

УДК 159.9:796-048.58

DOI <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2024.1.309105>

**ЮЛІЯ ЗАЙЦЕВА**

**ORCID:** [orsid.org/0000-0001-7155-392X](https://orcid.org/0000-0001-7155-392X)

(Полтава)

*Place of work:* Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University

*Country:* Ukraine

*Email:* zaicevayuliya1@gmail.com

**ОЛЕНА МОМОТ**

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0001-9187-1036>

(Полтава)

*Place of work:* Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University

*Country:* Ukraine

*Email:* tmovsd@ukr.net

## ПСИХОЛОГІЧНІ КРИТЕРІЇ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ

**Анотація.** У статті здійснено теоретичний аналіз психологічних критеріїв спортивного відбору. З'ясовано, що оцінка фізичної підготовки та антропометричних даних, безумовно, важлива для визначення придатності спортсмена до конкретного виду спорту, проте, не завжди ці показники є оптимальними і для більш точного прогнозу успішності спортсмена необхідно враховувати психологічний компонент готовності, що включає мотивацію, волюві якості, пізнавальні процеси, емоційно-волюві якості, особистісні якості.

Встановлено, що психологічний відбір – це комплексний процес, який включає використання різних методів дослідження: анкетування, тестування, спостереження, інтерв'ю, експеримент тощо.

Підкреслено, що окрему увагу слід приділяти психологічній підтримці спортсмена. Ця підтримка включає: навчання навичкам саморегуляції, розвиток психологічної стійкості до стресів, виховання волевих якостей.

**Ключові слова:** спортсмен, спортивний відбір, критерії спортивного відбору, психологічні якості, спортивна діяльність.

**Постановка проблеми в загальному вигляді.** В умовах сучасного розвитку спорту питання фундаментального вивчення індивідуальних особливостей спортсменів та розробки ефективних методик спортивного відбору стає пріоритетним.

Досягнення високих результатів у спорті значною мірою залежить від рівня розвитку фізичних та психічних здібностей людини. Це підкреслює важливість відбору осіб з високим потенціалом у розвитку необхідних для конкретного виду спорту якостей.

Одна із суттєвих складових спортивного відбору – розробка адекватних критеріїв, що дозволяють діагностувати особливості обдарованості спортсмена. Прогнозування потенційних досягнень спортсмена може бути здійснено на основі показників, прийнятих як критерії спортивної придатності до спеціалізації у певному виді спорту.

Як відомо, спортивний відбір спрямований на виявлення перспективних спортсменів, які мають потенціал до успішної спортивної діяльності і є досить тривалим, багатоступінчастим процесом, ефективність якого залежить від забезпечення комплексної методики оцінки особистості спортсмена на всіх етапах багаторічної підготовки, що передбачає використання різних методів дослідження, а саме: педагогічних, медико-біологічних, психологічних, соціологічних тощо.

**Аналіз основних досліджень і публікацій.** Дослідження вчених з питань психологічних критеріїв спортивного відбору зосереджені на таких аспектах: вивчення особистісних рис, таких як мотивація, стійкість до стресу, самовпевненість, емоційний контроль, тощо, пов'язані з успіхом у спорті (О. Бершадська, Є. Шостак, І. Тараненко, Ю. Зайцева та інші). Дослідженню психологічних факторів присвятили свої праці Ф. Генів (2010), А. Ю. Мельник (2016), Н. А. Олійник та С. М. Войтенко (2020), Т. Ю. Ямчук та С. І. Алмаші (2017), В. Курашвілі та інші.

**Мета статті** полягає в обґрунтуванні психологічних критеріїв спортивного відбору.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз наукової і методичної літератури, а також власний досвід дозволили встановити, що оцінка фізичної підготовленості та антропометричних даних не завжди є оптимальним показником придатності спортсмена до спеціалізації у певному виді спорту.

Зазначені показники доречно розглядати у взаємозв'язку з мотиваційним компонентом готовності спортсмена долати граничні навантаження у процесі тренувальної і змагальної діяльності не лише за рахунок фізичної та функціональної готовності спортсмена, а й за рахунок ефективної роботи психіки.

Отже, незважаючи на високий рівень фізичної підготовленості спортсмена, його психологічний стан, рівень сформованості морально-волевих якостей, емоційної стійкості здатен істотно вплинути на спортивні результати. Саме тому, при спортивному відборі окрему увагу слід приділяти психологічній готовності спортсмена до подолання труднощів навчально-тренувального і змагального процесу.

Загалом, психологічний компонент особистості спортсмена є одним із ключових факторів успіху, а його оцінка стає невід'ємною частиною спортивного відбору.

Психологічні критерії – це комплекс показників, які використовуються для оцінки психологічної готовності спортсмена до успішної спортивної діяльності. Ці критерії дають можливість прогнозувати результативність спортсмена, а також визначити його відповідність до певного виду спорту.

Аналіз літературних джерел і власний досвід дозволили виокремити такі психологічні критерії спортивного відбору:

- мотивація: сила мотивації досягнення успіху, стійкість мотивації, цілеспрямованість, готовність до подолання труднощів;
- вольові якості: самоконтроль, рішучість, відвага, наполегливість, самостійність
- пізнавальні процеси: увага, пам'ять, мислення, уява, швидкість реакції;
- емоційно-вольові якості: емоційна стійкість, саморегуляція, тривожність, стресостійкість;
- особистісні якості: відповідальність, комунікабельність, самодисципліна, впевненість у собі, креативність

Ці показники мають різний вплив на результат спортивної діяльності, як на окремого гравця, так і на команду в цілому. Психологічна готовність спортсмена – це не просто стійкість до емоційного тиску, це комплекс навичок, що дозволяють гравцеві контролювати свої думки та емоції, не втрачати концентрації під час напружених ігрових ситуацій; регулювати свідомість, фокусуєчись на завданнях та використовуючи свої здібності максимально ефективно; управляти ігровим стресом, залишаючись спокійним і приймаючи оптимальні рішення на спортивному майданчику.

Назвемо додаткові якості, характерні для гравців з психологічною силою, які можуть виступати показниками психологічних критеріїв при спортивному відборі:

- внутрішня мотивація;
- мотивація на досягнення успіху;
- готовність вчитися на своїх помилках, здатність сприймати критику;
- позитивне ставлення до себе і до гри;
- володіння своїми почуттями;
- не грає з емоціями: злість, страх тощо;
- спокій і стабільність, особливо в напружені моменти;
- напруженість сприймається як можливість продемонструвати свої можливості (напруженість є випробуванням сил);
- концентрація (не втрачає концентрації);
- впевненість у собі;
- бере відповідальність за свої дії під час гри;
- у кожній грі проявляє максимум своїх можливостей.

Важливо зазначити, що психологічні критерії не є універсальними для всіх видів спорту. Для кожного виду спорту існує свій набір психологічних якостей, які є найважливішими для досягнення успіху.

Так, наприклад, у командних видах спорту важлива комунікабельність, вміння співпрацювати з партнерами та підпорядковувати свої особисті інтереси загальним; в індивідуальних видах спорту важлива емоційна стійкість, вміння концентруватися на поставленому завданні та самостійно приймати рішення.

Загалом, психологічний відбір – це комплексний процес, який включає в себе використання різних методів дослідження: анкетування, тестування, спостереження, інтерв'ю, експеримент.

За результатами психологічного відбору фахівці роблять висновок про придатність спортсмена до певного виду спорту та дають йому рекомендації щодо розвитку необхідних психологічних якостей.

**Висновки з даного дослідження та перспективи подальших розвідок.** За результатами теоретичного аналізу досліджуваної проблеми зроблено висновок, що при спортивному відборі оцінка і врахування саме психологічних критеріїв має визначальне значення.

З'ясовано, що спортсмени, чиї емоційно-вольові процеси відрізняються стійкістю та надійністю, а психічні якості та властивості особистості гнучкістю психіки та рухливістю нервових процесів, мають великий потенціал для досягнення високих спортивних результатів, тому окрему увагу слід приділяти психологічній підтримці спортсмена, вчити його навичкам саморегуляції, психологічній стійкості до стресів та вихованню вольових якостей.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Бершадська О. В. Емоційно-вольова сфера спортсменів підлітків. URL: <https://vseosvita.ua/library/emocijno-volova-sfera-sportsmeniv-pidlitkiv-426541.html>
- Генов Ф. Психологічні особливості мобілізаційної готовності спортсмена. Харків, 2010. 245 с.

- Зайцева Ю. В., Тараненко І. В., Шостак Є. Ю. Модель формування морально-вольових якостей учнів засобами спортивних ігор. *Педагогічні науки*. 2022. Вип. 80. С. 28–33. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/22304>
- Зайцева Ю. В. Наукові основи відбору перспективних волейболістів для занять у дитячо-юнацьких спортивних школах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2012. Вип. 98, т. 2. С. 237–240.
- Курашвілі В. А. Психологічна підготовка спортсменів: інноваційні технології. URL: <http://ibib.ltd.ua/osnovnyie-napravleniya-psihologicheskoy-34248.html>
- Мельник А. Ю. Вплив психоемоційного стану волейболістів на результативність змагальної діяльності. *Спортивні ігри* 2016. № 2. С. 16–18.
- Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с. URL: <http://repository.vsau.org/getfile.php/25451.pdf>
- Психологія спорту: курс лекцій для студентів денної та заочної форми навчання напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія» / уклад. Т. Ю. Ямчук, С. І. Алмаші; Мукачівський держ. ун-т. Мукачево: МДУ, 2017. 37 с. URL: <http://dspace.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/583/1/Almashi%20S.I.%20Kurs%20lektsiy%20z%20psykholohiyi%20sportu.pdf>

### References

- Bershadska, O. V. *Emotsiino-volova sfera sportsmeniv pidlitkiv* [The emotional-volitional sphere of teenage athletes]. URL: <https://vseosvita.ua/library/emocijno-volova-sfera-sportsmeniv-pidlitkiv-426541.html> [in Ukrainian].
- Henov, F. (2010). *Psykhologichni osoblyvosti mobilizatsiinoi hotovnosti sportsmena* [Psychological features of the mobilization readiness of the athlete]. Kharkiv [in Ukrainian].
- Zaitseva, Yu. V., Taranenko, I. V., & Shostak, Ye. Yu. (2022). Model formuvannia moralno-volovykh yakosteï uchniv zasobamy sportyvnykh ihor [Model of formation of moral and volitional qualities of students by means of sports games]. *Pedahohichni nauky* [Pedagogical Sciences], 80, 28-33. Retrieved from <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/22304> [in Ukrainian].
- Zaitseva, Yu. V. (2012). Naukovi osnovy vidboru perspektyvnykh voleibolistiv dlia zaniat u dytiacho-iunatskykh sportyvnykh shkolkakh [Scientific basis for the selection of promising volleyball players for classes in children's and youth sports schools]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriya: Pedahohichni nauky. Fizychnye vykhovannia ta sport* [Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences. Physical education and sports], 98 (2), 237-240 [in Ukrainian].
- Kurashvili, V. A. *Psykhologichna pidhotovka sportsmeniv: innovatsiini tekhnolohii* [Psychological training of athletes: innovative technologies]. Retrieved from <http://ibib.ltd.ua/osnovnyie-napravleniya-psihologicheskoy-34248.html> [in Ukrainian].
- Melnyk, A. Yu. (2016). Vplyv psykhoemotsiinoho stanu voleibolistiv na rezultatyvnist zmahalnoi diialnosti [The influence of the psycho-emotional state of volleyball players on the effectiveness of competitive activity]. *Sportyvni ihry* [Sports Games], 2, 16-18. [in Ukrainian].
- Oliinyk, N. A., & Voitenko, S. M. (2020). *Psykhologichni osoblyvosti sportyvnoi diialnosti* [Psychological features of sports activity]. Vinnytsia: VNAU. Retrieved from <http://repository.vsau.org/getfile.php/25451.pdf> [in Ukrainian].
- Yamchuk, T. Yu., & Almashi, S. I. (Comps.). (2017). *Psykhologhiia sportu* [Psychology of sports]. Mukachevo: MDU. Retrieved from <http://dspace.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/583/1/Almashi%20S.I.%20Kurs%20lektsiy%20z%20psykholohiyi%20sportu.pdf> [in Ukrainian].

**ZAITSEVA YULIYA**

**MOMOT OLENA**

**PSYCHOLOGICAL CRITERIA OF SPORTS SELECTION**

**Abstract.** In this article it has done, the theoretical analysis of the psychological criteria for sports selection. It was found that the assessment of physical preparation and anthropometric information for determining a sportsman suitability for a specific sport is definitely important, but these indicators are not always optimal. It has established that for a more accurate forecast of a sportsman's success, it is necessary to take into account the psychological component of readiness. The psychological component of readiness is including motivation, volitional qualities, cognitive processes, emotional and volitional qualities, personal qualities.

It has established that psychological selection is a complex process that includes the use of various research methods: questionnaire, testing, observation, interview, experiment, etc.

It has emphasized that special attention should be paid to the psychological support of the sportsman. This support includes: training in self-regulation skills, development of psychological resistance to stress, education of willpower.

**Keywords:** sportsman, sports selection, criteria for sports selection, psychological qualities, sports activity.