
- б) Занадто високий рівень згуртованості;
- в) Особисті амбіції гравців;
- г) Добра комунікація.

8. Співвіднесіть тип мотивації з прикладом:

- 1. Внутрішня мотивація – ____
- 2. Зовнішня мотивація – ____
- а) Бажання отримати кубок;
- б) Радість від вдосконалення техніки.

9. Що з переліченого є ознакою згуртованої команди?

- а) Часті конфлікти;
- б) Індивідуалізм у грі;
- в) Взаємопідтримка та взаємодопомога;
- г) Байдужість до результату.

10. Позитивний психологічний клімат сприяє підвищенню ефективності команди.

Так/Ні

Тема 10. Психологічні засади психомоторної майстерності в спорті

План

10.1. Роль і значення психологічної підготовки в спорті.

10.2. Психологічна сутність технічної підготовки у спортивній діяльності.

10.3. Психологічні засади тактичної підготовки спортсменів у різних видах спорту

10.1. Роль і значення психологічної підготовки в спорті.

Ключові слова: психомоторика, спортивна діяльність, психомоторна майстерність, координація рухів, сенсомоторні навички, моторні вміння, реакція та швидкість реагування, увага, концентрація, пам'ять рухів, моторна уява, автоматизація рухів, рухові навички, психологічна підготовка, емоційна регуляція, стресостійкість, волеві якості, мотивація досягнень, адаптація до змагальної ситуації, індивідуальні психофізіологічні особливості спортсмена.

Список використаних джерел:

Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2017. 240 с.

Кравченко Т. П. Психологія фізичного виховання : навч. посіб. Переяслав : Домбровська Я. М., 2021. 218 с.

Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. 3-тє вид. Київ : Олімпійська література, 2017. 424 с.

Олійник Н. А. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія / Н. А. Олійник, С. М. Войтенко. Вінниця : ВНАУ, 2020. 240 с.

Родіонов А. В. Психологія фізичного виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2004. 268 с.

Соловйов В. Психологія спорту : навч.-метод. посіб. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2025. 40 с.

Weinberg R. S. Foundations of sport and exercise psychology / R. S. Weinberg, D. Gould. 7th ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2018. 720 p.

10.1. Роль і значення психологічної підготовки в спорті

Психологічна підготовка – це процес формування, розвитку та вдосконалення психічних якостей, необхідних для ефективної діяльності спортсменів та команд. Під психічною готовністю спортсмена розуміють стан, сформований у результаті комплексної підготовки (включно з психологічною), який забезпечує досягнення високих результатів у змаганнях.

У спорті психологічна підготовка є невід’ємною складовою навчально-виховного процесу, а її кінцева мета – розвиток і вдосконалення ключових особистісних якостей, важливих для успішних виступів.

Головними завданнями психологічної підготовки є формування готовності спортсмена: до тривалого тренувального процесу; до змагальної діяльності; до участі у конкретному змаганні.

Підготовка до тривалих тренувань та змагань, яка здійснюється заздалегідь, називається загальною психологічною підготовкою, тоді як підготовка безпосередньо до певного старту – спеціальною психологічною підготовкою.

Підтримка належного рівня психологічної готовності забезпечується двома основними шляхами:

- формуванням, зміцненням і постійним розвитком мотивації до спортивних тренувань;
- створенням позитивного ставлення до всіх аспектів тренувального процесу.

Психологічна підготовка є одним із напрямів використання наукових здобутків психології та впровадження її методів і засобів для підвищення ефективності спортивної діяльності. Вона тісно пов’язана з розвитком психологічної культури у спорті та міждисциплінарною взаємодією наук, що вивчають спорт.

Її можна розглядати не лише як окремий вид підготовки поряд із фізичною, технічною, тактичною, спеціальною та теоретичною, але й як складову кожного з них, яка виконує функцію формування особистісного ставлення та усвідомлення значущості всієї виконаної роботи (у тому числі й поза тренуванням) для досягнення успіху в спорті. Такий підхід дозволяє вивести підготовку спортсмена на вищий системний рівень, коли всі його дії узгоджені з логікою досягнення високих результатів і мають чітку мотиваційну основу.

Саме така особистісна залученість сприяє тому, що цілеспрямовані дії стають невід'ємною частиною діяльності спортсмена.

Виділяють загальну та спеціальну психологічну підготовку. Загальна спрямована на розвиток універсальних особистісних і психічних якостей, важливих не лише у спорті, але й у багатьох інших сферах діяльності людини. До загальної психологічної підготовки відносять підготовку до тривалого тренувального процесу, соціально-психологічну та волюву підготовку, набуття змагального досвіду, а також формування здатності до самовиховання.

Спеціальна психологічна підготовка спрямована на розвиток і вдосконалення психічних якостей і властивостей особистості, що забезпечують успіх у конкретних, специфічних умовах спортивної діяльності. Вона охоплює підготовку до певного змагання, до конкретного суперника, до окремого етапу тренування, а також навички ситуативного керування власним станом.

Обидва види психологічної підготовки тісно взаємодіють: результати (позитивні чи негативні) спеціальної підготовки впливають на корекцію загальної, і навпаки. Підготовка до тривалого тренувального процесу передбачає розв'язання низки завдань, пов'язаних із адаптацією спортсмена до постійних, систематичних та багаторічних тренувальних навантажень. Вона включає не лише вміння переносити фізичні та психічні навантаження,

але й дотримання обмежень, зумовлених режимом харчування, сну, відпочинку, організацією дозвілля та подоланням небажаних звичок.

За умови правильно організованої підготовки спортсмен відчуває внутрішнє бажання тренуватися, демонструє готовність витримувати як фізичні, так і психічні навантаження, проявляє інтерес до планування тренувального процесу й, попри його складність, не прагне штучно полегшити собі завдання.

Витривалість у подоланні тривалих фізичних і психологічних навантажень значною мірою підтримується завдяки груповим тренуванням і роботі в колективі. Соціально-психологічна підготовка відіграє важливу роль у забезпеченні благополуччя спортсмена, впливає на його соціальний статус та статус команди, створює сприятливі умови для самореалізації, зменшує кількість непотрібних турбот за рахунок ефективної соціальної підтримки, а також допомагає новим гравцям швидко адаптуватися в колективі.

Розвиток координаційних здібностей – один із ключових аспектів підготовки. Техніка будь-якого виду спорту вирізняється високою складністю, а в дисциплінах, що належать до складно-координаційних, основний акцент робиться на відточуванні технічної майстерності та освоєнні складних рухових елементів. Навіть у тих видах спорту, де техніка формально не оцінюється, успіх значною мірою залежить від постійного вдосконалення координації, освоєння нових технічних стилів і пошуку індивідуальних шляхів технічного прогресу.

Відомо, що вміння ефективно змагатися є важливою, а іноді й вирішальною складовою спортивних здібностей. Адже кількість претендентів на перемогу завжди значно перевищує число реальних переможців. Через це багато спортсменів часто опиняються серед тих, хто програв, звикають до ролі аутсайдерів або «вічних призерів» і втрачають розуміння різниці між звичайним тренуванням та справжнім спортивним поєдинком. Саме тому підготовка до змагань має настільки велике значення.

Завдання тренера і спортсмена полягає в отриманні об'єктивної інформації про особливості змагання, оцінці його специфічних факторів з точки зору користі для підготовки на певному етапі, а також у ретельному плануванні виступу.

Важливою частиною спеціальної психологічної підготовки є налаштування на конкретного суперника. Стратегія і тактика змагальної діяльності значною мірою визначаються характером протистояння команд або індивідуальних суперників. Відомі випадки, коли суперник вважається традиційно «незручним», має фірмовий прийом або особливий стиль гри, відзначається хитрістю чи безпомилковою тактикою.

Не менш важливою є і підготовка до певного етапу тренування, адже кожен спортсмен і тренер знає про існування як особливо важких, так і улюблених навантажень.

Підготовчий період тренувань вимагає від спортсменів значних фізичних навантажень, що, своєю чергою, висуває високі вимоги до вольових якостей та здатності долати монотонність.

Для ефективної психологічної підготовки на цьому етапі необхідно:

- перебудувати стиль стосунків у команді.
- змінити рівень вимогливості до себе та інших.
- вдосконалити систему аналізу результатів, щоб бачити свій прогрес.

Отже, всі аспекти психологічної підготовки – як загальної, так і спеціальної – на практиці наповнюються конкретним змістом, методами та техніками, які розробляються тренерами спільно зі спортсменами.

10.2. Психологічна сутність технічної підготовки у спортивній діяльності

Технічна підготовка в спорті – це не лише навчання і вдосконалення рухів, а й складний психологічний процес, який має три основні складові:

1. Спеціальні знання. Спортсмен повинен не просто виконувати рухи, а й розуміти їхню біомеханіку та доцільність. Ці знання формують спортивно-технічне мислення, яке є основою для досягнення високої майстерності.

2. Спеціальні вміння та навички. Засвоєння рухів і перетворення їх на стійкі навички залежить від процесів, що відбуваються у вищій нервовій діяльності. Це дозволяє спортсмену виконувати технічні елементи автоматично, звільняючи увагу для тактичних завдань.

3. Образ вправ та дій. Для успішного виконання техніки спортсмен повинен сформувати в свідомості чіткий руховий образ. Цей образ складається з комплексу відчуттів: м'язово-рухових (відчуття роботи м'язів); вестибулярних (відчуття рівноваги); дотикових (відчуття контакту з інвентарем чи поверхнею); зорових і слухових (сприйняття навколишнього середовища).

Технічна підготовка у спорті – це не лише багаторазове повторення рухів для їхньої досконалості. Це складний психологічний процес, який тісно пов'язаний з когнітивними, емоційними та вольовими аспектами особистості спортсмена. Психологічна сутність технічної підготовки полягає в тому, що вона нерозривно пов'язана з формуванням та закріпленням у свідомості та підсвідомості спортсмена «ідеального» рухового образу.

Технічна підготовка починається з формування рухового образу. Це не просто знання, як рухатись, а внутрішнє уявлення про ідеальне виконання вправи. Психологічно це складається з кількох етапів:

– Створення ідеальної моделі. Спортсмен вивчає техніку, спостерігаючи за іншими, аналізуючи відео. У його свідомості формується візуальний і кінестетичний образ ідеального руху.

– Когнітивна складова. Спортсмен повинен зрозуміти, чому саме такий рух є найефективнішим. Це включає аналіз біомеханіки, фізичних законів і тактичної доцільності.

– Словесне пояснення. Тренер, пояснюючи техніку, допомагає створити чіткий «внутрішній діалог» для виконання вправи.

На етапі практичного засвоєння техніки в роботу активно включаються кінестетичні (м'язові) і пропріоцептивні (відчуття положення тіла в просторі) відчуття. Психологічно це виглядає так:

1. Формування «м'язової пам'яті». Це не просто пам'ять м'язів, а здатність нервової системи автоматично відтворювати рухи без свідомого контролю. Це стає можливим завдяки багаторазовим повторенням, під час яких мозок «прокладає» нові нейронні шляхи.

2. Внутрішній контроль. На цьому етапі спортсмен вчиться «слухати» своє тіло, відчувати положення кінцівок, напругу м'язів. Це дозволяє йому самостійно коригувати помилки.

3. Зворотний зв'язок. Тренер надає зворотний зв'язок, який спортсмен співвідносить зі своїми внутрішніми відчуттями. Це допомагає закріпити правильні рухи.

Психологічна підготовка нерозривно пов'язана з вольовими якостями, а саме: долаття труднощів (засвоєння складної техніки потребує терпіння, наполегливості та здатності багаторазово повторювати рух, навіть якщо він не виходить); самонавіювання (спортсмен повинен вірити у свою здатність опанувати техніку, долати невдачі та не втрачати мотивацію); концентрація та увага (на перших етапах навчання техніка вимагає максимальної концентрації. Потім, з її автоматизацією, увага може переключатися на тактичні завдання).

Найвищий рівень технічної підготовки – це здатність виконати рух автоматично і бездоганно в умовах змагального стресу, втоми та психологічного тиску. В умовах змагань у спортсмена може виникнути стан «блокування», коли рух, який він досконало виконував на тренуванні, раптово «ламається». Завдання психологічної підготовки – зробити техніку настільки міцною, щоб вона витримувала будь-який тиск. Досвідчений спортсмен не думає про кожен рух. Він просто виконує його. Це вивільняє свідомість для тактичних рішень і аналізу ситуації.

Отже, психологічна сутність технічної підготовки полягає в тому, що це процес, який: формує ідеальний руховий образ у свідомості, розвиває чутливість до свого тіла через кінестетичні та пропріоцептивні відчуття, забезпечує міцне закріплення рухових навичок завдяки вольовим зусиллям; гарантує стабільність техніки в умовах змагального стресу, перетворюючи її на надійний інструмент для досягнення перемоги. Таким чином, технічна підготовка є ефективною лише тоді, коли всі ці психологічні аспекти працюють у єдиній системі.

10.3. Психологічні засади тактичної підготовки спортсменів у різних видах спорту

Спортивна тактика – це мистецтво протистояння суперникам на змаганнях. Її ключова мета – максимально ефективно застосування власних ресурсів і вмінь для здобуття перемоги. Тактика важлива у кожному виді спорту, але її вага може відрізнятись. Найбільше тактичної вправності потрібно у командних видах спорту, менше – у тих, де відсутній безпосередній контакт із суперником.

Тактична підготовка – це вміння спортсмена або команди використовувати свої технічні, фізичні та психологічні можливості для досягнення перемоги в умовах змагань. Вона тісно пов'язана з психологією, оскільки саме свідомість, мислення та емоційна стійкість дозволяють ухвалювати правильні рішення в критичні моменти.

Мета тактичної підготовки: дослідження основних принципів, інструментів і можливостей у конкретному виді спорту, тактичного досвіду найкращих спортсменів і команд; практичне застосування методів, прийомів і варіантів тактики під час тренувань і змагань; аналіз сил суперників, їх технічної, фізичної, вольової готовності; аналіз проведених змагань, підсумки.

До структури тактичної підготовки належить:

1. сприйняття спортивної ситуації;

2. інтелектуальне розв'язання тактичної задачі;
3. психомоторне втілення тактичного завдання.

Розрізняють загальну і спеціальну тактичну підготовку. Загальна тактична підготовка охоплює здобуття спортсменом тактичних знань і навичок, потрібних для вирішення оперативних задач у спортивній діяльності. Спеціальна тактична підготовка включає в себе розробку найоптимальніших прийомів і способів ведення боротьби на конкретному змаганні та проти конкретного суперника. Для цього потрібно добре розуміти суперника, його можливі особливості. Тактичні прийоми, якими він володіє і які найчастіше використовує на змаганнях. Тактична підготовка ґрунтується на основних аспектах:

1. *Спортивне мислення та увага.* Тактичне мислення – це здатність швидко оцінювати ситуацію, аналізувати дії суперника, передбачати їхні наміри та обирати найефективнішу стратегію. На відміну від повсякденного мислення, тактичне є швидким і адаптивним. Увага: у змагальних умовах спортсмен повинен бути максимально сконцентрованим. Увага дозволяє контролювати свої дії, стежити за суперником, партнерами по команді та загальним розвитком подій. Психологічна підготовка включає тренування концентрації, її розподілу та переключення.

2. *Пам'ять та уява.* Спортивна пам'ять – це здатність запам'ятовувати та відтворювати тактичні комбінації, ігрові схеми та особливості суперників. Спортсмен, який має добре розвинену пам'ять, може швидко адаптуватися до нової ситуації, спираючись на попередній досвід. Спортивна уява дозволяє спортсмену подумки моделювати майбутні ситуації. Це може бути уявлення ідеального кидка, обходу суперника або реалізації тактичної схеми. Тренування уяви допомагає краще орієнтуватися на полі чи майданчику.

3. *Емоційно-вольова регуляція.* Самоконтроль – це здатність контролювати свої емоції (гнів, страх, радість), щоб вони не заважали ухвалювати раціональні рішення. Спортсмен, який володіє самоконтролем, не піддається провокаціям і залишається зосередженим на грі. Стійкість до

стресу: змагання завжди супроводжуються стресом. Тактична підготовка передбачає вміння приймати рішення під тиском, не втрачаючи ясності мислення.

4. Тактичні якості у різних видах спорту

Психологічні засади тактичної підготовки проявляються по-різному залежно від виду спорту:

– Індивідуальні види спорту (теніс, бокс). Тут тактика – це вміння передбачати дії суперника, «читати» його рухи та змушувати його грати за своїми правилами. Психологічна перевага полягає в тому, щоб накласти свою волю на суперника.

– Командні ігрові види (футбол, баскетбол, волейбол). Основний акцент робиться на взаємодію з партнерами. Психологічна тактика включає вміння швидко ухвалювати спільні рішення, розуміти задуми партнерів по команді, взаємну довіру та підтримку.

– Види спорту зі змінними умовами (вітрильний спорт, альпінізм). Тут тактична підготовка передбачає вміння швидко оцінювати ситуацію, що постійно змінюється (погодні умови, рельєф), та ухвалювати гнучкі й безпечні рішення. Це вимагає високої відповідальності та самостійності.

Таким чином, тактична підготовка – це не просто набір схем і прийомів. Це насамперед психологічний процес, який включає розвиток спортивного мислення, пам'яті, уваги та емоційної стійкості, що дозволяє спортсмену ефективно діяти в будь-яких змагальних умовах.

Питання для самоконтролю

1. Що таке психомоторна майстерність у спорті та які її основні складові?
2. Які психічні якості є ключовими для розвитку психомоторної майстерності спортсмена?
3. Дайте визначення психологічної підготовки спортсмена та назвіть її основну мету.

4. Чим відрізняється загальна психологічна підготовка від спеціальної?
5. Які етапи включає психологічна підготовка до тривалого тренувального процесу?
6. Яке значення має соціально-психологічна підготовка для успішності спортсмена та команди?
7. Як вольові якості впливають на ефективність психомоторної діяльності у спорті?
8. Поясніть роль координації рухів у формуванні психомоторної майстерності.
9. Чому підготовка до конкретного суперника вважається важливою частиною спеціальної психологічної підготовки?
10. Як психологічний клімат у команді впливає на рівень психомоторної майстерності спортсменів?
11. Які методи можна застосовувати для зниження хвилювання перед змаганням?
12. Наведіть приклади ситуацій, коли невдале психологічне налаштування призводить до зниження результатів спортсмена.
13. Як формуються позитивні мотиви до тренувального процесу?
14. Які чинники можуть заважати розвитку психомоторної майстерності та як їх можна подолати?
15. Опишіть взаємозв'язок між фізичною, технічною та психологічною підготовкою спортсмена.

Тестові завдання

1. Що є основною метою психологічної підготовки спортсмена?
 - а) Формування витривалості та сили;
 - б) Розвиток координації рухів;
 - в) Формування і вдосконалення психічних якостей, необхідних для успішної діяльності;
 - г) Збільшення кількості тренувальних годин.

2. Психологічна підготовка спортсмена спрямована передусім на:

- а) розвиток фізичної витривалості
- б) формування впевненості, самоконтролю та мотивації
- в) підвищення сили й швидкості
- г) вдосконалення техніки рухів

3. Психологічна підготовка спортсмена є важливою умовою досягнення _____ результатів, оскільки вона забезпечує контроль над _____ станами та підвищує рівень _____ діяльності.

4. У спортивній діяльності психологічна підготовка має другорядне значення порівняно з фізичною.

Так / Ні

5. Що є основною метою технічної підготовки з психологічної точки зору?

- а) механічне повторення рухів
- б) формування автоматизованих рухових навичок
- в) збільшення швидкості рухів
- г) розвиток сили

6. До психологічних засад тактичної підготовки спортсменів належить розвиток уміння швидко аналізувати ситуацію.

Так/Ні

7. Успішна реалізація тактичних дій спортсмена можлива лише за умови високого рівня _____ мислення.

8. Розташуйте етапи формування технічної навички в правильній послідовності:

- а) формування чіткого уявлення про рух
- б) усвідомлене відпрацювання руху
- в) автоматизація навички
- г) застосування навички у змагальних умовах

9. Який вид психологічної підготовки здійснюється безпосередньо перед змаганням?

- а) Загальна психологічна підготовка;
- б) Спеціальна психологічна підготовка;
- в) Соціально-психологічна підготовка;
- г) Вольова підготовка.

10. Який психологічний чинник найбільше впливає на здатність спортсмена швидко відновлюватися після помилки під час змагання?

- а) сила м'язів;
- б) рівень самоконтролю;
- в) кількість тренувань;
- г) наявність спортивного інвентарю.

Тема 11. Психологічні засади проблеми спортивного відбору і орієнтації

План

- 11.1. Психологічні критерії спортивного відбору.
- 11.2. Характеристика етапів спортивного відбору і орієнтації.
- 11.3. Психодіагностика і її місце в процесі спортивного відбору і орієнтації.

Ключові слова: спортивний відбір, спортивна орієнтація, психологічні критерії відбору, психомоторні здібності, рівень мотивації, вольові якості, координаційні здібності, темперамент спортсмена, характерологічні особливості, когнітивні здібності, стресостійкість, емоційна врівноваженість, мотивація досягнення, психологічний профіль спортсмена, адаптаційний потенціал, індивідуалізація тренувального процесу.

Список використаних джерел:

Костюкевич В. М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / за ред. В. М. Костюкевича. Вінниця : Планер, 2017. 191 с.

Олійник Р. В. Морфологічні критерії відбору : автореф. дис. ... 24.00.01 / Р. В. Олійник. Чернігів : Чернігівський нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2013. 20 с.

Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика : підруч. для студ. ВНЗ фізичного виховання і спорту : у 2 кн. Кн. 2. Відбір у різні види спорту / Л. П. Сергієнко. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2009. 784 с.

Шинкарук О. Місце структури здібностей та обдарованості в системі відбору та орієнтації спортсменів / О. Шинкарук // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2017. № 1. С. 82–88.

Wagstaff C. R. D. Sport Psychology: Concepts and Applications. London : Routledge, 2018. 432 p.

Weinberg R. S. Foundations of Sport and Exercise Psychology / R. S. Weinberg, D. Gould. 7th ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2019. 672 p.

11.1. Психологічні критерії спортивного відбору

Основу спорту формують три ключові складові: відбір, тренування та змагання, у яких відображаються розвиток і функціонування всієї спортивної сфери, а також індивідуальний прогрес спортсменів і команд.

Створення психологічно обґрунтованої системи спортивного відбору є необхідним з кількох причин:

1. Період активної спортивної кар'єри зазвичай досить короткий і в кожному виді спорту обмежений специфічними віковими та фізіологічними рамками.
2. Психологічні особливості окремих спортсменів не завжди дають змогу досягти високих результатів у потрібні терміни або підтримувати стабільний рівень виступів протягом багатьох років.
3. Існує різниця в якості та умовах тренувального процесу, а також у рівні майстерності тренерів, що може ускладнювати та подовжувати шлях до успіху.

Важливе місце у спортивному відборі займає професійний спортивний відбір, головною метою якого є визначення відповідності фізіологічних і психологічних характеристик спортсмена вимогам конкретного виду спорту та оцінка його перспектив у ньому.

Етапи спортивного відбору включають:

- оцінку загальної придатності до занять спортом (визначення спортивної перспективності);
- виявлення здібностей на етапі початкової спортивної підготовки;
- визначення відповідності вимогам конкретного виду спорту, включно з оцінкою надійності та готовності;
- розподіл спортсменів за спортивними амплуа;
- прогнозування перспектив досягнення рекордних результатів;

– відбір кандидатів для участі у конкретних змаганнях.

Під час визначення придатності спортсмена до успішного оволодіння певним видом спорту необхідно враховувати такі основні положення: спортивна придатність не є прямим показником здібностей людини, а розглядається в контексті її особистісних якостей; обраний вид спорту не лише вимагає від спортсмена розвитку у певній руховій діяльності, але й відкриває можливості для його особистісного зростання; рівень придатності до конкретної спортивної дисципліни оцінюють, спираючись на результати дослідження фізичної, психологічної та медико-біологічної готовності організму; систему оцінювання придатності, яка носить прогнозуючий характер, можна сформувати, зважаючи на рівень досягнень у цьому виді спорту.

Стрімкий розвиток сучасного спорту та зростання конкуренції на міжнародній арені зумовили підвищену актуальність проблеми спортивного відбору як у науково-дослідному, так і в організаційно-практичному вимірах. У багатьох країнах із розвиненою спортивною інфраструктурою вже сформувалася розгалужена система відбору спортсменів. Водночас поняття «спортивний відбір» досі не має єдиного узгодженого визначення. Переважна більшість фахівців розглядає його як процес завчасного виявлення індивідуальної схильності (здібностей, таланту) до досягнень у певному виді спорту, визначення напрямку спеціалізації та відбору з-поміж усіх залучених до спорту тих, хто має найбільший потенціал для високих результатів, із метою створення оптимальних умов для подальшого розвитку. (Шинкарук, 2017)

Експерти підкреслюють, що виявити спортивну схильність швидко та за допомогою одноразових методів (спостереження, тестування тощо) неможливо через дві ключові причини:

1. Схильність до спорту – це багатокомпонентний комплекс біофізичних і психічних якостей, який формується поступово та проявляється у різний час залежно від віку та досвіду тренувань.

2. Потенційні можливості спортсмена та його мотивація змінюються з часом – як під впливом природних процесів розвитку, так і під дією соціального середовища.

Отже, діагностику спортивної схильності та відповідної спортивної орієнтації необхідно здійснювати не одноразово, а як поетапний і регулярний процес. Відбір дітей і підлітків, здатних до успішного спортивного зростання, є першим і одним із найважливіших завдань тренера.

Під спортивним відбором розуміють цілеспрямований процес виявлення найбільш обдарованих та перспективних спортсменів, здатних досягати високих результатів у конкретному виді спорту. Спортивна орієнтація – це визначення оптимальних шляхів і перспектив розвитку спортивної майстерності на основі аналізу задатків, здібностей та індивідуальних особливостей становлення спортсмена.

Основні завдання спортивної орієнтації включають:

- вибір вузької спеціалізації в межах одного виду спорту (наприклад, спринтер чи стайєр, захисник чи нападник);
- визначення відповідності індивідуальної структури багаторічної підготовки;
- планування динаміки тренувальних навантажень і темпів зростання спортивних досягнень.

Завдяки спортивній орієнтації стає можливим розроблення стратегії та тактики підготовки, які враховують індивідуальні можливості спортсмена та забезпечують ефективність навчально-тренувального процесу.

Основні напрями спортивної орієнтації охоплюють: вибір вузької спеціалізації у певному виді спорту; визначення індивідуальної моделі багаторічної підготовки; виявлення ключових чинників тренуваності та особливостей змагальної діяльності, які безпосередньо впливають на результат; встановлення засобів, методів та навантажень, що можуть обмежувати прояв індивідуальних особливостей спортсмена.

Вивчення спортивної обдарованості передбачає побудову як короткострокових, так і довгострокових прогнозів. Прогнозування сьогодні вважається одним із найважливіших, але водночас недостатньо досліджених напрямів спортивної орієнтації. Воно базується на аналізі біологічних та соціальних чинників, що зумовлюють спортивну обдарованість, а також на оцінці темпів розвитку рухових якостей.

11.2. Характеристика етапів спортивного відбору і орієнтації

Система психологічно обґрунтованого спортивного відбору включає чотири основні етапи:

1. Формування цільових ознак;
2. Вибір психологічних прогностичних показників;
3. Створення психологічної моделі відбору;
4. Практична реалізація відбору.

На етапі формування цільових ознак визначаються ключові показники, що характеризують успішність спортивної діяльності та обґрунтовують необхідність проведення відбору. У деяких випадках цільовими показниками можуть виступати офіційні оцінки майстерності спортсменів згідно з певними кваліфікаційними системами – наприклад, Єдиною спортивною кваліфікацією або міжнародними рейтингами.

Найбільш інформативними є об'єктивно зафіксовані результати змагань. В ігрових та технічно складних видах спорту, замість змагальних підсумків, можуть використовуватися результати спеціалізованих іспитів і тестувань. Поряд з об'єктивними критеріями як цільові ознаки можуть розглядатися й експертні оцінки кваліфікації спортсменів, надані тренерами або суддями.

Побудова психологічної моделі відбору передбачає систематизацію зібраних даних і визначення психологічних характеристик, які найбільш тісно пов'язані з успішними спортивними результатами.

Передбачити успішність спортивної діяльності лише за однією прогностичною ознакою неможливо, адже високі результати у спорті

залежать від цілого комплексу психологічних характеристик особистості спортсмена. Коли таких характеристик надто багато, доцільно не обмежуватися стандартними методами відбору, а об'єднати різноманітні показники в єдиний інтегральний показник, що відображатиме загальну психологічну придатність. У цьому випадку таку роль виконує психограма спортсмена.

Практика психологічного відбору є завершальним етапом і реалізується за допомогою тестування, результати якого входять до інтегральної оцінки придатності. Залежно від умов і набору методик, обстеження може проводитися індивідуально або в груповому форматі.

Під час індивідуальної діагностики тестування проводиться один на один, що дає змогу не лише отримати результати, а й додатково спостерігати за особливостями поведінки спортсмена: мімікою, жестами, пантомімікою, мимовільними реакціями, коментарями, ставленням до завдань та змінами емоційного стану під час процедури. Крім того, за потреби можна оперативно замінити одну методику іншою, підвищуючи ефективність обстеження.

Індивідуальне обстеження особливо доцільне у випадках, коли з певних причин необхідно налагодити тісний контакт із випробуваним, наприклад, для активізації його роботи чи підвищення мотивації. Проте його недоліком є відносна неекономічність, адже проведення таких процедур потребує значних витрат часу.

Відбір у спорті відіграє ключову роль, оскільки дозволяє швидше досягти високого рівня майстерності завдяки точному визначенню природного потенціалу спортсмена, а також продовжує період його активної спортивної діяльності. Особливе значення має визначення професійної перспективності, яке передбачає виявлення стійких психологічних рис особистості, на основі яких забезпечується ефективне формування необхідних знань, умінь та навичок.

Отже, цілеспрямована та багаторічна підготовка спортсменів високого рівня – це складний і багатогранний процес, ефективність якого залежить від низки чинників. Одним із ключових є відбір талановитих дітей і підлітків, а також визначення їхньої індивідуальної спортивної орієнтації. Знайти серед великої кількості дітей того, хто зможе з часом стати майстром спорту, вже не просто, але ще складніше – виявити серед добре підготовлених спортсменів справжні природні таланти.

Система спортивного відбору передбачає кілька етапів, серед яких:

1. Етап базового відбору.

Педагогічні завдання: оцінювання стану здоров'я та рівня фізичного розвитку; визначення віку, найбільш сприятливого для початку занять спортом.

Психологічні завдання: перевірка стану психічного здоров'я; виявлення мотивації до тренувань і спортивної діяльності.

Організаційні форми: відбір до секцій закладу загальної середньої освіти, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, груп загальної фізичної підготовки.

2. Етап відбору дітей з високим рівнем рухових здібностей (генетичний відбір)

Педагогічні завдання: визначення рівня розвитку рухових якостей дитини; складання індивідуального прогнозу щодо морфофункціонального розвитку та удосконалення рухових здібностей; порівняння паспортного віку з біологічним.

Психологічні завдання: оцінювання сформованості психологічних якостей і психомоторних умінь; прогнозування динаміки розвитку психічних характеристик.

Організаційні форми: відбір до груп початкової підготовки у дитячо-юнацьких спортивних школах.

3. Етап відбору талановитих спортсменів (відбір для подальшого вдосконалення в конкретному виді спорту).

Етап відбору перспективних спортсменів для спеціалізації у певному виді спорту

Педагогічні завдання: визначення рівня розвитку рухових якостей і функціональних можливостей, необхідних для обраного виду спорту; аналіз здатності до навчання та швидкості покращення результатів за підсумками серії контрольних тестів.

Психологічні завдання: детальне дослідження змагальних умінь і особистісних характеристик дітей та юнацтва; оцінка відповідності психологічних якостей вимогам конкретного виду спорту.

Організаційні форми: спеціалізовані, групи спортивного вдосконалення, спортивні школи-інтернати.

4. Етап відбору спортсменів з високим рівнем таланту

Педагогічні завдання: встановлення відповідності спортсмена певним функціональним та руховим параметрам; прогнозування його потенціалу для досягнення високих спортивних результатів; формування складу команд за педагогічними критеріями.

Психологічні завдання: оцінка стресостійкості та психологічної готовності до інтенсивних тренувальних і змагальних навантажень; підбір спортсменів до команд за психологічними показниками.

Організаційні форми: спортивні школи-інтернати.

5. Етап відбору спортсменів елітного рівня

Педагогічні завдання: здійснення всебічної педагогічної оцінки потенціалу спортсмена; аналіз особистої динаміки зростання спортивної майстерності у порівнянні з темпами та рівнем досягнень провідних спортсменів світу.

Психологічні завдання: проведення комплексної психологічної діагностики перспективності; визначення рівня психологічної стійкості у змагальних умовах; оцінка готовності спортсмена до виступу в конкретних турнірах.

Організаційні структури: школи вищої спортивної майстерності, заклади вищої освіти спортивного профілю, національні збірні команди.

11.3. Психодіагностика і її місце в процесі спортивного відбору і орієнтації

Мета психодіагностики – вивчення психіки спортсмена і його можливостей у визначених умовах спортивної діяльності. Вивчаються особливості протікання психічних процесів, психічних станів (актуальних і домінуючих), властивостей особистості, соціально-психологічних особливостей діяльності спортсмена й команди тощо. Психодіагностика здійснюється в процесі відбору, тренувань і змагань. Практичне використання психодіагностики дозволяє скоротити час і витрати на спортивну підготовку, підвищити її ефективність, знизити безконтрольне відсіювання спортсменів, підняти рівень і стабільність спортивних результатів, подовжити термін їх перебування в спорті.

До організаційних методів належать:

- порівняльний метод (метод поперечних зрізів» – використовується для вивчення відмінностей у психічних процесах, станах, властивостях і особистісних особливостях спортсменів залежно від віку, статі, кваліфікації, умов діяльності тощо;

- лонгітюдний метод – використовується з метою багаторічного спостереження за процесом психічного і психомоторного розвитку. Застосовується під час вивчення впливу багаторічної спортивної підготовки на формування особистісних особливостей спортсмена;

- комплексний метод – використовується під час різнобічного вивчення одного й того самого явища в психіці спортсмена, його діяльності чи соціальному середовищі за допомогою багатьох приватних методик. Так, для визначення рівня тренуваності спортсмена можна користуватися комплексом методик, що досліджують пізнавальні, вольові, емоційні процеси й особистісні характеристики спортсмена.

Емпіричні методи передбачають:

– об’єктивне спостереження – вивчення психічних, рухових, поведінкових та інших проявів особистості спортсмена в природних умовах діяльності (наприклад, на тренуванні, в умовах навчально-тренувального збору, змаганнях). Об’єктивне спостереження може використовувати запис, різні технічні засоби; бути суцільним чи вибіркоvim. При цьому спостереження завжди цілеспрямоване й проводиться за заздалегідь розробленим планом, що включає збирання, обробку та інтерпретацію зареєстрованих результатів;

– самоспостереження – найчастіше поєднується з іншими методами і проявляється у формі словесного звіту, що розкриває суб’єктивні сторони досліджуваного явища. Самоспостереження важливе для пізнання спортсменами своїх особистісних особливостей з метою самовдосконалення як у техніко-тактичному плані, так і для розвитку і формування особистості, раціонального керування собою в різних непередбачуваних ситуаціях тренувань і змагань;

Методи кількісно-якісного аналізу використовуються для обробки отриманого фактичного матеріалу:

– кількісні методи – це методи математичної статистики (кореляційний, факторний, кластерний та інші види аналізу);

– якісні методи полягають в аналізі матеріалів дослідження, змістовної сутності досліджуваних психічних явищ та в диференціюванні їх за типами, групами, варіантами тощо.

Зазначені принципи визначають конкретні вимоги до вибору методик дослідження й організації діагностики. Такими вимогами є валідність, надійність, стандартизація, практичність, мультиваріативність, структурність та типологічність використовуваних методів. Вимоги до методів психодіагностики, що пов’язані з прогнозом змагальних результатів Розглядаючи напрями і можливості застосування зазначених вимог до тестів, застосовуваних під час проведення психодіагностики в спорті, необхідно

брати до уваги детермінованість отриманих результатів специфікою і завданнями спортивної діяльності. У цьому зв'язку для успішного вирішення завдань прогнозування ефективної змагальної діяльності висуваються додаткові вимоги, опосередковані двоетапною побудовою моделей прогнозу змагальних результатів як однієї з основних цілей психодіагностики особистості спортсмена:

- мультиваріативність – припускає комплексний підхід до вивчення особистості спортсмена з виміром великої кількості особистісних характеристик у їх взаємозв'язку і взаємовпливі;

- структурність – уся множинність психологічних характеристик особистості спортсмена під час обробки результатів обов'язково має бути структурована і класифікована за рівнями узагальненості і ступеня зв'язуваності;

- типологічність – психодіагностичні тести повинні враховувати взаємозалежність різних підструктур особистості спортсмена як цілісного утворення, а тому бути орієнтованими не тільки на вимірювання рис, а й на вивчення типу особистості.

Причини діагностичних помилок

Серед причин діагностичних помилок називають такі: пов'язані зі збиранням даних:

- помилки спостереження (наприклад, спостереження рис, проявів особистості у спотвореному вигляді відносно їх якісної або кількісної форми);

- помилки реєстрації (наприклад, коли ставлення психолога до випробовуваного знаходить відгомін у протоколах реєстрації або коли абстрактна оцінка фактора видається за дійсну; коли є різниця в розумінні та інтерпретації терміна різними людьми);

- помилки інструментальні, що виникають через некомпетентність або погану професійну підготовку психолога (невміння користуватись

апаратурою, вимірювальними приладами, розшифрувати або інтерпретувати дані);

Правила проведення психодіагностичного обстеження в спорті.

Під час проведення діагностики в процесі психологічного забезпечення підготовки спортсменів необхідно дотримуватися певних правил, пам'ятаючи, що необхідно:

- поінформувати спортсменів про мету та суть проведення обстеження;
- проводити процедуру психодіагностичного обстеження тільки кваліфікованим спеціалістом, який досконало знає спортивну діяльність, має відповідний рівень психологічної освіти, розуміє принципи тестування, володіє методами обробки та інтерпретації отриманих даних;
- поєднати результати психодіагностики з іншими даними про обстежених спортсменів;
- використовувати для психодіагностики професійні методики, адаптовані для застосування в спортивній сфері та призначені для вивчення особливостей психічно здорових людей;
- використовувати оцінку характерних особливостей та станів особистості;
- забезпечувати зворотний зв'язок з обстеженими спортсменами відносно результатів тестування;
- порівнювати дані психодіагностики спортсменів з їхніми основними рівнями (як розвитку особистості, так і досягнень у спортивній діяльності).

У той самий час психодіагностичне обстеження унеможливорює: використання клінічних тестів особистості (з акцентом на патологію) під час обстеження спортсменів; проведення тестування, якісний аналіз отриманих даних та їх інтерпретацію, не маючи відповідної професійної кваліфікації та підготовки; використання методів вивчення особистості для здійснення прогнозування в спорті без урахування інших джерел інформації (спостереження, консультації тощо).

Питання для самоконтролю

1. Які три основні елементи становлять основу спорту?
2. Чому необхідно створювати психологічно обґрунтовану систему спортивного відбору?
3. Які фактори обмежують тривалість активної спортивної кар'єри?
4. Як індивідуальні психологічні особливості спортсмена впливають на досягнення високих результатів?
5. Яку роль відіграють умови тренування та майстерність тренера у процесі спортивного відбору?
6. Що таке професійний спортивний відбір і яка його головна мета?
7. Які основні етапи включає спортивний відбір?
8. Що означає поняття «спортивна перспективність» і як вона визначається?
9. Яким чином відбувається розподіл спортсменів за спортивним амплуа?
10. Чому відбір для участі у конкретних змаганнях є важливим завершальним етапом?

Тестові завдання

1. Що є головною метою професійного спортивного відбору?
 - а) Підвищення рівня фізичної підготовки;
 - б) Визначення відповідності організму вимогам конкретного виду спорту;
 - в) Вибір оптимальної техніки виконання вправ;
 - г) Підвищення психологічної стійкості спортсмена.
2. На якому етапі спортивного відбору визначають загальні здібності та потенціал дитини?
 - А) попередньому;
 - Б) проміжному;
 - В) заключному;
 - Г) спеціалізованому.

3. Психодіагностика у процесі спортивного відбору спрямована на вивчення _____ спортсмена.

4. Який метод найчастіше застосовують для оцінки мотивації до занять спортом?

- а) анкетування;
- б) соціометрія;
- в) біомеханічний аналіз;
- г) тестування фізичної працездатності.

5. Психологічна сумісність у команді є одним із критеріїв спортивного відбору.

Так/Ні

6. Спортивна орієнтація полягає у виборі _____ для подальшої спеціалізації спортсмена.

7. Що є основною метою заключного етапу спортивного відбору?

- а) забезпечення масовості занять спортом;
- б) формування уявлення про спорт;
- в) відбір найздібніших спортсменів;
- г) розвиток фізичної культури в школі.

8. Що з переліченого найбільше впливає на ефективність спортивної орієнтації?

- а) випадковий вибір виду спорту;
- б) рекомендації тренера з урахуванням психологічних особливостей;
- в) рівень матеріально-технічної бази;
- г) наявність вільного часу.

9. Психодіагностика допомагає прогнозувати спортивний успіх.

Так/Ні

10. Який з перелічених психологічних критеріїв є ключовим при відборі спортсменів до видів спорту, що потребують швидкісно-силових якостей?

- а) Високий рівень креативності
- б) Швидкість реакції та нервово-м'язова координація
- в) Схильність до тривожності
- г) Соціальна адаптивність

Тема 12. Відновлення працездатності спортсменів

План

- 12.1. Педагогічні засоби відновлення спортсменів.
- 12.2. Медико-біологічні методи відновлення та їх особливості.
- 12.3. Психологічні засоби відновлення працездатності в спорті.

Ключові слова: працездатність спортсмена, фізичне відновлення, психічне відновлення, перевтома, відновлювальні засоби, активний відпочинок, пасивний відпочинок, медико-біологічні засоби відновлення, фізіотерапевтичні процедури, масаж, відновлювальні тренування, режим сну, харчування, психологічне розвантаження, періодизація навантажень, спортивна працездатність.

Список використаних джерел:

- Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2017. 240 с.
- Воронова В. І. Психологія спорту. Київ : Олімпійська література, 2019. 272 с.
- Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с.
- Кравченко Т. П. Психологія фізичного виховання : навч. посіб. Переяслав : Домбровська Я. М., 2021. 218 с.
- Кутек Т. Б. Основи теорії і методики спортивної підготовки : навч. посіб. / Т. Б. Кутек, І. І. Вовченко. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 108 с.
- Маленюк Т. В. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі та спорті : навч. посіб. (електронне вид.). Кропивницький : Видавець Лисенко В. Ф., 2023. 182 с.
- Михалюк Є. Л. Медико-біологічні, педагогічні та фізіотерапевтичні заходи відновлення спортсменів : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, С. М. Малахова, О. О. Черепок. Запоріжжя : Вид-во ЗДМУ, 2016. 76 с.

Соловйов В. Психологія спорту : навч.-метод. посіб. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2025. 40 с. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 240 с.

12.1. Педагогічні засоби відновлення спортсменів

Одним із найважливіших завдань сучасного спорту є підвищення фізичної працездатності спортсменів. З огляду на зростання інтенсивності тренувального та змагального процесу, виникає потреба у більш швидкому та ефективному відновленні. У спортивній практиці застосовуються різні засоби відновлення, які поділяють на чотири основні групи: педагогічні, медико-біологічні, психологічні та реабілітаційні. Найкращих результатів можна досягти завдяки їх комплексному використанню, при цьому важливо враховувати особливості перебігу відновлювальних процесів у спортсменів різних спеціалізацій, рівнів підготовленості, етапів тренувального циклу та індивідуальних можливостей.

Серед усіх чинників особливу роль відіграють педагогічні методи, які дають змогу ефективно керувати працездатністю та відновлювальними процесами через раціонально організовану м'язову діяльність із чітко визначеним спрямуванням її впливу на організм. Правильне та цілеспрямоване застосування таких засобів дозволяє значно прискорити відновлення, стабілізувати психологічний стан спортсмена і, як наслідок, підвищити ефективність як тренувальної, так і змагальної роботи.

Педагогічні методи як засоби відновлення за останні роки отримали широке визнання, адже вони вважаються найбільш природними та дієвими, оскільки спрямовані безпосередньо на ключові процеси, що визначають працездатність спортсмена – втому та відновлення. Створюючи умови для оптимального, контрольованого стомлення, ці методи максимально використовують його як стимул для активізації відновлювальних механізмів.

Завдяки педагогічним засобам можна задіяти ще один важливий механізм функціонального відновлення – феномен активного відпочинку. Він

проявляється не лише у прямій формі (наприклад, коли втомлені м'язи відпочивають, а працюють інші групи м'язів), але й у рамках тренувального процесу, якщо у заняттях чергуються різні за характером фізичні навантаження.

Основою таких методів є положення фізіолога І. М. Сеченова про те, що наслідки втоми зникають швидше, якщо під час відпочинку у роботу включаються м'язи, які не були задіяні у виконанні основного навантаження. Рациональне чергування домінуючих навантажень на різні органи та системи під час окремого тренування, а також у межах мікро-, мезо- та макроциклів, сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу через прискорення відновних процесів.

Педагогічні засоби відновлення охоплюють широкий комплекс дій, спрямованих на підтримання та підвищення працездатності спортсменів. До них належать:

- рациональне планування тренувального процесу з урахуванням функціональних можливостей організму;
- гармонійне поєднання загальних і спеціальних методів відновлення;
- оптимальна структура тренувальних і змагальних мікро-, мезо- та макроциклів;
- активне використання перемикання від одного виду діяльності до іншого;
- чітка організація режиму праці та відпочинку;
- правильне конструювання кожного тренувального заняття з включенням засобів для зняття втоми (індивідуальна повноцінна розминка, відповідний підбір інвентарю та місць занять, вправи для активного відпочинку, створення позитивного емоційного фону);
- грамотне чергування інтервалів відпочинку між вправами та тренуваннями;
- планування використання різних відновлювальних засобів у місячних і річних циклах підготовки;

- розробка спеціальних фізичних вправ, спрямованих на прискорення відновлення працездатності, удосконалення рухових навичок та оволодіння тактичними діями;

- індивідуальний підхід тренера з урахуванням особливостей кожного спортсмена;

- застосування активного відпочинку.

Активний відпочинок, у свою чергу, має значно ширше застосування, ніж лише у спорті. Його ефективно використовують не лише у фізичній підготовці, а й для підтримання працездатності під час будь-яких фізичних занять, а також у процесі праці та навчання.

Будь-яка монотонна й тривала діяльність вимагає включення процедур активного відпочинку як обов'язкового елементу раціональної організації роботи людини. Найбільш дієвим способом такого відпочинку є виконання фізичних вправ для м'язів, що не були задіяні в основній роботі, причому починати їх слід уже при перших ознаках втоми, а не тоді, коли виснаження стало значним.

Якщо робота не пов'язана з інтенсивними м'язовими навантаженнями (наприклад, при розумовій праці), активний відпочинок може включати загальнорозвивальні вправи або переключення на інший вид діяльності. Найцінніший оздоровчий ефект від активного відпочинку проявляється у так званому «гасінні» реакцій серцево-судинної та дихальної систем, спричинених попереднім навантаженням, тобто у швидкій економізації цих процесів, що значно полегшує функціональний стан організму.

По суті, вплив активного відпочинку можна розглядати як «антинавантаження» – на відміну від тренування, він зменшує напруження організму та сприяє його швидшому відновленню. Для досягнення максимального оздоровчого ефекту варто дотримуватись певних правил, серед яких головним є врахування топографії виконуваних вправ:

- потрібно залучати не лише м'язи, які не працювали під час основного навантаження, але й ті, що є симетричними до втомлених.

– необхідно підтримувати оптимальну інтенсивність активної діяльності, орієнтуючись на показники частоти серцевих скорочень (ЧСС).

Під час роботи або навчання інтенсивність активного відпочинку повинна викликати підвищення ЧСС не більше ніж на 35–40% від початкового рівня при фізичній праці та на 40–50% – при розумовій праці у молодих людей. Для осіб старшого віку ці показники відповідно становлять 25–30% та 30–40%. У процесі фізичного тренування орієнтиром служить ЧСС під час виконання вправ: якщо активний відпочинок дійсно сприяє відновленню працездатності, він має пришвидшувати нормалізацію пульсу більш ефективно, ніж пасивний відпочинок.

– перевагу слід віддавати активному відпочинку з використанням інформаційно насичених фізичних вправ, що включають різноманітні рухові переключення.

– у видах спорту з переважанням однобічних м'язових навантажень (фехтування, теніс, веслування на каное тощо) обов'язковим елементом тренувань має бути активний відпочинок у вигляді «дзеркальних» вправ, які виконуються протилежною стороною тіла. Це допомагає запобігти можливим порушенням морфо-функціонального стану організму, викликаним дисбалансом тренувальних навантажень.

Активний відпочинок має найбільший оздоровчий ефект, коли його застосовують у коротких паузах між навантаженнями. Чим менша тривалість перерви, тим відносно вища ефективність такого відпочинку. Це робить його придатним для використання як у будь-яких видах праці, так і під час тренувань.

Отже, оптимізація тренувального процесу спортсменів неможлива без результативного застосування засобів відновлення їхньої працездатності. Важливу роль у цьому відіграють педагогічні методи, що передбачають регулювання працездатності та процесів відновлення через раціонально організовану м'язову діяльність із чітким спрямуванням її впливу на організм. Правильне й цілеспрямоване використання таких засобів дозволяє

ефективно активізувати відновлювальні процеси, покращити стан м'язової системи та, як наслідок, підвищити результативність тренувальної й змагальної діяльності.

12.2. Медико-біологічні методи відновлення та їх особливості

Головною метою медико-біологічних засобів відновлення є підвищення рівня фізичної працездатності спортсменів та запобігання негативним наслідкам значних тренувальних і змагальних навантажень.

До складу цієї групи входять:

- гігієнічні засоби – дотримання раціонального розпорядку дня, забезпечення повноцінного відпочинку та сну, використання інвентарю, що відповідає умовам тренувань і змагань, належний стан і оснащення спортивних споруд;

- фізичні засоби – масаж, гідропроцедури, електропроцедури, світлове опромінення, гіпероксія, магнітотерапія, ультразвук, фонофорез;

- харчування, яке має бути збалансованим за енергетичною цінністю та складом, відповідати характеру, інтенсивності й спрямованості навантажень, а також кліматичним і погодним умовам;

- фармакологічні засоби – речовини, що відновлюють запаси енергії: препарати пластичної дії; засоби, які стимулюють кровотворення; вітамінно-мінеральні комплекси; адаптогени рослинного та тваринного походження; зігрівальні, знеболювальні та протизапальні препарати.

Усі медико-біологічні засоби відновлення умовно поділяють на три групи: глобальної, загально-тонізуючої та вибіркової дії.

Засоби глобального впливу включають сухо-повітряну та парну лазню, загальний ручний і апаратний масаж, різні види ванн.

Загально-тонізуючі засоби поділяють на:

- ті, що впливають поверхнево на організм (ультрафіолетове випромінювання, окремі електро-процедури, локальний масаж);

- засоби заспокійливої дії (арома-ванни – перлинні, хвойні, хлоридно-натрієві; попередній та відновлювальний масаж);

- стимулюючі засоби з вираженим збуджуючим ефектом (вібраційні ванни, контрастний душ, попередній масаж).

- засоби вибіркової дії охоплюють теплові та гарячі ванни з ефірними оліями, опромінення ультрафіолетом чи променями синього кольору, теплий душ, масаж у формі тонізуючого розтирання, а також аеронізацію.

У практиці планування засобів відновлення та стимуляції працездатності виділяють три рівні:

1. Оперативний – забезпечує швидке відновлення працездатності під час окремого тренування або змагання.

Це реалізується через застосування реабілітаційних ванн, локального гідро-масажу, стимулюючого розтирання та різноманітних масажних технік. Зазначений етап зосереджений на корекції впливів тренувального процесу, орієнтованих виключно на особливості наступного навантаження. Відновні та активізуючі працездатність заходи в цій ситуації мають переважно місцевий вплив, тісно взаємодіючи з об'ємом та сутністю тренувальних навантажень. Використовуються ванни та душі, гідро-масаж, сегментарний масаж, тонізуюче розтирання, вібро-масаж, тренувальний і локальний масаж у комбінації з сауною.

Етапне відновлення корелює з нормалізацією функціонального стану спортсменів, а також їх швидким фізичним та психологічним відновленням після програм тренувальних мікро-циклів, завершених змаганнями. Відновлювальні практики мають комплексний характер, охоплюючи засоби педагогічного та медико-біологічного спрямування.

Методика застосування відновлювальних заходів визначається характером тренувального процесу. Необхідність оперативного відновлення досягається, якщо враховувати наступні принципи: у випадках коротких пауз між тренуваннями протягом дня, відновлювальні процедури слід розпочинати безпосередньо після закінчення тренування; пріоритетними є

засоби загальної дії, що передують місцевим процедурам; недоцільно тривале використання одного й того самого методу, при цьому засоби локального впливу рекомендується змінювати частіше, ніж засоби загальної дії; не варто застосовувати більше трьох процедур за один сеанс відновлення.

Після тренувань з інтенсивним навантаженням рекомендовані засоби загальної дії: сауна із загальним ручним масажем або хвойна ванна з загальним гідромасажем; після локальних навантажень застосовуються засоби локальної дії: сегментарний масаж, локальне прогрівання; при незначних тренувальних навантаженнях достатньо гігієнічних процедур; після серії виснажливих тренувань чи змагань необхідно вдаватися до комплексного відновлення спортивної працездатності. Комплексне відновлення передбачає використання фізичних, фармакологічних заходів та збалансованого харчування. Основні фізичні засоби включають спортивний масаж, сауну, гідро-процедури, електро-процедури та інші.

12.3. Психологічні засоби відновлення працездатності в спорті

Психологічні методики реабілітації сприяють оперативному зменшенню нервово-психічної напруги, стану пригніченості свідомості, пришвидшенню відновлення витраченої нервової енергії, а також формуванню чіткого налаштування на реалізацію тренувальної чи змагальної програми.

Класифікація психологічних засобів відновлення представлено в таблиці 4.

Таблица 4

Психологічні засоби відновлення

Психорегуючі	Психогігієнічні
1. Аутогенне тренування	1. Психологічний мікроклімат в групі
2. Психорегуюче тренування	2. Взаємовідношення з тренером і партнерами
3. М'язова релаксація	3. Добрі відношення в сім'ї, з друзями і оточуючими

4. Навіювання в стані відпочинку (без сну)	4. Позитивна емоційність тренувальних занять
5. Навіюваний сон-відпочинок	5. Інтересне та різноманітне дозвілля
6. Гіпнотичне навіювання	6. Комфортабельні умови для занять та відпочинку
7. Музика і світломузика	7. Достатня матеріальна забезпеченість

Методи психорегуляції класифікують наступним чином:

- за способом впливу – методи гетерорегуляції (вплив ззовні) та методи саморегуляції (самовплив);
- за змістом – вербальні методи (де основним засобом впливу є слово) і невербальні методи (що діють через першу сигнальну систему);
- за технічним забезпеченням – апаратні та безапаратні;
- за особливостями реалізації – контактні та безконтактні.

Зовнішні впливи на спортсменів реалізуються за допомогою таких методів як традиційний гіпноз, фракційний гіпноз, гіпноз з прийомами репортажу.

Гіпносугестивні методи психорегуляції в процесі відновлення спортивної працездатності можуть застосовуватися лише фахівцями (лікарями, психологами), які добре обізнані зі специфікою спортивної діяльності.

Класичний гіпноз потребує відповідності певним критеріям. Спортсмен повинен розуміти значущість та обґрунтованість такого підходу, важлива повна довіра між спортсменом та психологом, кожен сеанс є послідовним продовженням попереднього, а також обов'язковою є підготовча бесіда перед початком.

Фракційний (переривчастий) гіпноз застосовується, коли відсутня чітка впевненість у позитивному результаті гіпнотичного впливу на конкретного спортсмена. У цій техніці через 2-3 хвилини після введення спортсмена в гіпнотичний стан, його пробуджують та опитують про самопочуття. Кількість таких циклів входження та виходу з трансу складає від 4 до 5.

Навіювання в стані неспання, насамперед, засноване на вербальному впливі психолога, прямому впливі на другу сигнальну систему, що опосередковано впливає на інші системи організму. Цей метод можуть використовувати не тільки психологи, а й тренери з значним досвідом роботи, які добре знайомі з психологічним профілем своїх підопічних.

Психологічні методи регуляції, що застосовуються в стані неспання, включають в себе роз'яснення, переконання та навіювання.

В спортивній діяльності психологічні прийоми часто використовують невербальні засоби психологічного коригування. Ці методи діляться на апаратні та безапаратні. Апаратні, в свою чергу, поділяються на ті, що передбачають фізичний контакт, та безконтактні. Результат від навіювання може бути кращим, якщо поєднувати його з медико-біологічними методами (наприклад, масажем, відвідуванням сауни чи гідромасажем).

Самовплив – це прийоми, що базуються на самонавіюванні. Такі методи називають аутосуггестивними (від грецького слова «autos» – сам і латинського «suggestio» – навіювання).

Аутосуггестивні методи відіграють ключову роль у відновленні спортивної працездатності спортсменів.

В спортивній практиці найбільшого розповсюдження серед аутосуггестивних методів набуло аутогенне тренування (АТ). Головна мета АТ – це активне самостійне регулювання психічних процесів та психовегетативних функцій. АТ може використовуватись як для заспокоєння спортсмена, так і для його мобілізації.

Наразі у спортивній практиці значна увага спрямована на розробку методичних підходів, котрі дають змогу створити в процесі тренування умови для максимального розкриття рухових здібностей та вдосконалення функціональних систем організму. І хоча потенціал адаптації людини до значних спортивних навантажень залишається великим, про що свідчить постійне покращення рекордів у різних видах спорту, він все ж таки не безмежний.

Участь у змаганнях пов'язана з значними фізичними та психологічними перевантаженнями, спричиненими підвищеними вимогами до рівня спортивної майстерності, гострою конкуренцією з боку суперників, а також впливом зовнішніх чинників.

Інтенсифікація тренувального процесу може спровокувати зрив адаптації спортсмена до поступово зростаючих навантажень. Виникає потреба в нормалізації психологічного стану спортсмена, пом'якшенні негативних наслідків надмірної психічної напруги та активізації процесів відновлення.

Інтенсифікація тренувальної та змагальної діяльності вимагає відповідного посилення процесів відновлення. Встановлено, що процес тренувань та специфіка змагальної діяльності мають власні особливості та умови, що не завжди дозволяють використовувати традиційні педагогічні та медико-біологічні методи відновлення. Наприклад, під час участі велосипедистів у багатоденних велоперегонах не завжди можна застосовувати такі широко використовувані заходи відновлення, як сауна, баня та інші.

Отже, коректне та цілеспрямоване застосування психологічних методів у реабілітаційному періоді спортсменів дає змогу значно ефективніше запустити процеси відновлення, покращити психологічний стан, а це, в свою чергу, збільшує продуктивність тренувань та виступів.

Питання для самоконтролю

1. Що таке відновлення працездатності спортсменів і яка його основна мета?
2. Які головні причини зниження працездатності у процесі тренувань і змагань?
3. Що включають у себе педагогічні засоби відновлення?
4. Які основні методи відносять до медико-біологічних засобів відновлення?
5. Які психологічні методи сприяють відновленню працездатності?

6. Як впливають сон і режим відпочинку на процес відновлення?
7. Чому індивідуалізація засобів відновлення є важливою у спортивній практиці?
8. Як харчування та гідратація впливають на швидкість відновних процесів?
9. Які чинники (вік, рівень тренуваності, обсяг навантажень тощо) впливають на тривалість відновлення?
10. Що таке перевтома і які її ознаки у спортсменів?
11. У чому полягає роль масажу та фізіотерапевтичних процедур у процесі відновлення?
12. Як визначають ефективність використаних засобів відновлення?

Тестові завдання

1. Що розуміють під відновленням працездатності спортсмена?
 - а) Підвищення результатів у змаганнях;
 - б) Повернення функціональних систем організму до вихідного або оптимального стану після навантаження;
 - в) Збільшення обсягу тренувань;
 - г) Зменшення часу відпочинку.
2. Який із методів відновлення відноситься до педагогічних?
 - а) Масаж;
 - б) Раціоналізація тренувального процесу;
 - в) Гідропроцедури;
 - г) Медикаментозні засоби.
3. До медико-біологічних методів відновлення працездатності належать: масаж, _____, водні процедури, фізіотерапія.
4. До природних фізіологічних засобів відновлення належать:
 - а) Сон;
 - б) Кріотерапія;

- в) Психотренінг;
- г) Фізіотерапевтичні процедури.

5. Який основний принцип застосування відновлювальних засобів?

- а) Використовувати всі одразу;
- б) Індивідуалізація та дозування відповідно до стану спортсмена;
- в) Виключно перед змаганнями;
- г) Тільки після важких тренувань.

6. Сон належить до активних методів відновлення
Так/Ні

7. Одним із психологічних засобів відновлення є використання _____, яке допомагає знижувати рівень емоційного напруження.

8. Вік та рівень тренуваності впливає на швидкість відновлення спортсмена
Так/Ні

9. Який із медико-біологічних методів сприяє швидкому зняттю фізичного навантаження?

- а) Дихальні вправи
- б) Гідропроцедури
- в) Самонавіювання
- г) Ігрові методи

10. Стан перевтоми у спортсмена може бути зменшений за допомогою якісного _____ та відновлювального харчування.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія / Г. В. Безверхня, В. В. Цибульська, Г. І. Гончар. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с.
2. Білоцерківська Ю. Фасилітативний потенціал як професійно важлива якість особистості майбутнього вчителя / Ю. Білоцерківська, І. Остополець, С. Седашева // Науковий журнал «Габітус». 2021. Вип. 27. С. 38–42. DOI: 10.32843/2663-5208.2021.27.6.
3. Бойко О. В. Психологічні компетентності вчителя фізичної культури: сучасні підходи / О. В. Бойко // Педагогіка і психологія. 2018. № 2 (24). С. 45–52. DOI: 10.32604/рр.2018.024.
4. Бондаренко Ю. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів, як педагогічна проблема / Ю. Бондаренко // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини: актуальні проблеми та перспективи розвитку : зб. наук. пр. студентів 1–3 рівнів освіти. Полтава, 2019. Вип. 1. С. 28–31.
5. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2017. 240 с.
6. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту : підруч. / Л. В. Волков. 2-ге вид., перероб. і доп. Київ : Освіта України, 2016. 464 с.
7. Воронова В. І. Психологія спорту. Київ : Олімпійська література, 2019. 271 с.
8. Гоулман Д. Емоційний інтелект / Д. Гоулман. Харків : Віват, 2019. 512 с.
9. Григор'єва А. В. Психологічна профілактика стресу в діяльності педагогів / А. В. Григор'єва // Науковий вісник Нац. ун-ту фізичного виховання і спорту України. 2019. Вип. 5(135). С. 7–12.

10. Гуржий О. С. Словник термінів та понять з дисципліни «Фізичне виховання» / О. С. Гуржий, А. В. Порохнявий. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2020. 36 с.
11. Жданов О. М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : навч. посіб. / за ред. О. М. Жданова, А. М. Тучак. Луцьк : Вежа, 2000. 240 с.
12. Іваній І. В. Психологія фізичного виховання та спорту : навч.-метод. посіб. / І. В. Іваній. Суми : ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.
13. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / уклад. О. В. Юденко. Київ : Національний університет оборони України, 2024. 360 с.
14. Імас Є. В. Історичні та організаційно-методичні засади формування гендерного підходу у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : монографія / Є. В. Імас, О. В. Борисова, І. О. Когут. Київ : НУФВСУ, 2020. 172 с.
15. Кемкіна В. І. Теорія та методика підготовки спортсменів : навч. посіб. / В. І. Кемкіна [та ін.]. Запоріжжя : ЗНТУ, 2014. С. 141–143.
16. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / за ред. В. М. Костюкевича. Вінниця : Планер, 2017. 191 с.
17. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. / В. М. Костюкевич. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.
18. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях і відповідях : навч.-метод. посіб. Київ : КНТ, 2021. 160 с.
19. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с.
20. Кравченко Т. П. Психологія фізичного виховання : навч. посіб. Переяслав : Домбровська Я. М., 2021. 218 с.

21. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. ВНЗ фіз. вих. і спорту : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 2. 448 с.
22. Кутек Т. Б. Основи теорії і методики спортивної підготовки : навч. посіб. / Т. Б. Кутек, І. І. Вовченко. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 108 с.
23. Кутек Т. Б. Відновлювальні засоби на етапі спеціалізованої базової підготовки спортсменів : наук.-мет. реком. / Т. Б. Кутек. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 28 с.
24. Маленюк Т. В. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі та спорті : навч. посіб. (електронне вид.). Кропивницький : Видавець Лисенко В. Ф., 2023. 182 с.
25. Маруніч І. В. Комунікативна компетентність вчителя фізичної культури як чинник ефективності педагогічної взаємодії / І. В. Маруніч // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022. Вип. 3–4(146). С. 112–117.
26. Матвієнко І. Формування мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом у закладах загальної середньої освіти / І. Матвієнко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Науково-теоретичний журнал. 2020. № 3. С. 81–85.
27. Михалюк Є.Л., Малахова С.М., Черепок О.О. Медико-біологічні, педагогічні та фізіотерапевтичні заходи відновлення спортсменів: навч. посіб. Запоріжжя : Вид-во ЗДМУ, 2016. 76 с.
28. Мосійчук Л. В. Соціальні аспекти фізичного виховання та спорту / Л. В. Мосійчук. Харків : ХДАФК, 2020.
29. Москаленко Н. Сучасні підходи щодо підвищення рухової активності дітей шкільного віку / Н. Москаленко, Н. Решетилова // Вісник Придніпров'я. 2018. С. 203–208.
30. Москалець В. П. Загальна психологія : підруч. / В. П. Москалець. Київ : Ліра-К, 2020. 564 с.

31. Олійник Р. В. Морфологічні критерії відбору : автореф. дис. ... 24.00.01 / Р. В. Олійник. Чернігів : Чернігівський нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2013. 20 с.
32. Олійник Н. А. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія / Н. А. Олійник, С. М. Войтенко. Вінниця : ВНАУ, 2020. 240 с.
33. Остополец І. Ю. Дистанційне навчання як чинник професійного вигорання педагогів / І. Ю. Остополец [та ін.] // Psychology Travelogs. 2025. № 1. С. 43–253. URL: <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/issue/view/14> (дата звернення: 14.08.2025).
34. Остополец І. Ю. Особливості вольової регуляції працівників на етапі адаптації до професійної діяльності / І. Ю. Остополец [та ін.] // Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи. 2024. № 3, Т. 2. С. 21–31. DOI: 10.33216/2219-2654-2024-65-3-2-21-31.
35. Остополец І. Ю. Психологія фізичного виховання : навч. посіб. з курсу / І. Ю. Остополец, Л. Л. Лисенко. Слов'янськ : ДДПУ, 2015. 102 с.
36. Остополец І. Ю. Психологічні особливості роботи з девіантними підлітками. навч.-метод. посіб. з курсу / І. Ю. Остополец, М. В. Самарська. Слов'янськ : ДДПУ, 2019. 155 с.
37. Отравенко О. В. Психофізична підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. 2025. URL: https://www.researchgate.net/publication/393959860_Otravenko_OV_Psihofizicna_pidgotovka_majbutnih_uciteliv_fizicnoi_kulturi_do_profesijnoi_dialnosti (дата звернення: 12.08.2025).
38. Павлишинець К. Ю. Компоненти та критерії адаптації майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності у процесі педагогічної практики / К. Ю. Павлишинець // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2020. № 10 (104). С. 199–208.
39. Поясок Т. Б. Загальна психологія : навч. посіб. / Т. Б. Поясок [та ін.]. Харків : ФОП Бровін О. В., 2023. 512 с.

40. Пророк Н. В. Психологічна діагностика мотивації особистості до навчання в умовах інформаційного суспільства : монографія / Н. В. Пророк, Л. О. Кондратенко, Л. М. Манилова та ін. ; за ред. Н. В. Пророк. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 131 с.
41. Приходько Ю. О. Психологічний словник-довідник / Ю. О. Приходько, В. І. Юрченко. Київ : Каравела, 2020. 418 с.
42. Психологу для роботи. Діагностичні методики : зб. / уклад. М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. 2-ге вид., виправл. Ужгород : Вид-во Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
43. Родіонов А. В. Психологія фізичного виховання і спорту. Київ: Олімпійська література, 2004. 268 с.
44. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика : підруч. для студ. вищ. навч.закл. з фізичного виховання і спорту : у 2 кн. Кн. 2. Відбір у різні види спорту / Л. П. Сергієнко. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2009. 784 с.
45. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підруч. / Л. П. Сергієнко. Київ : Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.
46. Соловйов В. Психологія спорту : навч.-метод. посіб. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2025. 40 с.
47. Хлус Н. О. Дослідження мотивації до рухової активності учнів середнього шкільного віку // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінниця : ТОВ «Твори», 2025. Т. 19 (38). С. 103–113.
48. Цюпак Ю. Рухова активність у структурі мотиваційно-ціннісних орієнтацій підлітків / Ю. Цюпак, Т. Цюпак, І. Васкан, Ю. Цюпак, О. Швай, Л. Гнітецький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019. № 2(46). С. 48–54.
49. Шепеленко Т. В. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя : навч. посіб. / Т. В. Шепеленко [та ін.]. Харків : УкрДУЗТ, 2018. 125 с.

50. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. / О. А. Шинкарук. Київ : НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с.
51. Шинкарук О. Місце структури здібностей та обдарованості в системі відбору та орієнтації спортсменів / О. Шинкарук // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2017. № 1. С. 82–88.
52. Язловецька О. В. Проблема формування мотивації учнів до занять фізичною культурою у ЗЗСО України / О. В. Язловецька // Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2024. Вип. 215. С. 313–318. DOI: 10.36550/2415-7988-2024-1-215-313-318.
53. Язловецька О. В. Педагогіка фізичного виховання та спортивної діяльності : навч. посіб. / О. В. Язловецька, О. В. Шевченко. Харків : Мачулін, 2018. 404 с.
54. Яковлів В. Л. Основи управління підготовкою юних спортсменів : навч. посіб. / В. Л. Яковлів. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. С. 262–268.
55. Bailey R. Physical activity: An underestimated investment in human capital? / R. Bailey, C. Hillman, S. Arent, A. Petitpas // Journal of Physical Activity and Health. 2009. Vol. 6, № 3. P. 269–285.
56. Barkoukis V. Motivational profiles in physical education: Examining their influence on students' psychological needs and physical activity intentions / V. Barkoukis, L. Lazuras, H. Tsorbatzoudis, A. Rodafinos // Journal of Teaching in Physical Education. 2019. Vol. 38, № 2. P. 123–132. DOI: 10.1123/jtpe.2018-0134.
57. Gabbard C. Lifespan Motor Development. 7th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2018. 432 p.
58. García-Mas A. Psychological skills training in physical education teachers: A systematic review / A. García-Mas, F. M. Leo, D. Pons // International

Journal of Environmental Research and Public Health. 2017. Vol. 14, № 5. Article 526. DOI: 10.3390/ijerph14050526.

59. Green K. Understanding Physical Education. London: Routledge, 2016. 200 p.

60. Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects // Psychological Inquiry. 2015. Vol. 26, № 1. P. 1–26. DOI: 10.1080/1047840X.2014.940781.

61. Kashdan T. B. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health / T. B. Kashdan, J. Rottenberg // Clinical Psychology Review. 2019. Vol. 30, № 7. P. 865–878. DOI: 10.1016/j.cpr.2010.03.001.

62. Kruk A. Stress and burnout among physical education teachers // Journal of Physical Education and Sport. 2017. Vol. 17, № 1. P. 12–16.

63. Lehman K. J. Effective Communication Skills for Teachers / K. J. Lehman, S. C. O. Conceição. London: Routledge, 2018. 192 p.

64. Meyer D. K. Social motivation in school: The role of teachers in fostering students' motivation / D. K. Meyer, J. C. Turner // Educational Psychologist. 2019. Vol. 54, № 1. P. 15–30. DOI: 10.1080/00461520.2018.1535273.

65. Mutrie N. Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions / N. Mutrie, S. Biddle, T. Gorely, G. Faulkner. 4th ed. London: Routledge, 2021. 434 p.

66. Ntoumanis N. The controlling interpersonal style in a coaching context: Development and initial validation of a psychometric scale / N. Ntoumanis, C. Thøgersen-Ntoumani, A. L. Smith // Journal of Sport & Exercise Psychology. 2018. Vol. 40, № 5. P. 298–311. DOI: 10.1123/jsep.2017-0208.

67. Ntoumanis N. Need supportive communication: A motivational model of coach–athlete interactions / N. Ntoumanis, E. Quested, J. Reeve, S. H. Cheon // International Review of Sport and Exercise Psychology. 2020. Vol. 13, № 1. P. 103–133. DOI: 10.1080/1750984X.2020.1746077.

68. Peterson C. Empathy and its role in teacher-student relationships // *Journal of Educational Psychology*. 2017. Vol. 109, № 5. P. 662–675. DOI: 10.1037/edu0000176.
69. Ryan R. M. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness / R. M. Ryan, E. L. Deci. New York : Guilford Press, 2017. 528 p.
70. Santos F. T. Psychological skills and professional expertise of physical education teachers: A mixed-methods study / F. T. Santos, I. Mesquita, A. Rosado // *European Physical Education Review*. 2021. Vol. 27, № 1. P. 77–95. DOI: 10.1177/1356336X20967729.
71. Schinke R. J. International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development / R. J. Schinke, N. B. Stambulova, G. Si, Z. Moore // *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2017. Vol. 16, № 6. P. 622–639. DOI: 10.1080/1612197X.2017.1295557.
72. Schunk D. H. Motivation and social-emotional learning: Theory, research, and practice / D. H. Schunk, M. K. DiBenedetto // *Contemporary Educational Psychology*. 2020. Vol. 60. Article 101836. DOI: 10.1016/j.cedpsych.2019.101836.
73. Teslenko T. Preparing future physical education teachers for solving typical professional tasks: theoretical and methodological aspects / T. Teslenko, L. Sebalo // *Research in Rural and Remote Education & Management (RREM)*. 2019. URL: <https://lumenpublishing.com/journals/index.php/rrem/article/download/2581/pdf/8841> (дата звернення: 12.08.2025).
74. Ubago-Jiménez J. L. Development of emotional intelligence through physical activity and sport practice: A systematic review / J. L. Ubago-Jiménez, G. González-Valero, P. Puertas-Molero, I. García-Martínez // *Behavioral Sciences*. 2019. Vol. 9, № 4. Article 44. DOI: 10.3390/bs9040044.

75. Wagstaff C. R. D. Sport Psychology: Concepts and Applications. London : Routledge, 2018. 432 p.
76. Weinberg R. S. Foundations of Sport and Exercise Psychology / R. S. Weinberg, D. Gould. 7th ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2019. 672 p.

ГЛОСАРІЙ

Авторитет – загальноновизнаний вплив окремої людини або колективу, організації у різних сферах суспільного життя, що ґрунтується на знаннях, високих моральних якостях, досвіді.

Агресивність – емоційний стан і риса характеру людини, яка супроводжується імпульсивною активністю поведінки, афективними переживаннями – гнівом, злістю, ненавистю, ворожістю, прагненням заподіяти іншому травму (фізично або морально). В агресивному стані особа може повністю втрачати самоконтроль. Агресивність може бути спрямована і на себе.

Адаптація – процес і результат ефективної взаємодії особистості із середовищем, в результаті якого встановлюється відповідність між загальним рівнем найбільш актуальних на даний момент потреб особистості і наявним (перспективним) рівнем задоволення даних потреб, що визначає безупинний розвиток особистості.

Активний відпочинок – діяльність, яка передбачає чергування роботи окремих м'язових груп організму, а також зміну її характеру та умов з метою прискорення відновлювальних процесів.

Акцентації характеру – надмірна вираженість окремих рис характеру та їх поєднання, що є крайніми варіантами норми і межує з психопатіями.

Анкетування – метод одержання інформації, заснований на опитуванні здобувачів для одержання зведень про фактичне положення.

Антропометрія – вимірювання тіла та його частин.

Витривалість – це здатність довгий час виконувати рухову дію без зниження його ефективності.

Виховання – процес цілеспрямованої, систематичної, організованої і планомірної взаємодії вихователя і вихованця, під час якого відбувається вплив на свідомість, підсвідомість, пізнавальну, емоційно-вольову та мотиваційну сфери виховання з метою формування в останнього наукового

світогляду, високих моральних, громадських і професійних рис для становлення й вдосконалення його особистості.

Відновлення – це процес, що спрямований на відновлення порушеного гомеостазу і працездатності. Відновлення це реакція на стомлення.

Відчуття – психічний процес, що полягає у відображенні мозком окремих властивостей та якостей предметів і явищ об'єктивного світу, а також станів організму при безпосередньому впливі подразників на відповідні органи чуттів.

Вік – об'єктивна, історично мінлива, хронологічно й символічно фіксована стадія розвитку індивіда в онтогенезі. Розрізняють абсолютний (паспортний), умовний, біологічний, соціальний, психологічний вік.

Воля – внутрішня активність особистості, пов'язана з вибором мотивів, цілепокладанням, прагненням до досягнення мети, зусиллям до подолання перешкод, мобілізацією внутрішньої напруженості, здатністю регулювати спонукання, можливістю приймати рішення та гальмувати поведінкові реакції.

Вольові якості – відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки, її влади над собою.

Втома – стан організму, що виникає внаслідок функціональної активності і проявляється в тимчасовому зниженні працездатності. При втомі знижується м'язова сила, погіршуються точність і координація рухів, може погіршуватися загальне самопочуття.

Гальмування – нервовий процес, що призводить до припинення або запобігання збудження.

Гіподинамія – знижена рухливість внаслідок зменшення сили рухів.

Гіпоксія (киснєве голодування) – зниження вмісту кисню в тканинах.

Гнучкість – здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою.

Дискваліфікація – позбавлення спортсмена (команди) права участі у змаганнях або спортивного звання за порушення встановлених правил, морально-етичних норм поведінки.

Допінг – фармакологічні та інші речовини, що під час введення в організм спричиняють тимчасове підвищення його працездатності.

Експеримент – метод психологічного дослідження, специфіка якого полягає в тому, що в ньому продумано створюється штучна ситуація, у якій досліджувана властивість виявляється найкраще і її можна точніше і легше оцінити.

Емоції – це особливий клас психічних явищ, що відображає у формі безпосереднього, швидкоплинного переживання важливості для життєдіяльності індивіда певних явищ і ситуацій, які діють на нього.

Емпатія – емоційний аспект розуміння іншої людини, здатність відгукнутися на її проблеми, уміння проникнути в переживання іншої людини, переживати разом з нею, співчувати їй.

Загальна фізична підготовка – неспеціалізований процес фізичного виховання, зміст якого орієнтований на те, щоб створити широкі загальні передумови успіху в самих різних видах діяльності.

Загальнорозвиваючі вправи – рухові дії, які є переважно засобами загальної фізичної підготовки і спрямовані на всебічний розвиток фізичних якостей, розширення функціональних можливостей органів та систем організму, злагожденість їхнього прояву в процесі м'язової діяльності, збагачення рухового досвіду.

Загартування – система процедур, що сприяє підвищенню опору організму до впливу несприятливих чинників зовнішнього середовища.

Здібності – властивості особистості, які є передумовою успішного виконання певної діяльності. Здібності є вроджені та набуті внаслідок розвитку задатків і формуються у процесі розвитку.

Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб чи фізичних вад. Це

комплексне та динамічне поняття, яке є фундаментальною цінністю для кожної людини та суспільства в цілому.

Змагання – спеціальна сфера, у якій здійснюється діяльність спортсмена, що дозволяє об'єктивно порівнювати певні його здібності і забезпечує їхній максимальний прояв.

Ігрова діяльність - керована свідомістю внутрішня (психічна) і зовнішня (фізична) активність людини, яка спрямована на досягнення перемоги над суперником в умовах протиборства специфічними засобами при дотриманні встановлених правил.

Індивід – біологічний організм, носій загальних спадкових якостей біологічного виду людина; представник людського роду.

Координаційні здібності – здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при рішенні конкретних рухових завдань. Розрізняють загальні, спеціальні, специфічні координаційні здібності.

Лідер – особистість, що користується визнанням та авторитетом групи і за якою група визнає право приймати рішення про дії у важливих ситуаціях, бути організатором діяльності групи і регулювати відносини у групі.

Мета фізичного виховання – задоволення потреб окремих людей і суспільства в цілому у формуванні всебічно духовно і фізично розвиненої людини, сприяючи підвищенню її життєдіяльності.

Метод – система дій вчителя в процесі викладання, та система дій учня у засвоєнні навчального матеріалу.

Метод фізичного виховання – спосіб виконання або застосування конкретної вправи (швидше, повільніше) або застосування інших засобів (наприклад, слова), які забезпечують досягнення поставленої мети при виконанні вправ (розвиток фізичних якостей, навчання, контроль і т. д.).

Мислення – процес опосередкованого та узагальненого відображення свідомістю людини предметів і явищ об'єктивної дійсності в їхніх істотних властивостях, зв'язках і відносинах; вища форма відображення дійсності у психіці.

Моральна підготовка – система впливів, яка застосовується з метою формування та розвитку стійких моральних якостей, потреб, почуттів, навичок і звичок поведінки на основі засвоєння ідеалів, норм, принципів моралі.

Мотив – спонукальна причина дій і вчинків людини.

Мотивація – сукупність мотивів, доказів для обґрунтування чогось, спонука до діяльності; мотивування.

Обдарованість – високий рівень задатків, схильностей особистості, поєднання природженого і набутого індивідом.

Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура – спеціально спрямоване використання фізичних вправ у якості засобів лікування хвороб і відновлення функцій організму, які були порушені або втрачені внаслідок хвороб, травм, перевтоми та інших причин.

Оздоровчо-рекреативна фізична культура – відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання.

Особистість – соціально-психологічна сутність людини, яка формується в результаті засвоєння індивідом суспільних форм свідомості і поведінки, суспільно-історичного досвіду людства. Особистістю ми стаємо під впливом суспільства, виховання, навчання, взаємодії, спілкування тощо.

Пам'ять – пізнавальний психічний процес сприймання, запам'ятовування, збереження, відтворення і забування індивідом свого досвіду.

Педагогічний контроль у фізичному вихованні – система заходів, яка забезпечує перевірку запланованих показників фізичного виховання для оцінки засобів, методів і навантаження, що застосовуються (визначення зв'язку між факторами впливу і факторами змін). Педагогічний контроль буває попередній, оперативний, поточний, етапний, підсумковий.

Передстартовий стан – стан організму, що характеризується функціональними зрушеннями робочого характеру, які виникають ще до

початку рухової діяльності. Розрізняють передстартовий і власне стартовий стани.

Підготовка спортсмена – багатоаспектний педагогічний процес доцільного використання знань, засобів, методів та умов (комплексу заходів), що дозволяє спрямовано впливати на розвиток спортсмена і забезпечує необхідний рівень його готовності до спортивних досягнень.

Позаурочні форми занять у фізичному вихованні – способи організації освітнього процесу, за яких заняття проводяться як педагогом, так і самими учнями з метою активного відпочинку, зміцнення або відновлення здоров'я, збереження чи підвищення працездатності, розвитку фізичних якостей, удосконалення рухових навичок та ін.

Принципи фізичного виховання – основні теоретико-практичні положення, які відображають загальні науково-педагогічні, фізіологічні та психологічні закономірності діяльності людини відповідно до специфіки фізичного виховання.

Процес навчання - специфічна форма пізнання об'єктивної дійсності, оволодіння суспільно-історичним досвідом людства; двосторонній процес взаємопов'язаної діяльності педагога і учнів, спрямований на оволодіння останніми системою знань з основ наук, умінь та навичок їх практичного застосування, розвиток творчих здібностей, формування компетенцій.

Психологічна підготовка спортсмена – система психолого-педагогічних впливів, що застосовується з метою формування та вдосконалення властивостей і якостей особистості, її психічних станів, які необхідні для успішного виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань і надійного виступу в них. Розрізняють загальну і спеціальну психологічну підготовку спортсмена.

Реабілітація – комплекс лікувальних, психологічних, педагогічних, соціальних і ін. заходів, спрямованих на відновлення здоров'я та працездатності людини.

Рекреація – широке поняття, пов'язане з відпочинком, відновленням сил, використанням можливостей природи і т.п.

Релаксація – стан спокою, розслаблення у результаті зняття фізичного та психічного напруження.

Риси особистості – стійкі особливості поведінки індивіда, що повторюються у різних ситуаціях.

Рухлива гра – це усвідомлена, емоційна діяльність, спрямована на досягнення розумової, ігрової мети.

Рухливість – здатність виконувати великий обсяг рухів з ефективним використанням власних анатомо-фізіологічних даних, які знаходяться у прямій залежності від еластичності сполучних тканин, сухожилів і м'язів, а також від стану нервової системи, що впливає на працездатність м'язів та регулює їхні координаційні функції.

Рухова дія – цілеспрямований прояв людиною рухової активності, за допомогою якої вирішуються рухові завдання.

Рухова навичка – оптимальний рівень володіння технікою дії, який характеризується автоматизованим (під мінімальним контролем свідомості) управлінням рухами, високою стійкістю та надійністю виконання.

Рухові здібності – індивідуальні особливості, які визначають рівень рухових можливостей людини. До рухових здібностей належать силові, швидкісні, швидко-силові, координаційні, а також загальна і спеціальна витривалість.

Рухові уявлення – образи рухів і дій людини, які забезпечують вирішення конкретного рухового завдання. Розрізняють уявлення про рухи (містять у собі інформацію про зовнішні ознаки руху; провідними є зорові уявлення) і рухові уявлення (відображають внутрішню сутність руху; розкриваються при безпосередній руховій активності; провідна роль переходить вже до кінематичних процесів).

Самовиховання – формування людиною своєї особистості відповідно до поставленої мети.

Самоконтроль – усвідомлення, оцінка і регулювання суб'єктом власних дій, психічних процесів та станів.

Самооцінка – цінність, значущість, якою індивід наділяє себе в цілому і окремі сторони своєї особистості, діяльності, поведінки.

Сила – здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових напруг.

Система підготовки спортсмена – сукупність методичних основ, організаційних форм і умов тренувально-змагального процесу, які оптимально взаємодіють між собою на основі певних принципів і забезпечують найвищий рівень готовності спортсмена до високих спортивних досягнень.

Соціально-психологічний клімат – рівень міжособистісних стосунків, що виявляється як сукупність психологічних умов, які сприяють або заважають продуктивній діяльності особистості у групі; домінуючий настрій, морально-психологічна атмосфера, у якій виявляється властиве для членів групи ставлення до загальної справи і один до одного.

Спадковість – відновлення у нащадків біологічної схожості з батьками.

Спорт – це діяльність, що поєднує фізичні навантаження з елементами змагання, спрямована на вдосконалення фізичних і психологічних якостей людини.

Спортивна орієнтація – система організаційно-методичних заходів, яка дозволяє намітити напрямок спеціалізації юного спортсмена в певному виді спорту.

Спортивна психодіагностика – розділ психології спорту, основною метою якого є вимірювання і контроль психічних особливостей спортсменів, що зорієнтовані на вирішення поточних прикладних завдань.

Спортивне вдосконалення – педагогічний процес, який забезпечує високий рівень спортивної майстерності за рахунок максимального розвитку психічних якостей, фізичних здібностей і формування позитивних властивостей особистості спортсмена.

Спортивне досягнення – показник спортивної майстерності і здібностей спортсмена, що виражається у конкретних результатах (еталон реалізованих людських можливостей, який стимулює подальше розширення їх меж).

Спортивне тренування – детально організований педагогічний процес виховання, навчання та підвищення рівня фізичної і функціональної підготовленості спортсменів в умовах правильного гігієнічного режиму, на основі педагогічного та лікарського контролю, а також самоконтролю.

Спортивний відбір – комплекс організаційно-методичних заходів педагогічного, медико-біологічного, психологічного і соціального характеру, що дозволяє визначити ступінь обдарованості людини до того чи іншого роду спортивної діяльності (виду спорту).

Спортивний масаж – ритмічний вплив з певною силою та послідовністю різними масажними прийомами на тіло спортсмена, що сприяє підвищенню фізичної працездатності, підготовці до змагань, зняттю втоми, профілактики травм і захворювань опорно-рухового апарату. Розрізняють передстартовий (мобілізаційний) та відновлювальний спортивний масаж.

Спортивні ігри (ігрові види спорту) – протиборство двох сторін за визначеними правилами, що спрямоване на досягнення переваги над суперником, яка оцінюється кількістю досягнень обумовленої мети гри (голів, очок і т. п.). Розрізняють командні (баскетбол, бейсбол, водне поло, волейбол класичний, волейбол пляжний, гандбол, керлінг, мотобол, регбі, софтбол, футбол, хокей з м'ячем, хокей з шайбою, хокей на траві) і особисто-командні (бадмінтон, більярд, гольф, кеглі, настільний теніс, теніс, шахи, шашки) спортивні ігри.

Спортивно-тактична підготовка – педагогічний процес, який спрямований на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби у процесі специфічної змагальної діяльності. Розрізняють загальну тактичну і спеціальну спортивно-тактичну підготовку.

Спортивно-технічна підготовка – педагогічний процес, спрямований на досконале оволодіння спортсменом системою рухів (технікою виду спорту),

що відповідає особливостям певної спортивної дисципліни і сприяє досягненню високих спортивних результатів. Розрізняють загальну технічну і спеціальну спортивно-технічну підготовку.

Спритність – здатність людини швидко, оперативно, раціонально оволодівати новими руховими діями, успішно вирішувати рухові завдання в умовах, що змінюються.

Стрес – система реакцій (емоційний стан) організму у відповідь на будьяку висунуту до нього вимогу. У стресовому стані людина припускається помилок у розподілі і переключенні уваги, у неї порушується перебіг пізнавальних процесів (сприймання, пам'ять, мислення), спостерігається розлад координації рухів, неадекватність емоційних реакцій, дезорганізація і гальмування всієї діяльності. Стрес може здійснювати як позитивний, мобілізуючий, так і негативний вплив на діяльність, аж до повної її дезорганізації.

Тактичне мислення – вид мислення, яке здійснюється у процесі спортивної діяльності в екстремальних умовах змагань і безпосередньо спрямоване на вирішення конкретних тактичних завдань.

Талант – сукупність здібностей людини, що приводить її діяльність до успішного результату і визначає оригінальність цієї діяльності.

Творчість – діяльність, результатом якої є створення нових, оригінальних й досконаліших матеріальних і духовних цінностей, що мають об'єктивну чи суб'єктивну значущість.

Темперамент – індивідуально-типологічна характеристика людини, яка виявляється у силі, напруженості, швидкості та зрівноваженості перебігу її психічних процесів.

Тест – метод дослідження особистості, який побудований на її оцінці за результатами стандартизованого завдання, іспиту, проби з наперед визначеною надійністю і валідністю.

Тренувальна діяльність – спільна діяльність тренерів, спортсменів, колективу фахівців, спрямована на успішне досягнення цілей тренування.

Тренувальне навантаження – складова частина (компонент) тренування, що відображає кількісну міру впливів на спортсменів у процесі тренувальних занять.

Увага – це особлива форма психічної діяльності, яка виявляється у спрямованості і зосередженості свідомості на вагомих для особистості предметах, явищах навколишньої дійсності або власних переживаннях, при одночасному відволіканні від того, що не є предметом уваги.

Уміння – здатність людини усвідомлено застосовувати набуті знання.

Урок фізичної культури – це основна форма організації навчального процесу з фізичного виховання у загальноосвітніх закладах. Його мета - не лише навчити учнів фізичним вправам, а й сприяти їхньому гармонійному розвитку, зміцненню здоров'я та формуванню стійкого інтересу до фізичної активності.

Установка – стан готовності до певної активності, спрямованої на задоволення тієї чи іншої потреби

Фізична культура – частина загальної культури людства, яка являє собою творчу діяльність із засвоєння накопичених і створення нових цінностей переважно у сфері фізичного розвитку, оздоровлення та виховання людей.

Фізична підготовка – педагогічний процес виховання фізичних якостей і оволодіння життєво-важливими рухами. Розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку.

Фізичне виховання – 1) вид виховання, специфічним змістом якого є навчання рухам, виховання фізичних якостей, оволодіння спеціальними фізкультурними знаннями і формування свідомої потреби у фізкультурних заняттях; 2) система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь.

Фізичні якості – вроджені (генетично успадковані) морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична (матеріально виражена) активність людини, що проявляється у доцільній руховій діяльності. До основних фізичних якостей належать м'язова сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність, координація.

Фізкультурно-оздоровчі заходи – заходи, що здійснюються їх організаторами для залучення різних груп населення до занять фізичною культурою і руховою активністю.

Форми занять фізичними вправами – способи організації освітнього процесу, кожний з яких характеризується певним типом взаємозв'язку (взаємодії) вчителя і учнів, а також відповідними умовами занять. Розрізняють урочні та позаурочні форми занять фізичними вправами.

Фрустрація – це психічний стан, що виникає в ситуації неможливості досягнення бажаної мети або задоволення потреби. Вона супроводжується відчуттям напруги, тривоги, розчарування та іноді агресії

Функціональний стан – комплекс властивостей, що визначає рівень життєдіяльності організму, системну його відповідь на фізичне навантаження, у якій відображається ступінь інтеграції та адекватності функцій роботи, що виконується.

Характер – комплекс сталих психічних властивостей людини, що виявляються в її поведінці та діяльності, у ставленні до суспільства, до праці, колективу, до самої себе.

Ціль (мета) – ідеальне уявлення результату, який має бути досягнутий у ході людської діяльності.

Частота серцевих скорочень (ЧСС) – кількість ударів серця за 1 хв.

Швидкісна витривалість – здатність якомога довше утримувати максимальну швидкість після її досягнення.

Швидкісно-силові здібності – здатність людини проявляти необхідні силові можливості за мінімальний для конкретних умов проміжок часу.

Шкідливі звички – нав'язливі ритуалізовані дії, які негативно відображаються на поведінці людини, її фізичному та психічному розвитку.

Щільність заняття (заняття) – відсоткове співвідношення відповідних витрат часу. Розрізняють загальну і моторну щільність заняття.

Електронне видання

Остополець І. Ю., Хлус Н. О.

ПСИХОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Навчально-методичний посібник

для здобувачів освіти спеціальності А 4.11 Середня освіта (Фізична культура), А 7 Фізична культура і спорт, вчителів фізичної культури, тренерів та фахівців з фізичної культури і спорту.