

5. Oficijny`j sajt World Winter Masters Games 2010 – [Elektronny`j resurs] – Rezhy`m dostupu : <http://www.2010mastersgames.com/>
6. Oficijny`j sajt World Winter Masters Games 2013 – [Elektronny`j resurs] – Rezhy`m dostupu : <http://www.torino2013wmg.org/>
7. Oficijny`j sajt World Winter Masters Games 2017 – [Elektronny`j resurs] – Rezhy`m dostupu : <http://www.worldmastersgames2017.co.nz/>
8. Oficijny`j sajt European Masters Games (EMG ) 2008 – [Elektronny`j resurs] – Rezhy`m dostupu : <http://www.emg2008.com/>
9. Oficijny`j sajt European Masters Games (EMG) 2011 – [Elektronny`j resurs] – Rezhy`m dostupu : <http://britishweightlifting.org/Masters-News/The-European-Masters-Games-2011.html>
10. Oficijny`j sajt European Masters Games (EMG) 2015 – [Elektronny`j resurs] – Rezhy`m dostupu : <http://www.mastersevents.com/european-masters>

УДК 613.71:159.938:796.011.1

## **ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

Смандич В.С., Андрієць М.М., Андрієць В.І.

*58000, Буковинський державний медичний університет,  
м. Чернівці, пл. Театральна, 2, Україна*

smandych\_vitaliy@bsmu.edu.ua

Розглянуто основні психологічні аспекти фізичної культури і спорту, зазначено методи психодіагностики та психопрофілактики в спорті. Розкриває роль спортивної психології у вивченні мотивів, потреб спортсменів у специфічних умовах спортивної діяльності, виявленні причин, які перешкоджають заняттям фізкультурною діяльністю. Акцентовано увагу на доцільності урахування індивідуально-психологічних особливостей спортсменів під час навчально-тренувального процесу. Також проаналізовано дослідження щодо теорії та методики фізичного виховання, теорії і методики підготовки спортсменів високого класу, підготовки фахівців фізичного виховання й спорту.

На нашу думку, практичне використання психодіагностики дозволяє скоротити час і витрати на спортивну підготовку, підвищити її ефективність, зменшити відсів спортсменів, підняти рівень і стабільність результатів. Такий підхід до вивчення психології буде формувати педагогічну рефлексію студентів, здатність уявити себе в ролі вчителя. Зважаючи на той факт, що сучасні студенти вищих навчальних закладів не завжди мають повноцінні мотиви обрання спеціальностей, всі навчальні заходи, спрямовані на розвиток професійної рефлексії, допоможуть також розвитку спрямованості на педагогічну діяльність.

*Ключові слова: спорт, фізична культура, психологія спорту, психодіагностика, психопрофілактика, психогігієна.*

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Смандыч В.С., Андриец Н.Н., Андриец В.И.

*58000, Буковинский государственный медицинский университет, пл. Театральная, 2,  
г. Черновцы Украина*

smandych\_vitaliy@bsmu.edu.ua

Рассмотрены основные психологические аспекты физической культуры и спорта, указаны методы психодиагностики и психопрофилактики в спорте. Раскрыта роль спортивной психологии в изучении мотивов, потребностей спортсменов в специфических условиях спортивной деятельности, выявлении причин, которые препятствуют занятиям физкультурной деятельностью. Акцентируется внимание на целесообразности учета индивидуально-психологических особенностей спортсменов во время учебно-тренировочного процесса. Также проанализированы исследования по теории и методике физического воспитания, теории и методике подготовки спортсменов высокого класса, подготовке специалистов физического воспитания и спорта.

По нашему мнению, практическое использование психодиагностики позволяет сократить время и расходы на спортивную подготовку, повысить ее эффективность, уменьшить отсев спортсменов, поднять уровень и стабильность результатов. Такой подход к изучению психологии будет формировать педагогическую рефлексию студентов, способность представить себя в роли учителя. Учитывая тот факт, что современные студенты высших учебных заведений не всегда имеют полноценные мотивы избрания специальностей, все учебные мероприятия, направленные на развитие профессиональной рефлексии помогут также развитию направленности на педагогическую деятельность.

*Ключевые слова: спорт, физическая культура, психология спорта, психодиагностика, психопрофилактика, психогигиена.*

## PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Smandych V., Andriets M., Andriets V.

58000, Bukovina State Medical University, Teatralna sq., 2, Chernivtsi, Ukraine

smandych\_vitaliy@bsmu.edu.ua

Discusses about the basic psychological aspects of physical culture and sport, specified methods of psycho-diagnostics and psycho-prophylaxis in the sport. The role of sports psychology in the study of motives, needs of athletes in specific sports activities, to identify the reasons that prevent to do physical activity. Attention is accented on expediency of the account of individual psychological characteristics of athletes during the training process. Also analyzed research on the theory and methodology of physical education, theory and methodology for high-class athletes, training of physical education and sports.

We believe that the practical use psychodiagnosis reduces the time and cost of sports training, improve its efficiency, reduce dropouts athletes to raise the level and stability of results. This approach to the study of psychology is to form students teaching reflection, the ability to imagine yourself as a teacher. Given the fact that today's university students do not always have full grounds election specialties, all educational measures to help the development of professional reflection and development focus on educational activities.

*Key words: sport, physical education, sports psychology, psychodiagnostics, psychological prophylaxis, hygiene.*

## ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Сьогодні психологічні аспекти фізичної культури та професійної підготовки спортсменів потребують пошуку шляхів, засобів та методів, спрямованих формування умінь та навичок, необхідних для успішної реалізації фізичної та психічної активності в умовах власної життєдіяльності.

Під час здійснення навчально-тренувального процесу необхідно враховувати, що в осіб, які займаються спортивною діяльністю, досить часто виникають проблеми психологічного характеру, оскільки вони здійснюють не лише фізичні, а й психологічні навантаження.

Різні аспекти загальної фізичної підготовки та підготовки спортсменів відображені в працях як іноземних, так і вітчизняних фахівців. Так, Г.Д. Горбунов зазначає, що поняття «психологічна підготовка» не є ключовим у психології спорту, а тільки частиною фахового забезпечення діяльності, і виділяє такі компоненти: психодіагностика, управління станом та поведінкою особистості в тренувальних та змагальних умовах. А.В. Родіонов до процесу психологічної підготовки включає комплекс психолого-педагогічних і медико-біологічних впливів, спрямованих на формування високого рівня тренуваності, психічної надійності й готовності до участі у відповідальних змаганнях.

На особливу увагу заслуговують праці вчених, у яких висвітлено дослідження щодо теорії і методики фізичного виховання – Л.Волков, Л.Долженко, Л.Матвеев, В.Папуша; теорії і методики підготовки спортсменів високого класу – Г.Арзютов, О.Демінський, М.Дутчак, В.Кашуба; підготовки фахівців фізичного виховання й спорту – А.Герцик, О.Вацеба, М.Ісаченко, М.Приймак, О.Тимошенко.

Але, як показує дослідження, діяльність психолога в галузі спорту складна та багатогранна, а особливості психологічної готовності психологів до професійної діяльності враховуються недостатньо, що відображається на діяльності спортивної організації загалом. Тому актуальність питання психологічних аспектів підготовки спортсменів набула особливого значення.

## МЕТА, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

**Мета дослідження** – вивчити основні психологічні аспекти фізичної культури та спорту, здійснити огляд психологічних основ фізичної підготовки.

Під час виконання роботи використовувалися такі методи дослідження: порівняльний метод, об'єктивне спостереження, самоспостереження, методи психодіагностики.

Основні цілі психології спорту – вивчення психологічних закономірностей формування в спортсменів і команд спортивної майстерності та якостей, необхідних для участі в змаганнях, а також розробка психологічно обгрунтованих методів тренування і підготовки до змагань ((Мельников), 1987). Досягнення цих цілей передбачає вирішення таких завдань:

- проведення психодіагностики;
- здійснення психопрофілактики;
- вирішення завдань психогігієни;
- реалізація психотерапії.

## РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Спортивна психодіагностика – розділ психології спорту, основним завданням якого є дослідження і контроль психічних особливостей спортсменів, орієнтованих на вирішення завдань. Практичне використання психодіагностики дозволяє скоротити час і витрати на спортивну підготовку, підвищити її ефективність, зменшити відсів спортсменів, підняти рівень і стабільність результатів.

У вирішенні завдань спортивної психодіагностики центральне місце належить тестуванню – специфічному методу визначення індивідуально-психологічних відмінностей.

У психологічній науці накопичено значну кількість різних методів і прийомів вивчення індивідуальних психологічних особливостей особистості.

Психологічні методи поділяються на дві великі групи:

- 1 – дослідницькі;
- 2 – випробувальні.

Якщо завдання перших – виявити певні особливості особистості або міжособистісних стосунків, то мета других – відповісти на конкретні питання, встановити причини конкретних психологічних явищ чи порушень. При цьому діагностика причин не є для психолога у спорті самоціллю, вона завжди підпорядкована головній меті – розробці рекомендацій по психічному розвитку особистості спортсмена або корекції цього розвитку.

У спорті розрізняють три основні напрями застосування психодіагностичних методик: з'ясування того, яким видом спорту доцільно займатись новачку (дитині або підліткові).

Формування спортивного колективу, який виступає на змаганнях як єдине ціле (спортивна селекція). Тепер у більшості команд вищої ліги в штабі тренерів є спеціальні тренери-селекціонери, які відбирають із команд інших ліг саме тих спортсменів, які за своїми психічними, фізіологічними та фізичними якостями претендують на роль гравця (спортсмена) вищої ліги.

Відбір спортсменів з однаково високим рівнем кваліфікації (комплектування команд) для зарахування їх до національної олімпійської команди.

Психопрофілактика – це галузь медичної психології, яка розробляє заходи, що запобігають виникненню психічних захворювань.

Психопрофілактика в спорті спрямована на своєчасне попередження відхилень у становленні особистості спортсмена, міжособистісних відносинах у спортивних групах, запобігання конфліктам між спортсменами та тренерами тощо.

Значну увагу необхідно приділяти попередженню можливих ускладнень, пов'язаних зі зміною спортсменом спортивної команди чи групи, а також при зміні тренера в спортивній команді. Оскільки сучасний спорт висуває дуже високі вимоги до психіки спортсмена, він, щоб ефективно функціонувати в цих умовах, повинен володіти певними психологічними якостями: стресостійкість, психологічна стійкість до психічних і фізичних напружень, тривожності, хвилювання та ін. Тому психолог повинен розвинути і закріпити такі позитивні якості в спортсменів у процесі індивідуальної та групової психопрофілактики.

Напрями психопрофілактичної роботи в спорті:

- навчання спортсменів психорегулюючому тренуванню;
- керування динамікою психічної напруги спортсменів;
- створення мотиваційної настанови спортсменів на тренування;
- регулювання станів психічної готовності спортсменів до змагань;
- профілактика психогенних та невротичних реакцій у спортсменів;
- профілактика алкоголізму, куріння, зловживання препаратами та ін.

Зміст конкретної психопрофілактичної роботи визначається індивідуальними особливостями спортсменів та характером порушень.

Отже, психопрофілактика – важливий складовий елемент роботи в спорті, який потребує своєчасного проведення заходів попередження та урахування індивідуальних особливостей спортсменів. Аналізуючи психологічну літературу з проблем спорту та спортивних досягнень, робимо висновок, що до основних напрямів психологічної підготовки в спорті можна віднести такі: формування мотивації занять спортом; виховання вольових якостей; ідеомоторне тренування; удосконалення швидкості реагування; удосконалення спеціалізованих умінь; регулювання психічної напруженості; вироблення толерантності до емоційного стресу; керування стартовими станами спортсменів.

Психогігієна – галузь медичної психології, яка вивчає вплив факторів і умов зовнішнього середовища, виховання і самовиховання на психічний розвиток і психічний стан людини, розробляє рекомендації щодо збереження і зміцнення психічного здоров'я суспільства й окремих осіб.

Завданням психогігієни в спорті є також забезпечення правильного психологічного налаштування спортсменів, адекватності та врівноваженості їхніх реакцій на подразники (зовнішні стимули) середовища, у яких здійснюється діяльність.

Психогігієнічні заходи можуть бути спрямовані на те, щоб застерегти психіку спортсменів від впливу подразників, які можуть викликати негативні емоції. Для цього потрібно стежити, щоб гравці команди не зазнавали критики з боку спортивного керівництва, щоб задовго до змагань було встановлено і доведено до відома спортсменів склад команди, що сприятиме заспокоєнню спортсменів, які мають сумніви у своїх силах, а також усуне дух не здорового суперництва у команді. Урахування усіх можливих факторів негативного психологічного впливу на спортсменів збільшує можливості одержання перемоги командою.

Отже, основними напрямами психогігієнічної роботи в спорті є:

- психологічне сприяння у формуванні гармонійної особистості спортсмена;
- вивчення впливу на психіку спортсмена умов спортивного середовища для підвищення спортивних досягнень;
- попередження перенавантажень нервової системи спортсменів, психічних розладів та невротичних реакцій;
- розробка і впровадження в спортивну практику заходів, спрямованих на забезпечення психічного здоров'я спортсменів;

- усунення невротичних реакцій у спортсменів;
- здійснення психогігієнічних заходів умов тренувально-змагального циклу;
- навчання спортсменів навичкам аутогенного тренування для вирішення психогігієнічних завдань у спорті.

Психотерапія – це використання методів психологічного впливу для лікування хворого, для покращення відчуття психологічного благополуччя.

У роботі спортивного психолога подібний метод психологічної допомоги називається особистісно-орієнтованого (реконструктивного) психотерапією. Вона спрямована на:

- 1) вивчення особистості хворого, його емоційних реакцій, відносин, виявлення причин виникнення та збереження невротичного стану;
- 2) допомога хворому в усвідомленні психологічних причин захворювання, у зміні ставлення до психотравмуючої ситуації;
- 3) корекцію неадекватних реакцій і форм поведінки.

У процесі психотерапевтичної бесіди пацієнтові ставляться прямі або непрямі питання, з хворим обговорюється зв'язок його станів з різними ситуаціями життя, особливостями його системи відносин.

## ВИСНОВКИ

У роботі розкрито методи психодіагностики в системі фізичної культури і спорту та зміст психопрофілактики та психогігієни у спорті. Можна підсумувати, що метою психодіагностики є формування психологічної стійкості спортсменів до поразок та готовності до участі в змаганнях й оптимального ефективного функціонування в спорті.

Успішність психологічного забезпечення та психологічного супроводження роботи по підготовці спортсменів безпосередньо пов'язана з діагностичною роботою в галузі спорту.

**Перспективи подальших досліджень** й надалі будуть спрямовані на вивчення, пошук та розвиток найбільш дієвих психологічних методик, що будуть застосовуватись у спорті для досягнення успіхів спортсменів під час тренувань, застосування їх на практиці та аналіз результатів діяльності.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Чепелева Н.В, Клименко В.В., Бочелюк В.И. Психологія спорту. Електронний ресурс. Режим доступу: [http://b-ko.com/book\\_38.html](http://b-ko.com/book_38.html)
2. Вейнберг Р. С. Психологія спорту / Р. С. Вейнберг, Д. Гоулд. – К. : Олімпійська література, 2001. – 336 с.
3. Верначча Р.А. Подготовка к Олимпиаде – психологическая поддержка олимпийской легкоатлетической команды США к Играм 2000 года в Сиднее / Р.А.Верначча, К.П.Хенсен, Р.Лидор // Легкоатлетический вестник ИААФ. – 2005. – № 1. – С. 51–56.
4. Волкова В.І. Психологія спорту : навч. посібник / В.І. Волкова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
5. Галецька І. Психологія здоров'я : теорія та практика / І. Галецька, Т. Сосновський.– Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006.– 338 с.
6. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2009. – 352 с.
7. Ильин Е.П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – СПб. : РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.
8. Коробейніков Г. В. Особливості формування психофізіологічних станів у спортсменів високої квалі-фікації / Г. В. Коробейніков, О. К. Дудник, Ю. А. Радченко // Вісник

Чернігівського національного педагогічного університету, вип. 91, Чернігів. – 2011. – С. 220-225.

9. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, М.І. Мушкевич [за ред. І. Я. Коцана]. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. – 352 с.
10. Кретти Брайент Дж. Психология в современном спорте. Пер. с англ. Ханина Ю.Л / Кретти Брайент Дж. – М. : Физкультура и спорт.–1978. – 224 с.
11. Кудряшова Т.І. Засоби відновлення спортсменів під час тренувань і змагань / Т.І. Кудряшова, Т.Ф. Козловська, Е.Ф. Цесельская // Вісник КДПУ ім. М. Остроградського. – Випуск 6. – Ч. 2. – 2008. – С. 75-77.
12. Ложкин Г. В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учеб. пособ. / Г. В. Ложкин – К. : Освіта України, 2011. – 484 с.
13. Психологічні аспекти підготовки спортсменів високого класу : навч.-метод. посіб. / Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича ; [уклад. Н. М. Єгорова]. - Чернівці : Чернів. нац. ун-т, 2010. – 68 с.
14. Руденко Р.Є. Засоби відновлення фізичної працездатності в процесі тренувань та змагань / Р.Є. Руденко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. – № 4. – С. 124-127.
15. Федик О.В. Психология спорта : навч.-метод. посіб. для студентів вищих навчальних закладів / О.В. Федик. – Івано-Франківськ, 2007. – 213 с.

#### REFERENCES

1. Psihologiyasportu – Shepeleva N.V., Klimenko V.V., Bochelyuk V.I. Psihologiyasportu. Elektronnij resurs. Rezhim dostupu: [http://b-ko.com/book\\_38.html](http://b-ko.com/book_38.html)
2. Vernachchia R.A. Podgotovka k Olimpiade – psihologicheskaya podderzhka olimpijskoj legkoatleticheskoy komandy SSHA k Igram 2000 goda v Sidnee / Vernachchia R.A., Hensen K.P., Lidor R. // Legkoatleticheskij vestnik IAAF. – 2005. – № 1. – S. 51–56.
3. Kudryashova T.I. Zasobi vidnovlennya sportsmeniv pid chastrenuvan' izmagan' / T.I. Kudryashova, T.F. Kozlovskaya, E.F. Cesel'skaya // Visnik KDPU imeni M. Ostrogradskogo. – Vpusk 6. – CH. 2. – 2008. – S. 75-77.
4. Psihologichni aspekti pidgotovki sportsmeniv visokogo klasu :navch.-metod. posib. / CHerniv. nac. un-tim. YU.Fed'kovicha ; [uklad. N. M. Egorova]. - CHernivci : CHerniv. nac. un-t, 2010. - 68 s.
5. Rudenko R.C. Zasobi vidnovlennya fizichnoi pracezdatnosti v procesi trenuvan' ta zmagani' / R.E. Rudenko // Slobozhans'kij naukovno-sportivnij visnik. – 2008. – № 4. – S. 124-127.

УДК 796.42:796.011:796.010.6

## THE PECULIARITIES AND DYNAMICS OF FUNCTIONAL STATE OF QUALIFIED HANDBALL PLAYERS DURING THE ANNUAL MACROCYCLE

Tyshchenko V., Tyshchenko D., Fiberg O.

69600, Zaporizhzhya national university, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine

handball.survey@gmail.com

Longitudinal studies have focused on the characteristics and features of the functional state of the cardiovascular system, autonomic regulation, physical capacity and energy supply muscular activity qualified handball players Super League of Ukraine. As part of our research to determine the level of the functional state of the highly qualified handball