

УДК 159.9.091

**Ігор Фольварочний,**  
доктор педагогічних наук,  
доцент кафедри психології і педагогіки,  
Національний університет фізичного  
виховання і спорту України,  
м. Київ, Україна  
ORCID: 0000-0002-9369-0199  
igor.folv@gmail.com

## РОЗВИТОК СПОРТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ В КИТАЇ

У статті з'ясовано історико-педагогічні особливості розвитку спортивної психології у Китаї. Важливий період розвитку спортивної психології в Китаї пов'язаний із діяльністю Психологічного товариства (CPS), яке було створено Міжнародним союзом психологічних наук у 1980 році, повернувши китайську психологію на світову арену та Китайською асоціацією соціальної психології (CASP), яка була заснована в 1982 році. Наголошено на психокорекційному спрямуванні розвитку спортивної психології в Китаї та необхідності подальшого покращення компетенції китайських практиків спортивної психології.

**Ключові слова:** китайська традиційна культура, психологічна наука в Китаї, китайська спортивна психологія, вирішення психологічних проблем спортсменів, психологічна адаптація, психологія змагань, психологія фізичних вправ, психологія фізичного виховання.

**Igor Folvarochnyi,**  
PhD of Education,  
Associate professor Department  
of Psychology and Pedagogy,  
National University of Physical Education  
and Sport of Ukraine,  
Kyiv, Ukraine  
ORCID: 0000-0002-9369-0199  
igor.folv@gmail.com

## DEVELOPMENT OF SPORT PSYCHOLOGY IN CHINA

This article clarifies the historical and pedagogical features and development of the sports psychology in China. It identifies the historical and pedagogical features of the development of sports psychology in China and determine their social significance. Research methods: observation, survey, study of documents.

This analysis identifies three periods of development in sports psychology: the period of data collection (1949-1970); the period of formation (1970-1990); and the period of development (since 1991). The social aspect of the development of sports psychology in China is related to the activities of the Psychological Society (CPS), which was established by the International Union of Psychological Sciences in 1980, bringing Chinese psychology back to the world stage and the formation of the Chinese Association of Social Psychology (CASP). Emphasis is placed on the social direction of sports psychology development in China and the need to further improve the competence of Chinese sports psychology practitioners in training in psychology and psychological counselling, as well as for better psychological support for Chinese athletes. The use of sports psychology in competitive sports in China is for diagnosis, monitoring, training, all of which contribute to the effective solution of athletes' psychological problems, improves their ability to make psychological adaptations, and lays the foundation for excellent sports results.

Psychological counselling includes various aspects of athletes' mental training, including stimulating motivation, maintaining confidence, controlling emotions, avoiding difficulties, attention and concentration, overcoming accidents during training and performances, setting competition goals, adaptability, desire and team cohesion.

Chinese sports psychologists have developed research into practice of participants in three directions: the psychology of competition, the psychology of exercise and the psychology of physical education.

**Keywords:** Chinese traditional culture, psychological science in China, Chinese sports psychology, solving psychological problems of athletes, psychological adaptation, psychology of competitions, psychology of physical exercises and psychology of physical education.

Дослідницька та тренувальна практика в Китаї довели, що систематична психологічна підготовка має відчутний вплив на результативність змагань. Спортивна психологія, на думку китайських науковців, повинна дотримуватися шляху «чотирьох модернізацій» у змагальних видах спорту: доброякісні стосунки, психологічні проекти, індивідуальні послуги та об'єктивні операції. Спортивна команда, що складається зі спортсменів, тренерів та іншого персоналу і експертів з психології, встановлює доброзичливі відносини взаєморозуміння та взаємної довіри. Питання полягає в тому, як інтегрувати китайську традиційну культуру (особливо конфуціанство, даосизм і буддизм) із західною підготовкою психологічних навичок, щоб кожен міг вчитися на сильних сторонах іншого, щоб компенсувати слабкі сторони, щоб запропонувати кращу допомогу для поліпшення фізичного стану спортсменів, покращення самоконтролю і саморозвитку.

Китайська спортивна психологія почала розвиватись порівняно пізно: з 1949 по 1990 роки китайські вчені запозичили у країн з кращим розвитком міжнародну спортивну психологію, зокрема роботи радянських учених, які стали дуже популярними у Китаї. Спортивна психологія швидко розвивалася у Китаї після 1990-х років.

Сучасні дослідники фізичної культури пов'язують розвиток спорту Китаї з п'ятьма періодам, виділяються основні етапи:

- у період (1930-1948 рр.) фізкультура і спорт мали військово-прикладний характер і розглядались як один із засобів боротьби з японським імперіалізмом;
- другий період (1949-1956 рр.) характеризується історичними змінами та програмним розвитком масового спорту;
- третій період (1956-1965 рр.) - початковий період розвитку спорту вищих досягнень;
- четвертий період (70-ті рр. XX ст.) відзначається розвитком елітного спорту та початком міжнародної участі Китаю у різній спортивній діяльності.

З початку п'ятого періоду (80-ті рр.), періоду множинної конкуренції Китай претендує на світове визнання Китаю світовою спортивною державою [2, с. 844].

Здійснений аналіз дозволяє виділити три періоди розвитку спортивної психології в Китаї: 1) період збору даних (1949-1970 рр.); 2) період формування (1970-1990 рр.); 3) період становлення (з 1991 р.) [1, с.7-16.].

Перший період – період збирання даних. Після 1949 року іноземні фахівці приїхали до Китаю, щоб викладати теорію педагогіки, психології та спорту [13, с. 54-55]. У 1957 році «Психологія» під редакцією радянського психолога П.А. Рудика стала на той час основною книгою спортивних працівників у Китаї. У 1958 році посібник «Спортивна психологія», складена в Радянському Союзі, став основним довідковим матеріалом для викладання спортивної психології в китайських спортивних коледжах [6, с. 69-71].

Грунтуючись на розвитку спортивних заходів та психологічних наук, із запровадженням даних із зарубіжної спортивної психології, наприкінці 1950-х та на початку 1960-х років були створені факультети фізичного виховання. У грудні 1980 року в Пекіні було створено Китайську асоціацію спортивної науки, у Пекіні ж було проведено Національну конференцію з академічної звітності зі спортивної науки на якій психологічну групу отримали загалом кілька робіт. Протягом 1978-1990 років у журналах опубліковано 97 наукових статей [4, с.147].

Проте розвиток спортивної психології в Китаї до цього періоду здійснювався повільно. Відповідно академічних досягнень та наукових конференцій зі спортивної психології було небагато. Причиною такого повільного розвитку спортивної психології в

Китаї на першому етапі (1949-1977 рр.) став негативний вплив соціальних та політичних факторів. На другому етапі (1978-1990 рр.) розпочалося активне становлення і розвиток спортивної психології у Китаї.

Мета статті полягає у виявленні історико-педагогічних особливостей розвитку спортивної психології в Китаї.

Після заснування Китайської Народної Республіки в 1949 році психологію вже розглядали як галузь філософії. Це знайшло відображення як термінологічно, так і на інституційному рівні. Зокрема в багатьох університетах об'єдналися кафедри психології та філософії. Проте фундаментальні дослідження та освіта в галузі психології тривали. Колишній президент Центрального університету, професор Шу Пань, був призначений директором IPCAS (Інститут психології Китайської академії наук), якого було відновлено в 1951 році як єдиного національного базового науково-орієнтований інститут психології [14, с. 56–59].

Психологічні дослідження в Китаї очолює Інститут психології Китайської академії наук (IPCAS). Його п'ять філій – Ключова лабораторія психічного здоров'я CAS, Лабораторія досліджень когнітивної психології, Дослідницький центр соціальної та економічної поведінки, Відділ психології розвитку та нещодавно створений Центр генетики поведінки – зосереджуються як на фундаментальних дослідженнях, так і на прикладних проектах. Починаючи з 1979, він також публікує оглядовий журнал «Advances in Psychological Science» щомісячно [13, с.54]. Основна увага зосереджена на нагальних проблемах у певних вікових групах; зокрема молодшого покоління стосуються такі проблеми, як батьківські конфлікти, навчальна поведінка, психологічна стійкість, інтернет-залежність та залишення дітей у сільській місцевості батьками, які працюють у містах.

Психологічне товариство (CPS) було прийнято Міжнародним союзом психологічних наук у 1980 році, повернувши китайську психологію на світову арену. Зараз у Китаї на національному рівні працюють чотири великі організації, що представляють психологію. Психологічне товариство (CPS) орієнтовано на фундаментальні дослідження і має 20 галузевих комітетів, які представляють поточний розвиток основних напрямків досліджень і застосування. У 2004 році в Пекіні відбувся 28-й Міжнародний психологічний конгрес [3, с.12].

CPS створила і випустила свої перші етичні кодекси для психологічної оцінки в 1993 році. Оскільки попит на постачальників послуг з психічного здоров'я продовжує зростати, психологи «Клінічного та консультативного комітету» CPS працюють разом над розробкою етичного кодексу для китайських клінічних психологів та створенням системи нагляду (реєстрації та регулювання) для постачальників психологічних послуг.

Китайська асоціація психічного здоров'я (CAMH), орієнтована на застосування в медицині, була заснована в 1979 році і в даний час приєдналася до Пекінської лікарні Андін. Він публікує «China Mental Health Journal», «China Journal of Clinical Psychology», «Journal of Health Psychology», і «Psychology and Health Magazine».

Китайська асоціація соціальної психології (CASP) була заснована в 1982 році за такими спеціальностями – теорія та інструкція; економіка та організаційна до 1949 року. З тих пір, як Китай знову відкрився для західного світу, все більша кількість студентів летіла до США та європейських країн, щоб вивчати психологію. Дехто з них повертається до материкового Китаю після закінчення навчання, щоб зайняти провідні позиції в галузі викладання, досліджень і професійних застосувань [7, с. 52].

Глобальним досягненням з точки зору академічного спілкування в Китаї став XXVIII Міжнародний психологічний конгрес, який відбувся в Пекіні в 2004 році, організований

CPS. Це був перший Міжнародний психологічний конгрес, який коли-небудь проводився в азіатській країні, що розвивається, він залучив понад 6000 психологів із 78 країн світу.

Відділення спортивної психології Китайської спортивної наукової асоціації в 2006 році встановило стандарти акредитації для китайських професіоналів спортивної психології. З 6 по 8 квітня 2007 року в Уханьському інституті фізичного виховання було проведено перший сертифікаційний іспит – «Китайський експерт з спортивної психології», під час якого 20 осіб отримали сертифікат першого рівня. Пізніше, 15 вересня 2010 року, Шанхайський інститут фізичного виховання провів другу сертифікаційну, під час якої 9 професіоналів спортивної психології отримали сертифікат другого рівня шляхом співбесіди на місці з оцінювальною комісією [9, с. 97].

З метою покращення компетенції китайських практиків спортивної психології щодо психологічного тренінгу та психологічного консультування, а також для кращої підтримки китайських спортсменів, які готувались до Олімпійських ігор у Токіо 2021 року та Олімпійських ігор 2022 року в Пекіні, курси підвищення кваліфікації консультантів проходили у вересні – листопаді 2020 року відповідно через онлайн-платформу [8, с. 80–81].

Навчальні курси проводив Пекінський спортивний університет у партнерстві з Міжнародним товариством спортивної психології (ISSP), професійним комітетом спортивних психологів Китайського психологічного товариства та відділенням спортивної психології Китаю. Всього в курсах взяли участь 75 практиків спортивної психології з загальнодержавних спортивних коледжів та науково-дослідних інститутів (37 і 38 – на двох сесіях відповідно), більшість з яких були досвідченими практиками психологічної підготовки та консультування. Вони і стали основою китайської спортивної психології [10, с.45–46].

З 2010 року Науково-дослідний інститут Головного управління спорту Китаю щорічно проводить «Національний навчальний курс із спортивної психології» для тренерів національних, провінційних та муніципальних команд, а також для практиків спортивної психології, які займаються психологічним навчанням та консультаціями зі спортивними командами високого рівня. Навчання здійснюється переважно у формі лекцій, де спортивні психологи та тренери команд олімпійських чемпіонів запрошуються поділитися своїми поглядами та досвідом, пов'язаними з психологією спорту.

Спортивні психологи з науково-дослідницького інституту Головного управління спорту Китаю, Пекінського університету спорту та інших інститутів надають довгострокові психологічні послуги широкому колу національних команд.

Вони обслуговували 34 національні збірні на Олімпійських іграх в Афінах, 15 – на Олімпійських іграх у Пекіні, 11 – на Олімпійських іграх в Лондоні, 9 – на Олімпійських іграх у Ріо, 11 – на літніх Олімпійських іграх у Токіо, а також 21 – на Зимових Олімпійських іграх у Пекіні 2022 року [10, с. 47].

У рамках взаємодії між східною та західною культурами вивчення психології фізичних вправ у Китаї зіткнулося з проблемами культурної адаптації під час запозичення та перенесення ідей і методів із західних теорій.

Китайська культура використовує багато прийомів і методів психологічної підготовки спортсменів. Ці методи включають:

- 1) інтроспекцію та читання для контролю мислення та ставлення;
- 2) медитацію, підрахунок дихання та цигун стоячи для контролю марення та тривожних думок;
- 3) тренування усвідомленості та вивчення гуцинь, го, каліграфії та китайського живопису для контролю над емоціями.

Деякі китайські спортивні психологи починають застосовувати, наприклад, практику каліграфії в китайських командах з віндсерфінгу, щоб допомогти спортсменам покращити здатність самоконтролю [15, с. 41–42].

Тривога і психологічний стрес – це дві проблемні сфери у китайських змагальних спортивних дослідженнях. Дослідження змагального спорту в основному обертається навколо здатності спортсменів долати тривогу. Дослідження багатьох учених показали, що багатовимірна теорія тривоги у конкурентному стані впливає на здатність спортсмена до розумового контролю та на спортивні результати. Змагання на арені непередбачувані.

Стабільність психічного стану і здатність справлятися з надзвичайними ситуаціями. Велика кількість результатів досліджень у країні та за кордоном підтвердила, що відповідний психологічний стрес позитивно впливає на адаптацію спортсменів, спортивні результати та фізичний і психічний розвиток [12, с. 447]. У змагальних видах спорту у спортсменів неминуче виникають психологічні проблеми, зокрема: негативний стан самопізнання, недостатня здатність контролювати тривогу та напругу, слабка сила волі, слабка тренувальна мотивація та ставлення, а також недостатня самооцінка.

Використання спортивної психології в змагальних видах спорту здійснюється для проведення діагностики, моніторингу, тренувань, що сприяє ефективному вирішенню психологічних проблем спортсменів, покращує здатність спортсмена до психологічної адаптації та закладає основу для досягнення відмінних спортивних результатів.

У 1980-х роках в університетах Китаю було лише п'ять кафедр психології: Пекінський (Пекінський) університет, Пекінський педагогічний університет, Східно-Китайський педагогічний університет, Південно-Китайський педагогічний університет і Південно-Західнокитайський педагогічний університет. Відтоді темпи прогресу були приголомшливими.

На початок 2000-го року в країні вже існувало 45 незалежних установ, у тому числі 20 кафедр психології, а до 2007 року їхня кількість зросла до 187. Темі дослідження в них були зосереджені на фізіологічній та порівняльній психології та експериментальній психології [5, с. 86–87].

Стан психології фізичного виховання характеризується зростанням дослідницьких сфер, поступовим збільшенням практичного застосування та поглибленням вивчення прикордонних проблем, що конкретно проявляється у цілому ряді аспектів.

Особливу увагу дослідники звернули перш за все на психологічну мотивацію студентів, які навчаються спорту. По-друге, було підвищено якість досліджень у навчанні рухових навичок. По-третє, завдяки тренуванням розумових навичок учні отримували більш чіткий ефект рухового навчання та більш сильні ініціативи, що загалом, сприяло значному поліпшенню якості фізичного виховання підрастаючого покоління [11, с. 116].

Багато педагогічних моделей фізичного виховання ґрунтуються на психологічних теоріях, зокрема програмному навчанні, мікронавчанні та кооперативному навчанні. Ці моделі навчання у спортивному навчанні сприяли підвищенню освітніх ефектів та створили психологічні переваги, заохочуючи більше студентів до зацікавлення спортом.

Психологічні особливості вчителів фізкультури також викликали інтерес дослідників. Дослідження психологічних характеристик цих учителів корисно для покращення впливу вчителів на виконання фізичного виховання [12, с. 448]. Питання психологічного консультування стосуються різних аспектів розумової підготовки спортсменів, включаючи стимуляцію мотивації, підтримку впевненості, контроль емоцій, уникнення труднощів, увагу та зосередженість, подолання нещасних випадків під час тренувань і виступів, встановлення цілей змагань, адаптивність, бажання та згуртованість команди.

Китайські спортивні психологи розвивають дослідження і практику учасників змагань в трьох напрямках. Це передусім стосується психології змагань, психології фізичних вправ і психології фізичного виховання. На початку китайський уряд приділяв велику увагу змагальним видам спорту, психологія змагального спорту отримала більшість коштів на дослідження та практику [13, с. 54–55]. У результаті психологія змагального спорту дала найкращі результати серед трьох напрямків. З часом проблеми здоров'я спортсменів стали головними соціальними та суспільними проблемами, тому психології фізичних вправ та психології фізичного виховання приділялося все більше уваги, і вони поступово почали отримувати все більше інвестицій.

Отже, на сучасному етапі психологічна наука в Китаї швидко розвивається, китайські психологи наполегливо працюють, щоб служити країні, задовольняючи її потреби, перебуваючи в процесі величезного економічного розвитку через міжнародне співробітництво та в контексті корінної китайської культури. Соціально-психологічна мотивація китайських студентів є предметом подальших досліджень.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Сюнцэ Люй, Чжун Гэ. Начальный этап зарождения и развития китайской спортивной психологии (период 1949-1990 гг.). *Спортивный психолог*, 2019, 2 (53), с. 7–16.
2. Cai G., Ji L, Su J. A research on exercise feeling and sport motivation as related to primary and middle school students. *Journal of Psychological Science*, 2004, 27 (4), P. 84–86.
3. Chi L. Z. Cognitive sport psychology. *Journal of Beijing Sport University*, 2012, 35 (9), 10–15.
4. Collection of the Beijing Institute of Physical Culture. Abstracts of physiological and psychological documents on the sport of children and adolescents. The distribution department of the Beijing Institute of Physical Education. 1981. P. 147.
5. Fanchuan C. The application of knowledge of sports psychology to overcome the fear of jumping horses. *Journal of the Beijing Institute of Physical Education*, 1981. P. 85–90.
6. Feng Xiaoyu. Xu Yunchun. A preliminary study of the method of choice of sports psychology. *Peking University Sport Magazine*, 1982. P. 69–71.
7. Furong Ch. Discussion about the use of knowledge of sports psychology at a gymnastics class for girls. *Journal of the Harbin Institute of Physical Education*. 1981. P. 52–56.
8. Ilyin E.L.Chang Jiannan. Research trends of the Soviet sports psychology. *Journal of the Wuhan Institute of Physical Education*, 1987. P. 79–81.
9. Ji B. Institute of Sports Psychology of the Wuhan Institute of Physical Education in Development. *Journal of the Wuhan Institute of Physical Education*.1989. Vol. 37., № 3. P. 97.
10. Li J. C. Development of psychology in the field of physical education. *Journal of Wuhan Institute of Physical Education*, 2005, 39 (9), P. 45–49.
11. Li W. The current situation and development trends of exercise psychology. *Journal of Capital College of Physical Education*, 2005, 17(1), P. 115–117.
12. Liu S.H. A psychological research on the successful performance of shooters in Olympic Game. Current psychology of China. Beijing: People's Education Press, 2001. P. 446–451.
13. Liu Shennyan. The development of Chinese sports psychology. *Psychological communication science*, 1981. P. 54–55.
14. Liu, M. Y., Kong, N. X., Gong, H. P., Hu, Y. J. New orientation of sports education, 1987. P. 56–59.
15. Wang Zhigang, D.P. Seholtz. The use of psychology in sports. *Foreign Psychology*, 1982. P. 41–42.

## REFERENCES

1. Syuntse, Lyuy & Chzhun, Ge. (2019). Nachalnyy etap zarozhdeniya i razvitiya kitayskoy sportivnoy psikhologii (period 1949–1990). [The initial stage of the origin and development of Chinese sports psychology (period 1949-1990)]. *Sportivnyy psikholog*, 2 (53), 7–16 [in Russian].
2. Cai, G., Ji, L. & Su, J. (2004). A research on exercise feeling and sport motivation as related to primary and middle school students. *Journal of Psychological Science*, 27 (4), 844–846 [in Chinese].
3. Chi, L. Z. (2012). Cognitive sport psychology. *Journal of Beijing Sport University*, 35 (9), 10–15 [in Chinese].
4. Collection of the Beijing Institute of Physical Culture. (1981). Abstracts of physiological and psychological documents on the sport of children and adolescents. The distribution department of the Beijing Institute of Physical Education.
5. Fanchuan, C. (1981). The application of knowledge of sports psychology to overcome the fear of jumping horses. *Journal of the Beijing Institute of Physical Education*, 85–90 [in Chinese].
6. Feng, Xiaoyu & Xu, Yunchun. (1982). A preliminary study of the method of choice of sports psychology. *Peking University Sport Magazine* [in Chinese].
7. Furong, Ch. (1981). Discussion about the use of knowledge of sports psychology at a gymnastics class for girls. *Journal of the Harbin Institute of Physical Education*, 52–56 [in Chinese].
8. Ilyin, E.L. & Chang, Jiannan (1987). Research trends of the Soviet sports psychology. *Journal of the Wuhan Institute of Physical Education*, 79–81 [in Chinese].
9. Ji, B. (1989). Institute of Sports Psychology of the Wuhan Institute of Physical Education in Development. *Journal of the Wuhan Institute of Physical Education*. Vol. 37., № 3, 97 [in Chinese].
10. Li, J. C. (2005). Development of psychology in the field of physical education. *Journal of Wuhan Institute of Physical Education*, 39 (9), 45–49 [in Chinese].
11. Li, W. (2005). The current situation and development trends of exercise psychology. *Journal of Capital College of Physical Education*, 17 (1), 115–117 [in Chinese].
12. Liu, S.H. (2001). A psychological research on the successful performance of shooters in Olympic Game. *Current psychology of China*. Beijing: People's Education Press, 446–451 [in Chinese].
13. Liu, Shennyan. (1981). The development of Chinese sports psychology. *Psychological communication science*, 54–55 [in Chinese].
14. Liu, M.Y., Kong, N.X., Gong, H.P. & Hu, Y.J. (1987). New orientation of sports education [in Chinese].
15. Wang, Zhigang, & D.P., Seholtz. (1982). The use of psychology in sports. *Foreign Psychology*, 41–42 [in Chinese].

**Бібліографічний опис для цитування:**

Фольварочний І. Розвиток спортивної психології в Китаї. *Психологічний журнал*. Умань: ВПЦ «Візаві», 2022. Вип. 9. С. 59–65.