

### Список використаних джерел:

1. Скрипченко І. Т., Маркечко К. А., Осняч М. С. Мотиваційні пріоритети до занять фізичною культурою правоохоронців у ЗВО в умовах дистанційного навчання. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези V Міжнародної науково-практичної конференції* (Київ, 25 листопада 2021р.) Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. Київ: НУОУ, 2021. С. 132-135.
2. Татарченко Л. І., Присяжна М. К., Лашко Є. Л. Формування мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2021. № 2 (340). Ч. 2. С. 83-91.

**КОЛОМІЄЦЬ Ю.,**  
*старший викладач кафедри тактико-спеціальної та спеціальної фізичної підготовки, Одеський державний університет внутрішніх справ*  
**КАРАПЕТ'ЯНЦ С.,**  
*викладач кафедри тактико-спеціальної та спеціальної фізичної підготовки, Одеський державний університет внутрішніх справ (м. Одеса)*

## ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ В СИСТЕМІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

*Kolomiets Yurii, Karapetians Sviatoslav. Individual and Psychological Features in the System of Sports Activities*

*Keywords: psychological features in the system of sports activities, sports activities, personal qualities, individual features of sports activities.*

Актуальність даної теми полягає в тому, що на сьогоднішній день у зв'язку з веденням воєнного стану на території України, виникає потреба у розгляді психологічних особливостей саме у спортивній діяльності. Наприклад під час підготовки спортсменів до змагань чи звичайних тренувань у залі, необхідно враховувати і індивідуально-психологічні аспекти, так як в тих умовах, що виникають сьогодні перед нами є загроза психологічного та емоційного вигорання. Таким чином, при зіставленні індивідуальних показників видатних спортсменів з модельними характеристиками частіше зустрічаємося з ситуацією, коли спортсмен має ряд засобів, які перевищують належні показники, а за окремими складовими майстерності дуже далекий від модельних величин. Тому, цілком очевидно, що існують видимі недоліки в підготовленості багатьох значних та у

випадку, якби не було цих недопрацювань, не проявилися б і здібності, що забезпечують досягнення значних результатів.

Проблематика стосується того аспекту, що успішність та результативність у спорті значною мірою залежить не тільки від уподобань, інтересів, здібностей, а й психофізіологічної структури особистості. Очевидним є факт, що досягнення високого результату у спорті можливо людьми з самим різним поєднанням якостей індивідуальності, але неодмінною умовою є те, щоб ці якості відповідали специфіці обраного виду спортивної діяльності. Отже, з певними типологічними особливостями можна домогтися високих результатів тільки у відповідних видах діяльності, відповідних наявними у людини здібностями, які визначаються кількома типологічними особливостями (задатками).

Вибір спортивної діяльності залежить не лише від соціальних факторів, а й скільки напівусвідомленою потребою в даному виді діяльності, яка формується під впливом наявних у людини рис особистості. Підтвердженням цьому є дані, отримані при порівнянні вираженості психофізіологічного комплексу у осіб одного виду спортивної діяльності, які розрізнялися рівнем підготовленості і осіб за видом спорту. В результаті було показано, що цей комплекс істотно відрізняється в порівнянні зі специфікою виду спортивної діяльності і менше – відповідно до рівня підготовленості. Досить часто у людини є схильність до того виду діяльності, до якого у нього є і здібності. Наприклад, якщо у людини є схильність до роботи «вибухового типу», то у нього є і добре виражені показники швидкості; якщо у нього є тяга до роботи в спокійному темпі, то у нього є стійкість до монотонії [1].

Вибір людиною виду спортивної діяльності відбувається відповідно до особистих якостей:

- особи з високою активністю, надлишком енергії, життєрадісністю і оптимізмом частіше віддають перевагу ігровим видам спорту,
- а особи зі схильністю до деякої театральності в поведінці – художню гімнастику, акробатику.

У даній ситуації варто порівняти особливості висококваліфікованих спортсменів, що представляють різні види спорту. Наприклад, характеризуючи типологічний комплекс, який більшою мірою притаманний важкоатлетам, варто зауважити, що існує зв'язок зі стійкістю до монотонної дії (стан, що виникає внаслідок одноманітної дії). Це пов'язано також з відносною емоційною бідністю тренувального процесу. Порівнюючи типологічний комплекс важкоатлетів з іншими спортсменами, необхідно відзначити певні відмінності. Зокрема, боксерів характеризує середня сила нервової системи, рухливість нервових процесів, переважання збудження по зовнішньому і внутрішньому балансам. Ближче до них стоять фехтувальники і легкоатлети-спринтери. Висока рухливість нервових процесів і переважання збудження над гальмуванням в більшій мірі відповідають особам, що спеціалізуються в бігу на короткі дистанції. Всупереч, на довгих дистанціях – це врівноваженість і мала рухливість нервової системи.

Для осіб, що спеціалізуються у видах діяльності, пов'язаних з швидкою зміною ситуації (спортивні ігри, бокс, фехтування) або швидкою зміною положення тіла (акробатика, стрибки в воду) характерна рухливість нервових процесів. Мотогонщикам характерний більшою мірою типологічний комплекс рішучості, що проявляється в ризикованій ситуації; велика сила нервової системи і рухливість збудження. Для стрільців з лука характерні типологічні особливості, що впливають на стійкість уваги, сильна нервова система та 31 інертність гальмування; для спортивного орієнтування характерне переважання збудження по зовнішньому і внутрішньому балансам [2].

Представникам технічних видів спорту (гімнастам, легкоатлетам, стрибунам у висоту із жердиною) властива інертність нервових процесів. Разом з тим повний збіг типологічних особливостей у представників різних видів спортивної діяльності явище вельми рідкісне (наприклад, спринтери-легкоатлети близькі по типології до боксерів) [3].

Отже, такі риси особистості, як і типологічні особливості, мають певний вплив на вибір виду спортивної діяльності і актуалізують цей мотив, останнє може сприяти прояву рухових здібностей в обраному в якості предмета спеціалізації виді спорту. Адже кожна особливість, в чому б вона не виражалася (чи в стійкості до несприятливого стану, чи в вираженості розвитку рухових здібностей тощо, має мотиваційну сторону, яка відображатиме схильність людини до занять тими видами спортивної діяльності, до яких у нього є здібності.

Це, в свою чергу, підкріплює мотивацію спортсмена і створює стійкий інтерес до обраного виду спортивної діяльності, підвищуючи її ефективність.

#### ***Список використаних джерел:***

1. Бріскін Ю. А. Оцінювання готовності спортсмена до оптимального рішення в ситуації спортивного двобою (на матеріалі дослідження спортсменів-фехтувальників): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна і вікова психологія». Київ, 1998. 23 с.
2. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. С. 28-31.
3. Бузнік А. І. Мінімізація конфліктної взаємодії спортсменів у юнацьких збірних командах з футболу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2002. 18 с.