

2. Встановлено, що доросле населення загалом позитивно ставиться до занять фізичною культурою та спортом, проте більшість респондентів вказує на відсутність часу для занять фізичними вправами. Основним фактором залучення дорослого населення до занять є формування потреби у зміцненні здоров'я засобами фізичного виховання, і, в такий спосіб, сприяння зниженню захворюваності з урахуванням того, що рухова активність та фізичні вправи є найважливішою умовою формування належного стану здоров'я та здорового способу життя.

3. Зважаючи на визначені види спорту, заняттям якими надає більшість опитаних існує необхідність створення належних умов для забезпечення занять.

У перспективі планується дослідити можливості навчальних закладів освіти залучення працівників до занять фізичною культурою.

Література

8. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 4–9.
9. Григорович Е. С. Физическая культура // Е. С. Григорович, В. А. Переверзев / Минск: «Вышэйшая школа», 2008. – 222с.
10. Краснов В. П. Основы оздоровчого тренування // В. П. Краснов, С.І. Присяжнюк, Р. Т. Раєвський. - К.: «Аграрна освіта», 2005. – 177 с.
11. Мельниченко О. А. Підвищення рівня та якості життя населення: механізм державного регулювання : монографія / О. А. Мельниченко. – Харків : Магістр, 2008. – 232 с.
12. Павлова Ю. Фізична культура та якість життя різних груп населення / Ю. Павлова // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2016. – Вип. 139, т. 2. – С. 130–132.
13. Smith K. W. Distinguishing between quality of life and health status in quality of life research: a meta-analysis / K. W. Smith, N. E. Avis, S. F. Assman // Qual. Life Res. – 1999. – Vol 8. – P. 447–459.
14. Taillefer M. C. Health-related quality of life models: systematic review of the literature / Taillefer M. C., Dupuis G., Roberge M.-A., Lemay S. // Social Indicators Research. – 2003. – Vol. 64. – P. 293–323.
15. The relative influence of individual and contextual socio-economic on consumption of fruit and soft drinks among adolescents in Europe / C. A. Vereecken, J. Inchley, S. V. Subramanian [et al.] // European Journal of Public Health. – 2005. – Vol. 15, N 3. – P. 224 – 232.
16. Prognostication of health-related life quality of Ukrainian residents due to physical activity level / Іu. Pavlova, B. Vynogradskyi, I. Ripak [et al.] // Journal of Physical Education and Sport – 2016. – Vol. 16(2), art. 65. – P. 418–423.
17. Zeller M. H. Predictors of health-related quality of life in obese youth / M. H. Zeller, A. C. Modi // Obesity. – 2006. – Vol. 14. – P. 122–130.

Стасюк Р. М., Васильєв В.В., Куриленко О. В.
Сумський державний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ТАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СФЕРІ СПОРТУ

Дослідження було проведено на базі Сумського державного університету. У статті вивчено основні аспекти розвитку психології в сфері спорту. Справжній етап розвитку психологічної науки в галузі спорту характеризується низкою проблем і тенденцій, які визначають її зміст і практичну значимість в осяжному майбутньому, а також перспективи найближчого розвитку. Всі ці тенденції лише позначають вектори розвитку, групуючи навколо себе накопичений досвід і знання. Пам'ятаючи про важливість і практичної спрямованості всієї проблематики психології у сфері спорту, зупинимося в цій статті лише на питаннях психологічної підготовки.

Ключові слова: тактична діяльність, вирішення оперативних завдань, спеціальні здібності.

Стасюк Р. М., Васильєв В. В., Куриленко О. В. Психологические основы тактической деятельности в сфере спорта. Исследование было проведено на базе Сумского государственного университета. В статье изучены основные аспекты развития психологии в сфере спорта. Настоящий этап развития психологической науки в области спорта характеризуется рядом проблем и тенденций, которые определяют ее содержание и практическую значимость в обозримом будущем, а также перспективы ближайшего развития. Все эти тенденции только обозначают векторы развития, группируя вокруг себя накопленный опыт и знания. Помня о важности и практической направленности всей проблематики психологии в сфере спорта, остановимся в этой статье только на вопросах психологической подготовки.

Ключевые слова: тактическая деятельность, решение оперативных задач, специальные способности.

Stasyuk R., Vasilev V., Kurilenko O. Psychological bases of tactical activity in the sphere of sports. The study was conducted on the basis of the Sumy State University. The main aspects of the development of psychology in the field of sports are studied in the article. The present stage in the development of psychological science in the field of sports is characterized by a number of problems and trends that determine its content and practical significance in the foreseeable future, as well as prospects for immediate development. All these tendencies only indicate the vectors of development, grouping around them the accumulated experience and knowledge. Bearing in mind the importance and practical focus of all the problems of psychology in the field of sports, we will dwell in this article only on questions of psychological preparation.

There was a paradoxical situation: the need for psychological training is recognized, but it is not known how to apply it in a specific training process. The trainers began to form the body of man, and not to train his consciousness, as a result of this, only a

means, and not the goal of joint cultural work of man with man, has become. Who will hear a psychologist who says that training is only a special case of socialization, as, indeed, education and upbringing. And the whole problem of the psychology of sports is not only in the theoretical treatment of training in the space of socialization, but in its actual embodiment in the practice of training, which requires the synthesis of pedagogical, strictly sports and main psychological concepts and means of shaping certain features of the personality structure.

Key words: tactical activity, solving operational problems, special abilities.

Актуальність. Спортивна діяльність в іграх і єдиноборствах по ряду характеристик є аналогом таких видів діяльності, які зазвичай визначають операторські професії: її можна назвати "спортивно-оперативною". По-перше, престижна функція і матеріальна підтримка сучасного спорту визначають високу відповідальність за результат діяльності і відповідно ставить спортсмена в такі умови, при яких можна говорити, що він професійно функціонує в соціально значущій сфері з елементами екстремальних умов. По-друге, моторна і психологічна складність спортивної діяльності обумовлює обов'язкову наявність у виконавця специфічного комплексу високорозвинених здібностей, виявляються в психічних якостях перцептивної, психомоторної і когнітивної сфер. По-третє, сучасні умови тренування і змагань вимагають наявності у суб'єкта такої діяльності певних особистісних і психодинамічних властивостей, що оптимізують процес вирішення оперативних завдань або, у всякому разі, що сприяють повній реалізації індивідуального підходу до виконавця.

Зв'язок роботи з науковими програмами. Дослідження виконано згідно плану наукових робіт кафедри фізичного виховання та спорту Сумського державного університету.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Багато досліджень показали, що спеціальні здібності як реалізовані в процесі розвитку задатки представників спортивних ігор і єдиноборств проявляються в високому рівні розвитку психічних якостей в сфері так званого "оперативного інтелекту", так як рішення задач в цих видах спорту ґрунтується на сприйнятті і переробці інформації, сенсомоторному реагуванні та інтелектуальних операціях, що характеризують в основному оперативне мислення (динамічне впізнавання, структурування елементів завдання і т.д.) [1,4,5].

Мета дослідження: зробити аналіз оперативного складу спортивної діяльності та розвиток психологічної сфери спортсмена.

Результати дослідження та їх обговорення. Вдосконалення спортивної підготовки, що протікає в екстремальних умовах, ґрунтується насамперед на оцінці спеціальних здібностей до вирішення оперативних завдань, психологічних умов виконання необхідних дій і операцій і відповідно на розвитку цих здібностей і створенні оптимуму таких умов, при яких здібності реалізуються найбільш ефективно.

Діяльність в іграх і єдиноборствах протікає в нестаціонарному середовищі, в умовах жорсткого ліміту часу, при необхідності приймати рішення у відповідь на несподівані зміни обстановки. На відміну від ігрових завдань в прикладній математиці ігрові завдання в спорті вирішуються таким чином, що активний пошук інформації здійснюється за великої щільності моторних дій, пошук на вербальному рівні є невіддільним від пошуку на моторному. Багато фактів дозволяють розглядати спорт як модель складних взаємин між людиною і "природою" (в математичному сенсі останнього поняття), що представляє інтерес для психології і педагогіки, для практики підготовки спортсменів до відповідальних змагань. Тут має місце безпосередня боротьба між суперниками, а досягнення результату виражається в подоланні активного опору конкретного супротивника. Діяльність спортсмена в таких випадках складається з окремих операцій ("прийомів"), які виконуються своєчасно ("оперативно"), що і дозволяє розглядати цю діяльність в іграх і єдиноборствах як типовий приклад оперативної діяльності.

Кожен об'єктивний момент діяльності означає для спортсмена суб'єктивну вимогу або можливість для розвитку; об'єктивні умови оперативної діяльності в іграх і єдиноборствах вимагають здібностей до швидкості орієнтування в складній тактичній обстановці і прийняття активних, адекватних їй рішень. Відповідним чином така діяльність створює умови для розвитку цих здібностей. Оскільки оперативна діяльність спортсмена виражається в тактичних діях, тісно взаємодіючих з вибором рішення, особливу роль набувають рухові компоненти спортивних здібностей.

Експерименти показують, що існують стійкі статистично достовірні зв'язки між показниками рівня розвитку психічних якостей і ефективністю дій спортсмена (наприклад, між точністю реагування та ефективністю дій), а інтегральна оцінка психологічних проявів здібностей по великій кількості параметрів має надійну рангову кореляцію з інтегральною оцінкою спортивного майстерності.

За словами Г.С. Бахчаняна в іграх і єдиноборствах на перший план виступає система емоційно-вольових процесів, що протікають в безперервно змінюючихся умовах діяльності, і в зв'язку з необхідністю в найкоротші проміжки часу сприйняття ситуації, що виникають, прийняття і реалізації творчих рішень про шляхи та способи ведення змагальної боротьби [2]. Активний опір суперника постійно викликає неузгодженість між задумом спортсмена (прямий зв'язок) і інформацією про результати виконаної дії (зворотний зв'язок). Різні типи і ступені невідповідності між прямим і зворотним зв'язком складають різні типи неузгодженостей і психічної регуляції дії, що викликають необхідність в удосконаленні психічної регуляції, в корекції дії. Неузгодженості такого роду становлять ситуації, які в спортивних іграх і єдиноборствах (найчастіше) носять конфліктний характер. У таких ситуаціях ефективне тактичне рішення може бути прийнято і тим більше реалізовано тільки за наявності певного комплексу здібностей. Ця проблема і стає предметом дослідження [3].

Основний недолік більшості робіт в цьому напрямку - "розрив" між оцінкою компонентів здібностей, що вивчаються в лабораторії або на моделі, і аналізом реальних умов специфічної діяльності спортсмена. Не можна розглядати спортивні здібності в сенсомоторній або інтелектуальній сферах без урахування таких чинників, як вимоги до тих чи інших спортивних операцій, екстремальний фон діяльності, тим значніше, "забарвлює" особливості психічних процесів, чим більше вони детермінують ефективність конкретної спортивної діяльності. Таке зіставлення факторів дозволяє уникнути надмірного

абсолютування ролі окремих якостей у формуванні здібностей і діагностувати їх в структурно-динамічній єдності.

Діяльність оперативних завдань передбачає "згортання" способів вирішення і вибір найбільш оптимальних з них, що і відрізняє інтелект від здатності простого розрахунку події. У спортивних іграх і єдиноборствах спортсмен повинен приймати рішення, об'єднуючи інформацію про дії противника, в залежності від її значущості "здійснювати стрибок" на підставі прогнозування найбільш ймовірного перебігу ситуації; розглядати обмеження на деякі ходи, практично малоімовірні для даного "суперника". Вибір рішення здійснюється при одночасному виконанні ряду пізнавальних і перетворювальних операцій, а отримана інформація створює у спортсменів образ тактичної обстановки. В такому випадку мислення ґрунтується на "баченні з місця" всього рішення з початку до кінця.

"Згорнутість" оцінок при виборі рішення вказує на близькість тактичного мислення до оперативного.

Для спортивних ігор і єдиноборств характерний тип завдань з нестационарними умовами, що вирішуються в динамічній області. Розташування елементів оперативного завдання, динаміка їх переміщень становить єдину структуру, в якій всі елементи нежорстко пов'язані між собою. В одній і тій же ігровій ситуації можуть бути прийняті різні рішення; більше того, реалізація рішення залежить від самого виконавця і від ряду факторів, не пов'язаних з ним. Гнучкість мислення - одне з провідних якостей спортсмена, завжди відрізняє його від інших.

Важливі фактори в механізмі оперативного мислення - структурування (організація елементів завдання в єдине ціле) і динамічне впізнавання. В іграх спортсмен, сприймаючи положення і дії партнерів і суперників, оцінює їх не окремо, а як єдину структуру, що визначає тактичну ситуацію. Зв'язки між елементами ситуації, що встановлюються в процесі структурування, носять динамічний характер і детермінують хід вирішення завдань.

Аналіз операційного складу спортивної діяльності показує, що поряд зі складними за структурою діями, що носять тактичну спрямованість, є операції, які не перебувають під постійним контролем свідомості, але є суттєвим фактором регуляції поведінки спортсмена в умовах безперервно змінюючихся ситуацій спортивної боротьби. Очевидно, при великому числі повторень такого роду операцій у людини вдосконалюється здатність до швидкого і точного сенсомоторного реагування внаслідок адаптації до умов діяльності. Чим більше тимчасова або альтернативна невизначеність характерна для даної операційної діяльності, тим вищі вимоги пред'являються до швидкості і точності сенсомоторного реагування. Відповідно, в результаті природного і штучного відбору в цих видах спортивної діяльності виявляються, як правило, особи, досить обдаровані в сфері сенсомоторних реакцій. Однак не можна говорити про наявність "загальних здібностей сенсомоторного реагування". Є певні спеціальні здібності, зумовлені специфікою виду спортивної діяльності.

Спортсмен формується переважно в віковому інтервалі 16-22 років. Цей часовий період характеризується певними антагоністичними особливостями між окремими системами не тільки щодо формування властивостей особистості, але і психомоторних функцій. У зв'язку з тим, що в цьому віці спортсмени займаються своїм видом діяльності на досить високому, умовно кажучи, "професійному" рівні, в даному випадку має місце як би взаємний вплив факторів вікової та спортивної адаптації. Якщо вікова тут характеризується завершенням формування здібностей до ефективного сенсомоторного реагування, то спортивна в ряді випадків визначається прискоренням або уповільненням процесу формування цих здібностей і виражена в їх "спеціалізації", щозалежить від виду спорту.

Для представників єдиноборств під час поєдинку характерні два рівня оперативних завдань: перший - сенсорно-перцептивний і другий - прогностичний. На першому рівні здійснюється вибір рішення з кількох альтернатив в несподіваній ситуації (атака "зенацька"); на другому рівні відбувається прийняття рішення, як результат врахування закономірностей в діях суперника і рефлексивної поведінки.

На другому рівні, як правило, включаються рефлексивні механізми, але вони негативно впливають на адекватність переходу від одних дій до інших на першому рівні прийняття рішення.

У специфічних ситуаціях прийняття рішення обумовлено також ймовірнісними особливостями середовища: а) в рівноймовірнісних ситуаціях прийняття рішення здійснюється в момент атаки суперника; б) в різноймовірнісних ситуаціях підготовка і прийняття рішення здійснюється заздалегідь або в фазі обумовленого реагування.

У спортивних єдиноборствах швидкість реагування - більш важливий чинник ефективною діяльності, ніж в іграх. У взаємодії двох суперників, як правило, кожна тактична ситуація є як би "коротшою"; вона менше залежить від попередніх і майбутніх дій того чи іншого спортсмена; тут немає групового рішення задачі. У кожен даний момент часу суперники мають справу з визначеною дискретною сукупністю сигналів, і для вирішення тактичного завдання нерідко досить оцінити характер цієї сукупності.

Інша справа, що сама по собі дискретна сукупність несе в собі не тільки ті характеристики, які дані "зовнішніми" умовами поєдинку, але і такими, як установка, минулий досвід, відносини між суперниками, що раніше складаються в подібних ситуаціях, і т.д. Цим же визначаються не тільки характер раніше обраних зв'язків в системі "вхід-вихід", але і "переклад" рішення задачі зі сфери сенсомоторного реагування в сферу оперативного, а в найбільш складних непрогнозованих ситуаціях - евристичного мислення.

Сенсомоторне реагування в умовах складного вибору здійснюється таким чином, що сигнал, що сприймається, співвідноситься з усіма зразками, з якими спортсмен має справу. Є певні "блоки", що включають ряд "родинних" за своїми основними характеристиками елементів; з ними і співвідноситься сигнал, що надходить. У спортивних іграх реагування з опорою на вибір "блоків" вирішення завдань полегшується "награванням" тактичних комбінацій в тренуваннях. Завдяки цьому спортсмен може швидко відреагувати найбільш раціональним чином не тільки з перемогою єдиноборства у конкретного суперника, а й з організацією контратаки разом з партнерами, оскільки кожній типовій тактичній ситуації відповідають найбільш ймовірні положення і дії партнерів.

Під впливом спортивної діяльності з рішенням оперативних завдань в екстремальних умовах формуються певні

психодинамічні властивості, які, в свою чергу, з одного боку, сприяють розвитку спеціальних здібностей, а з іншого - є основою формування індивідуального стилю діяльності спортсмена. Деякі такі властивості, на перший погляд, негативно впливають на ефективність вирішення оперативних завдань (наприклад, невротичність, сенситивність), скоріше за все, саме і оптимізують умови для розвитку деяких спеціальних здібностей (наприклад, швидкість "втягнення" в режим діяльності, здатність "фільтрувати" корисний сигнал в інформації, що сприймається) і проявляються в індивідуальному стилі. У той же час існують певні психодинамічні властивості, що оптимізують діяльність по розв'язку оперативних завдань в екстремальних умовах.

У представників спортивних ігор і єдиноборств особливо яскраво виражені такі риси особистості, як емоційна стійкість, активність, фрустраційна толерантність. Спостерігається підвищена тривожність, очевидно як наслідок стану відповідальності за результат кожної своєї дії та дії партнерів (в спортивних іграх), як наслідок постійних стресогенних впливів при поєдинку з суперником при необхідності передбачати його задуми і реалізовувати свої (в спортивних єдиноборствах).

З властивостей особистості, які є значущими для оперативної діяльності, особливе місце займає тривожність, оскільки вона, як і стан тривоги, що переживається спортсменом, істотно впливає на формування готовності до відповідальної діяльності та на взаємовідносини в команді при вирішенні групових завдань, причому такий вплив далеко не у всіх випадках необхідно вважати несприятливим фактором. При певних обставинах і у певних типів тривожність може грати стимулюючу роль при вирішенні оперативних завдань.

Висновки.

- 1) діяльність в умовах крайнього ліміту часу; практично будь-яке рішення, яким би правильним воно не було, має тактичну цінність тільки тоді, коли здійснюється в короткі відрізки часу, відповідні до перебігу ігрової ситуації;
- 2) невизначено-послідовний характер прийняття рішення; слідом за кожним рішенням ситуація змінюється і вимагає вже нового рішення, часто істотно відмінного від попереднього;
- 3) сприйняття великого числа елементів тактичної ситуації, які структуруються в динамічну систему відповідно до прогнозування найбільш ймовірного розвитку тактичної ситуації;
- 4) так зване панорамне орієнтування по всьому полю зору, причому таке, при якому спортсмен логічно пов'язує між собою елементи ситуації, мало схожі за зовнішніми ознаками;
- 5) вибір тактичного рішення з кількох варіантів, досить близьких один до одного шляхом вбачання оптимального рішення за принципом інсайда,
- 6) здатність при вирішенні завдання здійснювати стрибок через проміжні і несуттєві варіанти;
- 7) утримання в оперативній пам'яті і уявне ранжування елементів тактичного завдання;
- 8) зміна плану виконання завдання безпосередньо в ході його виконання.

Література

1. Бахчанян Г.С. Залежність психологічних характеристик студентів від їхньої професійно-спортивної орієнтації. // Педагогіка і психологія, 1998. - №3. - С.133-137.
2. Катаєв О.І., Андрієнко Г.М. Сучасні вимоги і шляхи удосконалення процесу підготовки фахівців із фізичного виховання та спорту. - Теорія та методика фізичного виховання. // Науково-метод. Журнал, 2003. № 1. - С.4-7.
3. Psychological stress and cardiac response in autonomic space as revealed by pharmacological blockades // Psychophysiol. 1997. Vol. 31. № 6. P. 599-608.
4. Kemper H.C. Adolescent Motor Skill and Performance: is Physical Activity in Adolescence Related to Adult Physical Fitness? / H.C. Kemper, W. de Vente, W. van Mechelen, J. W. Twisk // American Journal of Human Biology. - Mar-Apr. 2001. - Vol. 13, issue 2. - P. 180 - 189.
5. Song Y. Current situation and cause analysis of physical activity in Chinese primary and middle school students in 2010 / Y. Song, X. Zhang, T. B. Yang, B. Zhang, B. Dong, J. Ma // Beijing Da Xue Xue Bao. - 18 Jun 2012. - P. 347 - 354.

**Стасюк Р. М., Левковець О. Г., Песоцький С. М.
Сумський державний університет**

КОНВЕРСИЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ, ЯК АКТУАЛЬНИЙ НАПРЯМ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Протягом останнього сторіччя, відлік якого збігається з початком всесвітнього олімпійського руху, структурна взаємодія між сферами фізичної культури розвивалася різноспрямовано. Довгий час визнавалася їх тісна єдність в рамках якої фізичне виховання і спорт для всіх займали місце фундаменту піраміди, вершину якої формував спорт вищих досягнень. Прагнення до досягнення максимумів фізичних і психологічних проявів людини в спорті зрозуміло і виправдано - в цьому суть спорту взагалі, а не тільки спорту вищих досягнень.

Ключові слова: спорт, підготовка, конверсія, фізичне виховання.

Стасюк Р. М., Левковець О. Г., Песоцький С. Н. Конверсия спортивной подготовки, как актуальное направление совершенствования физического воспитания. В течение последнего столетия, отчет которого совпадает с началом всемирного олимпийского движения, структурное взаимодействие между сферами физической культуры развивалась разнонаправленно. Долгое время признавалась их тесное единство в рамках которой физическое воспитание и спорт для всех занимали место фундамента пирамиды вершины которой формировал спорт высших достижений. Стремление к достижению максимумов физических и психологических проявлений человека в спорте понятно и оправданно - в этом суть спорта вообще, а не только спорта высших достижений.