

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
І СПОРТУ УКРАЇНИ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ І ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
освітньою програмою Олімпійський спорт і освіти

на тему: «Психограма особистості високкваліфікованих фехтувальників»

Здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Яцюка Олександра Ігоровича
Науковий керівник: Ковальчук Вікторія
Іванівна,
кандидат н. з фіз. вих., доцент

Рецензент: Смоляр Ірина Іванівна,
кандидат н. з фіз. вих., доцент

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри історії та теорії олімпійського
спорту (протокол № 5 від 1 грудня 2020 р.)
Завідувач кафедри: Павленко Ю.О.
д.фіз.вих.,професор

КИЇВ -2020

Зміст

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ОСОБИСТІСТЬ СПОРТСМЕНА-ФЕХТУВАЛЬНИКА В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	6
1.1. Психологічний аналіз спортивної діяльності	6
1.2. Особистість спортсмена як суб'єкта спортивної діяльності	9
1.3. Основні закономірності спортивної діяльності фехтувальника	13
1.4. Психологічна підготовка у фехтуванні	17
Висновки	25
РОЗДІЛ II МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	27
2.1. Методи дослідження	27
2.1.1. Теоретичний аналіз літературних джерел	27
2.1.2. Педагогічний експеримент	27
2.1.3. Методи психологічної діагностики	28
2.1.4. Методи математичної статистики	45
2.2. Організація дослідження	46
РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОРТРЕТ ФЕХТУВАЛЬНИКА	
3.1. Визначення типологічних особливостей ВНД	47
3.2. Характеристика саморегуляції поведінки	56
3.3. Особливості локусу контролю спортсменів фехтувальників	58
3.4. Визначення психофізіологічних якостей нервової системи спортсменів фехтувальників за психомоторними показниками	60
3.5. Аналіз даних рівня прояви уваги	61
3.6. Характеристика проявів вольових якостей	65
3.7. Характеристика тривожності особистості	68
3.8. Визначення рівня впевненості	70
Висновки 3 розділу	73
Висновки	76
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	78
ДОДАТКИ	85

Актуальність дослідження.

Фехтування є специфічним видом спортивного єдиноборства, яке висуває особливі вимоги до проявів рухових та ментальних здібностей спортсмена. Важко назвати інший вид спорту, в якому так само яскраво могли проявлятися механізми компенсації спеціальних здібностей, як це спостерігається у фехтуванні. У той же час в сучасному фехтуванні все більше проявляються тенденції підвищення вимог до різнобічної підготовленості спортсменів. В основі всебічної підготовленості фехтувальника лежать складні за своєю структурою фізичні якості (рухові здібності): «вибухова» сила, швидкісна витривалість, координація рухів ніг і збройної руки при виконанні технічно складних дій зі змінною швидкістю, як правило, з прискоренням в кінці такої дії. Роль психологічного фактора незрівнянно зросла в сучасному спортивному фехтуванні, коли поєдинок ведеться на граничних швидкостях, суперники не розрізняються суттєво за рівнем фізичної і технічної підготовленості, і боротьба в основному перекладається в область тактичного та психологічного протиборства. У той же час в теорії та методиці фехтування недостатньо вивчені ідивідуальні особливості спортсменів та психологічна підготовка в цілому, специфіка застосовуваних засобів психічних впливів на різних етапах річного макроциклу; використання елементів програмованого навчання при вирішенні завдань психологічної підготовки.

Поняття індивідуального стилю діяльності більше пов'язано з особливостями способів досягнення тактичних і стратегічних цілей, стиль є вираженням всього комплексу особливостей особистості та організму спортсмен [23].

Дослідження провідних вчених доводять залежність успішності спортивної діяльності від індивідуально-типологічних якостей спортсмена (М.С. Бриль, Р.А.Пілоян, А.В.Родіонов, В.Л.Маріщук, А.Л.Попов та ін.).

Але при цьому, необхідно відзначити, що існує деяка нестача знань про те, як особистісні особливості впливають на успішність спортивної діяльності висококваліфікованих спортсменів фехтувальників.

Мета дослідження – вивчити індивідуально-психологічні особливості спортсменів фехтувальників високої кваліфікації.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи до дослідження проблеми.
2. Дослідити індивідуальні властивості особистості та виявити їх вплив на рівень спортивної підготовленості спортсменів фехтувальників.
3. Розробити практичні рекомендації для тренерів, які працюють зі спортсменами фехтувальниками.

Об'єкт дослідження - спортивна діяльність спортсмена фехтувальника високої кваліфікації.

Предмет дослідження - індивідуально-особистісні особливості спортсмена фехтувальника, які сприяють успішній професійній кар'єрі.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних спеціальної науково - методичної літератури, психологічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Наукова новизна

Проведений теоретичний аналіз з проблеми дослідження дозволив визначити індивідуальні властивості особистості спортсмена фехтувальника високої кваліфікації та виявити їх вплив на успішність спортивної діяльності. Для найбільшої ефективності спортивної діяльності фехтувальників необхідне формування особистісних якостей, які впливають на психічну стійкість спортсмена в змагальній діяльності.

I. ОСОБИСТІСТЬ СПОРТСМЕНА – ФЕХТУВАЛЬНИКА В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.

1.1. Психологічний аналіз спортивної діяльності

Діяльність - це специфічно регульована свідомістю внутрішня і зовнішня активність людини, породжувана потребою [35]. Діяльність людини спрямована на досягнення свідомо поставлених цілей, пов'язаних не тільки з задоволенням його потреб, але й з виконанням вимог, що пред'являються до нього суспільством [38].

А.Н. Леонтьєв стверджував, що терміном "діяльність" слід позначати тільки ті процеси, які відображають те чи інше відношення людини до світу. [44]. Для А.Н. Леонтьєва діяльність - це не просто участь у грі, навчанні, праці, спорті, а складна взаємодія потреб суб'єкта, його мотиву і предмета діяльності [44]. Як видно з визначення, даного А.Н. Леонтьєвим, категорія діяльності включає в себе предмет діяльності, потреби і мотив. Причому більша смислове навантаження лягає на поняття "предмет діяльності". Важливою особливістю предмета діяльності є його суспільна значущість. Кажучи іншими словами, об'єкт активності людини може бути названий предметом діяльності лише в тому випадку, якщо в результаті цієї активності він буде перетворений на суспільно значимий продукт.

Предметом спортивної діяльності є максимально можливий для конкретного індивідуума спортивний результат. Одні й ті ж потреби можуть бути задоволені різними шляхами. Наприклад, честолюбиві намагання, людина може задовольнити і в науці і в мистецтві, і працюючи слюсарем на заводі. Однак діяльністю для нього стане та активність, яка буде найбільш повно відповідати не тільки потребам, але і можливостям, і стане вона такою тільки тоді, коли буде сформована відповідна мотивація. Отже, діяльністю можна вважати тільки той процес, який реалізується за рахунок мотивації, сформованої на основі суб'єкт-об'єктних зв'язків, що включають суспільно значимий продукт [39].

Діяльність як процес розгортається в просторі і в часі, і, як правило, протяжність її обчислюється періодом в декілька років [44].

Дія відрізняється від діяльності тим, що мотив її сформований на основі суб'єкт-об'єктних зв'язків, що включають не сам предмет діяльності, а лише одну зі складових його реальностей. В якості дій спортсмена можуть бути розглянуті окремі змагання, які по суті, не призводять до задоволення мотивації спортивної діяльності. Так, наприклад, вигравши які - небудь змагання, спортсмен як би долає ще один шабель на шляху до більш високих перемог, оскільки з виграшем пов'язано досягнення проміжної мети по відношенню до мети всієї діяльності. Положенням теорії діяльності є те, що кожна з "одиниць" діяльності може ставати більш дрібною, тобто в ході досягнення однієї мети може статися виділення проміжних цілей [44].

І виходить, що цілісна дія ділиться на ряд окремих послідовних дій. Наприклад, мета гри - виграти - досягається через реалізацію проміжних цілей: провести атаку, здійснити захист, втримати перевагу і т.д. У таких випадках розглядаються всі моменти активності спортсмена від виникнення цілі до її реалізації. Дія характеризується і тим, що його мета повинна бути усвідомлена по відношенню до мети діяльності. Якщо говорити про окрему гру, то мета спортсмена - виграти - повинна співвідноситися, припустимо з метою виграти весь турнір в цілому. Тільки завдяки усвідомленню цього зв'язку конкретна гра стає дією, включеною в спортивну діяльність [32]. Уявлення про теорію діяльності буде неповним, якщо не розкрити суть змін, які спостерігаються в діяльності і названих А.Н. Леонтьєвим "операціями". Під операцією А.Н. Леонтьєв розуміє спосіб виконання дії. Операція, на його думку, являє собою необхідний вміст всякої дії, але вона не тотожна з дією. Одна і та сама дія може здійснюватися різними операціями, і навпаки, - одними і тими ж операціями можуть здійснюватися іноді різні дії [35]. Для понять "дія" і "операція" важливо те, що всяка свідомо операція спочатку формується як дія, яка потім може придбати форму автоматизованого досвіду і при постановці перед спортсменом нової мети, дана дія стане способом виконання іншого [38].

Деякі спортивні дії можуть бути і діями і операціями. Наприклад, для майстра ведення м'яча в баскетболі - це операція; під час ведення він може виконувати певні дії (піти від "опікуна", створити насичений гравцями ділянку, щоб звільнити місце на протилежному краю для подальшої атаки і т.д.). Для менш кваліфікованого гравця, який основну увагу приділяє технічним елементом, ведення м'яча є не операцією, а дією.

Багатьма дослідниками було відмічено, що успішність діяльності багато в чому визначається характером спонукання до неї, тобто тим, що штовхає людину до скоєння тієї чи іншої дії.

Р.А. Пілоян зазначає, що особливий стан людини, змушує його діяти в певному плані або не діяти, це стан він називає мотивом [42].

Відомо, що терміном "мотив" досі позначається занадто широке коло понять і існує кілька чітко сформульованих точок зору на поняття "мотив" і всі вони ототожнюють мотив з потребою [35].

Згадані вище потреби відіграють величезну роль в житті сучасної людини. Але тільки потреб не завжди достатньо для цілеспрямованої організації активності.

А.Н. Леонт'єв пише: "Сама по собі потреба не може визначити конкретну спрямованість діяльності. Потреба отримує свою визначеність тільки в предметі діяльності - вона повинна як би знайти в предметі свою визначеність, даний предмет стає мотивом діяльності тим, що спонукає її "[26].

Людині притаманні потреби, але вони є лише передумовою до діяльності. Мотив же формується на основі співвіднесення суб'єктом своїх потреб зі своїми можливостями і з особливостями конкретної діяльності [24].

Можна навести приклад: в командних видах спорту, в баскетболі зокрема, часто перед грою, особливо з сильним суперником, тренер проводить "налаштованість" команди з метою підняти її бойовий дух, а по суті - посилити

мотив. Ці заходи дуже потрібні, але треба розуміти і те, що мотив в остаточному своєму вигляді формується вже в ході поєдинку.

Саме тоді і відбувається найбільш повне співвіднесення потреб і можливостей спортсмена з особливостями супротивника (як перешкоду на шляху оволодіння предметом спортивної діяльності), тобто формується той чи інший мотив.

Незважаючи на досить широкий розвиток дослідницьких робіт у галузі психології спорту, питання про специфічні особливості і про психологічну структуру спортивної діяльності до цього часу залишається недостатньо дослідженим.

Тим часом спорт в його різних видах являє собою сприятливу базу для психологічного аналізу даної специфічної діяльності людини.

Цьому сприяє висока конкретність і вищий ступінь певної спортивної діяльності, різноманітність її видів, обумовленість участю всіх без винятку психічних функцій людини, наявність загострених ситуацій. Все це полегшує можливість спостерігати і досліджувати психічні функції і риси особистості спортсменів в самих різних взаємозв'язках і ступенях прояву. Для розуміння специфіки спортивної діяльності актуального значення набуває проблема класифікації видів діяльності, властивих людині.

У психології існує традиційний поділ діяльності на три види, до яких майже всі автори відносять працю, гру, навчання [20].

В даний час ознайомлення з діяльністю людини в усьому її різноманітті змушує визнати цю класифікацію недостатньою, втрачається наявність інших важливих видів діяльності людини, що вимагають серйозного психологічного вивчення.

Крім трьох зазначених видів діяльності існують і такі: творча і виконавча діяльність в області різних мистецтв, громадсько-політична діяльність, фізичні вправи і спорт, активний відпочинок, розваги та багато інших.

Будь-який вид людської діяльності поряд з властивими йому специфічними рисами, що дозволяють виділити його як окремий вид, характеризується і певними загальними рисами. Спорт також крім специфічних містить і основні загальні риси людської діяльності, які часто відіграють не меншу роль у забезпеченні ефективності спортивної діяльності, ніж її специфічні риси. Ці загальні для всіх видів діяльності риси виступають в спорті не менш яскраво, ніж спеціальні, що дозволяє використовувати психологічне вивчення спортивної діяльності також і для вирішення ряду питань загальної психології, що стосуються проблеми діяльності.

1.2. Особистість спортсмена як суб'єкта спортивної діяльності

Особистість - поняття багатогранне і глобальне. Найчастіше особистість визначають як людину в сукупності її соціальних, придбаних якостей.

У спорті, як і в інших видах діяльності людини, велике значення має індивідуальність.

Лише знаючи індивідуальні особливості особистості спортсмена, можна найбільш повно розвинути і ефективно використовувати його можливості.

У більшості підручників з психології, особистість характеризується: спрямованістю, темпераментом, характером і здібностями.

У спорті спрямованістю особистості багато в чому зумовлюється мотивація вищих досягнень [17]. Спортсмен відчуває потребу в граничних фізичних зусиллях, в переживанні стану сильної психічної напруженості, в подоланні суперника, а найголовніше - потреба показати високий спортивний результат.

Характерно, що в мотивації досягнення мети у спортсменів переважають мотиви надії на успіх. Іншими словами, спортсмени рідше, ніж інші люди,

також мотивовані на досягнення, думають перед початком діяльності: "Як би чого не вийшло! Як би не програти! "

Вважається, що в зміст мотиву людини входять: 1) прагнення до перемоги; 2) емоційний фактор; 3) здатності "боротися до кінця" [7].

В ході досліджень було встановлено зв'язок між мотивацією досягнень і такою властивістю особистості спортсмена, як тривожність. Під тривожністю розуміється відносно стійка схильність особистості відповідати на загрозові ситуації емоційними станами тривоги або страху. Розрізняють соціальну тривожність (властивість особистості) і психодинамічну (властивість темпераменту). Інтенсивність прагнення до ефективного завершення діяльності (сила мотиву) визначає стан тривоги. Чим сильніше сила мотиву, тим тривожніше спортсмен. У той же час переважання в мотивації досягнень прагнення домогтися успіху в більшій мірі властиво спортсменам зі слабо вираженою тривожністю, а переважання страху перед невдачею - спортсменам з сильно вираженою тривожністю [13].

Наступний компонент структури особистості - риси характеру. Щодо спортсменів, найбільш типовими є: емоційна стійкість, прагнення до лідерства, схильність до ризику, розважливність, самоконтроль, товариськість [24].

Термін "характер" часто зустрічається в повсякденній і науковій мові в самих різних значеннях.

Приміром П.Ф. Лесгафт вважав, що характером можна назвати прояв волі людини, засновані на істинах, які твердо засвоєні розумом [44].

Відомі вітчизняні психологи С.Л. Рубінштейн, Б.Г. Ананьєв, Б.М. Теплов основною якістю характеру вважають спрямованість людини [44].

К.К. Платов вважав, що характер, як би каркас особистості [39].

Характер - це завжди індивідуальне поєднання рис. Немає двох людей з однаковим характером. Властивості характеру людини стійко виявляються в його поведінці при певних типових обставинах. Тому, знаючи характер, можна передбачити поведінку людини в певній ситуації. В одній і тій же ситуації,

наприклад, зіткнувшись з небезпекою, боягуз промовчить, викрутиться, втече, а мужня людина буде з нею боротися [45].

Заняття будь-яким видом спорту вимагають розвитку у спортсмена цілком певних рис характеру.

А.Ц. Пуні вважає, що цілеспрямованість, захопленість, працьовитість, сумлінність, самостійність і творчість, наполегливість і завзятість є типовими рисами характеру спортсменів [35].

До цього набору якостей спортивні психологи також додають: силу волі, волю до перемоги, сміливість, активність, ініціативність і мужність [30].

Досягнення скільки-небудь важливих висот у спорті неможливо без усвідомленого регулювання своїх дій і вчинків, без боротьби і подолання внутрішніх і зовнішніх труднощів, без значних зусиль волі.

А.Ц. Пуні виявив, що кожне вольовий прояв особистості складається з трьох компонентів: інтелектуальної, бо воля діяльна сторона розуму; емоційного, бо воля діяльна сторона моральних почуттів; операційного (вміння, навички), бо прояв волі пов'язані з подоланням перешкод різного ступеня труднощі. Ці три компоненти з більшою або меншою мірою виразності присутні в будь-якому прояві волі [16].

Конкретні прояви волі отримали назви вольових якостей. У спорті особливо важливі такі вольові якості: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, сміливість і рішучість, ініціативність, самостійність, витримка і самовладання.

Головна якість, що об'єднує всю структуру волі, - цілеспрямованість. Вона характеризується ясністю цілей і завдань, планомірність діяльності та конкретних вчинків, зосередженістю дій, думок і почуттів на прагненні до досягнення наміченої мети. Мета виступає як головний регулятор діяльності людини. Вона створює і активізує цілеспрямованість - важлива вольова якість

особистості, що виявляється в умінні ставити і досягати суспільно значимі цілі [11].

Велика спортивна мета, що підкоряє помисли і вчинки спортсмена протягом багатьох років, є потужною підтримкою на складному спортивному поприщі, де є чимало злетів і падінь.

Потрібно відзначити, що спортсмен може мати сильну волю, але в конкретному змаганні її не виявляти. Вольові якості найповніше виявляються лише тоді, коли вони опосередковуються особистісної спрямованістю спортсмена на результат своєї діяльності.

1.3. Основні закономірності спортивної діяльності фехтувальника.

Специфічна група видів спорту - єдиноборства - характеризується взаємозв'язком і взаємозалежністю фізичних і психічних елементів. «Ідеальна» діяльність, пов'язана з орієнтуванням спортсмена в складних тактичних ситуаціях, оцінкою динамічного розвитку таких ситуацій і прийняттям оперативного (тактичного) рішення, реалізується через активну моторну діяльність, пов'язану з фізичним подоланням практично завжди рівного по силам суперника [34,37,49]. Таке фізичне подолання необов'язково має бути силовим, воно може реалізовуватися за рахунок переваг, наприклад, в швидкості.

Фехтування як вид спортивного єдиноборства має ряд специфічних особливостей, що істотно відрізняють його від інших аналогічних видів.

По-перше, специфіка кожної дії спортсменів багато в чому визначається особливостями виду зброї, чого не має в інших єдиноборствах. По суті можна говорити про ряд відносно самостійних видів фехтування: на рапірах, на

шпагах, на шаблях. Більше того, є значні моторні і особливо психологічні відмінності чоловічого і жіночого фехтування, наприклад, на рапірах.

У ситуаціях бойової взаємодії змагальна діяльність фехтувальників на рапірах обумовлена, зокрема, впливом двох факторів: а) складністю ураження суперника уколом; б) коротшою дистанцією в порівнянні з фехтуванням на шаблях і шпагах.

Точність передбачення руху зброї суперника і його переміщень по фехтувальній доріжці, а також швидкість вибору адекватного діям і перемикань від одного прийому до іншого - це, вирогідно, і є ті два види реагування, які відображають специфіку фехтування на рапірах [51].

По-друге, фінальне зусилля у фехтуванні, на відміну від інших видів єдиноборств «силового» характеру, є досить умовним в фізичному відношенні і не вимагає таких значних м'язових зусиль. Це дозволяє «переводити» фехтувальний поєдинок переважно в сферу психологічних взаємин двох суперників. Ведучу роль здобувають не сила, а швидкість; швидкісно-силові якості, які в основному «забезпечують» швидкість переміщень [52,58,59]. Швидкість і своєчасність дій у відповідь на дії суперника забезпечують можливості фехтувальників в швидкості і точності спеціалізованих рухових реакцій [9,10,23].

На відміну від інших єдиноборств, у фехтуванні спортсмен знає, що одна випадкова помилка, як правило, не може перекреслити його техніко-тактичну перевагу. Тому в тактичній поведінці фехтувальників відкриваються широкі можливості для повного діалогу з суперником і максимального розкриття своїх можливостей.

По-третє, у фехтуванні час, відведений на конкретний поєдинок, грає другорядну роль. Фехтувальник знає, що, швидше за все, його поєдинок закінчиться раніше відведеного на це часу (тільки у фехтуванні на шпагах досить часто бої проходять повний час, відповідно до правил змагань). Головна

мета спортсмена не набрати більшу кількість балів протягом певного часу, не виграти достроково за рахунок одного фінального зусилля, а набрати визначену кількість виграних уколів, практично незалежно від часу бою. Укол, як би блискуче він не був нанесений, є лише проміжним успіхом в даному бою, якщо це не останній, за правилами змагань, укол. Така багатокроковість успіху також зумовлює специфіку психологічного змісту фехтувального поєдинку.

Четверте, багатофакторність успішної діяльності в фехтуванні призводить до того, що високих результатів в ньому досягають люди з різними фізичними і психічними якостями. У фехтуванні, на відміну від інших, єдиноборств, немає поділу суперників по вагових категоріях, що робить їх моторну і ментальну взаємодію більш різноманітним і непередбачуваним. У цій ситуації вирішувачим стають чинники тактичної та психологічної переваги одного з суперників.

В процесі фехтувального поєдинку конфліктні взаємодії суперників, що проходять через свідомість одного з фехтувальників, можна описати засобами спеціальної «алгебри конфлікту» [31,34]. Вона розглядає основні положення рефлексивної поведінки двох протидіючих сторін, взаємно відображають в своїй свідомості міркування один одного. Так звані «фехтувальні фрази» як найкраще відповідають рефлексивній грі суперників. В.С.Келлер [25] використовував апарат логіки рефлексивних ігор, розроблений в інженерній психології [25], для опису рефлексивних взаємодій фехтувальників. На думку автора, рефлексивні міркування фехтувальника залежать від доктрини спортсмена, яка включає техніко-тактичний репертуар в поєднанні з суб'єктивною оцінкою позитивних і негативних якостей, своїх та противника. У дослідженнях А.Д.Мовшовіча з учнями, вивчалися ймовірнісні аспекти вибору тактичних рішень фехтувальників. Отримані ним результати свідчать про те, що час вибору тактичних рішень у фехтувальників багато в чому визначаються вирогідністю прогнозування дій противника, особливо при застосуванні контратакуючий дій.

Конкретне тактичне завдання, яке вирішує фехтувальник, служить тією регулюючою основою, яка впорядковує його рухову діяльність в окремому бойовому епізоді, тобто виступає як оперативно-тактична установка [34]. На думку У.Іашгоска [34], спрямованість і інтенсивність свідомості в фазі підготовки фехтовальника до дії, викликана складністю ситуації, її значимістю для спортсмена і можливістю використання минулого досвіду. Автор будує модель багаторівневого механізму реалізації фехтувальних дій. При цьому «загальна внутрішня модель» боїв організовує та регулює більш детальні моделі складних фехтувальних дій («фехтувальних фраз»).

Дія в єдиноборствах - це відносно короткочасний процес, підлеглий уявленню про результат, який повинен бути досягнутий, тобто процес, підлеглий свідомій меті [60, 62]. По суті «тактична фраза» («тактична комбінація») вона є комбінованою тактичною дією, яка складається з ряду розумових і рухових операцій, головним змістом яких є рефлексивна гра двох суперників.

А.В.Родіонов і Б.В.Турецкій [43] сформулювали положення про те, що для фехтування характерні два рівня прийняття рішення:

- а) на першому рівні здійснюється вибір рішення з кількох альтернатив в несподіваній ситуації;
- б) на другому рівні відбувається прийняття рішення, як результат використання закономірностей в діях суперника і рефлексивної поведінки.

В оперативній діяльності фехтувальника часто зустрічаються альтернативні завдання. Нерідко ситуації фехтувального поєдинку сводяться до того, що можливі тільки два - три варіанти взаємодій суперників. У цьому випадку рішення оперативних завдань не містить в собі розумових операцій, навіть в «згорнутій формі». Ліміт часу, при якому діє спортсмен, призводить до заміщення інтелектуальних операцій на сенсомоторні [25]. Активний опір противника постійно викликає неузгодженість між задумом спортсмена (прямий зв'язок) і інформацією про результати виконаної дії (зворотній зв'язок),

що вимагає своєрідної психорегуляції. Це і дає підставу називати тактичну діяльність в єдиноборствах взагалі і в фехтуванні особливо психотактичною діяльністю [10].

Психотактичні взаємодії фехтувальників в поєдинку - це не просто передбачення дій суперника, але і постійне прагнення створити таку ситуацію, в якій суперник, діючи в відповідності зі своїми схильностями, робить помилку. У цьому полягає сенс управління діями суперника [10]. Бойові дії фехтувальника здійснюються в двох формах поведінки - домінантної та імітаційної [60]. Домінантна відображає прагнення фехтувальника придушити ініціативу суперника і нав'язати йому свій стиль ведення поєдинку. Для цього фехтувальники застосовують два способи тактичної поведінки: силовий тиск і дистанційну гру. Силовий тиск являє собою такий спосіб поведінки, при якому фехтувальник постійно нав'язує свою ініціативу і за допомогою сілового і дистанційного пресингу намагається перешкодити його протидії [11]. При імітаційній поведінці фехтувальник вступає з суперником в складні рефлексивні відносини, «імітуючи», за допомогою побудови різних тактичних моделей, найбільш ймовірні зміни ситуації.

Всі ці закономірності моторної та психічної діяльності фехтувальника, при тісному взаємозв'язку і взаємозалежності таких компонентів свідчать про те, що в системі підготовки фехтувальників психологічна підготовка відіграє особливу роль, більш значущу, ніж в більшості інших видів єдиноборств.

1.4. Психологічна підготовка у фехтуванні.

Специфіка структури навантажень в єдиноборствах визначається тим, що в них істотну роль грають:

- психічний компонент навантаження,

- різкі зміни характеру навантажень на різних етапах підготовки єдиноборців,
- особлива роль короткочасній адаптації, яку спортсмен прагне використовувати для успішного виступу в конкретному турнірі [11,13,16].

Можна стверджувати, що багато методів спеціальної підготовки, що застосовуються у фехтуванні, мають інтегральний характер, оскільки мають своїм адресатом різні підсистеми підготовки: технічну, тактичну, фізичну, психологічну.

Індивідуальним стилем діяльності фехтувальника називають певний арсенал бойових дій конкретного спортсмена. Дані дії залежать від його особистісних якостей і використовуються ним для досягнення ефективного способу ведення фехтувального двобою [13]. Ядром індивідуального стилю діяльності будуть служити властивості нервової системи, а також характеристики темпераменту, які здатні позитивно або ж негативно вплинути на поведінку фехтувальника в поєдинку. Ймовірно, в наслідок цього формування індивідуального стилю, а також вибір манери ведення бою здійснюється спортсменом на рівні не звітнього свідомості поведінки і миттєвого реагування [1]. Таким чином, фехтувальники, проводячи поєдинок, слідують своїй несвідомій схильності до вибору ефективних і зручних для них способів поведінки, що готують і основні дії, які утворюють характер рухової і інтелектуальної активності. Завдання тренера в такому випадку це розгледіти природну схильність спортсмена через його дії і цілеспрямовано розвивати його сильні сторони [17]. Вкрай важливим у фехтуванні, є така властивість нервової системи як рухливість нервових процесів. У діапазон впливу даного властивості включаються як успішність орієнтування і точна координація рухів у раптово виникаючих ситуаціях, так і варіативність задумів і дій тактичного плану даного спортсмена. В сукупності з характеристиками сили нервової системи, рухливістю забезпечується психічна стійкість і варіативність поведінки, в умовах багатоденної змагальної боротьби. В сукупності з характеристиками слабкості нервової системи, рухливість забезпечує можливість своєчасного передбачення намірів противника, а також

вибір засобів протидії. Деякі дослідники припускають, що фехтувальникам з сильним типом нервової системи властива висока швидкість рухів, а фехтувальникам зі слабкою нервовою системою висока точність рухів. В умовах змагань вимоги до діяльності спортсменів вкрай високі, ці екстремальні для психіки умови бувають великі настільки, що властивості нервової системи часто перестають «маскуватися» зовнішньою формою поведінки, і проявляються одразу в стилях ведення поєдинків, а також тактичних схемах, яким кожен окремих фехтувальник віддає свою перевагу. Є.П. Ільїн говорив про те, що атакуючий стиль, в рамках спортивних єдиноборств, є властивим більшості спортсменів, які володіють комплектом типологічних особливостей прояву властивостей нервової системи, таких як: сильна нервова система по процесам збудження, переважання збудження по рівню зовнішнього (ситуативного) балансу, а також високою інертністю процесів збудження [24].

Защитний стиль ведення поєдинку притаманний тим спортсменам, хто має слабку нервову систему і у яких високий рівень процесів гальмування. Також, такий стиль ведення бою носить назву типологічного комплексу боязкості. Фехтувальник, схильний вести бій в атакуючій манері, не буде здатний успішно провести поєдинок, у випадках, якщо в наслідок інертності процесів збудження він стане нездатний, миттєво проаналізувавши ситуацію, переключитися на інший спосіб ведення двобою. При цьому фехтувальнику, який схильний до оборонної тактики, зовсім не обов'язково буде властива наявність слабкої нервової системи, адже спортсмен проходить численні тренування і змагання, йому доводиться витримувати настільки інтенсивне психічне і фізичне навантаження. Зовсім не виключено, що ведення бою в рамках фехтування в обороні буде пред'являти до сили нервової системи спортсмена великі вимоги, ніж ведення бою в нападі [43]. В таких умовах справедливим виглядає висловлювання А.В. Родіонова, який пояснив логіку таких міркувань з позиції мотивації спортсменів: «Мотивацією до досягнень у спортсменів в рамках єдиноборств, в серйозній мірі, визначаються як самі досягнення, як і манера ведення бою. Так, спортсмени, які відчувають переважання внутрішньої

потреби в досягненні успіху, вважатимуть за краще атакуючий стиль, а число атакуючих дій у них буде відповідно вище, ніж чим у спортсменів, з мотивацією виключення невдачі, які стануть частіше захищатися і діяти на контратаках. І в фехтуванні зовсім не обов'язково, що спортсмен в атаці виграє у контратакуючого. Шанси на перемогу у таких спортсменів будуть, як мінімум, однаковими »[43]. При цьому, важливо відзначити, що ще дуже мала кількість досліджень на сьогоднішній день присвячено таким важливим проблемам, як прогнозування досягнень в спорті, а також моделювання характеристик кращих фехтувальників світу і схильність і орієнтація до занять фехтуванням, а також діагностиці спортивних здібностей, в сукупності з засобами і методи відновлення та іншим подібним питанням. На сьогоднішній день є можливості вирішення перспективних завдань розвитку теорії, а також методики спортивного фехтування засновані в більшості своїй на результатах аналізу об'єктивних даних, які говорять про особливості змагальної діяльності спортсменів в сукупності з процесами формування професійних педагогічних умінь тренерів з фехтування і теоретичними обґрунтуваннями принципів побудови тренування. Великий інтерес представляє метрологічно коректна система аналізу дій спортсменів-фехтувальників, а також залучення до досліджень фахівців різного профілю [43,44]. У змагальній діяльності фехтувальників є ряд ознак, які відображають загальні умови єдиноборства як в турнірі, так і в окремому поєдинку і окремо взятих ситуаціях[49]. Багатоетапність боротьби, при цьому змінюються її кількісні параметри та рівень напруженості, присутні несподівані перерви; постійне виникнення ситуацій, коли напруги як фізичні, так і психічні виявляються граничними, успішність дій в такі моменти безпосередньо визначає перемогу або поразку в окремому поєдинку; гостре особистісне протистояння спортсменів-учасників турніру або поєдинку. Таке протиборство обумовлюється безпосереднім моральним впливом на противника, метою якого є досягнення спортивного результату.

Поєдинок фехтувальників, пред'являє серйозні вимоги до психіки спортсмена. Найбільш яскраво це виражено в наступних умовах тренувань: різнобічність задумів суперників; склад рухів зброєю і переміщень по полю бою має вкрай складну структуру; інтелектуальні і особистісні протистояння спортсменів; постійний дефіцит часу в поєднанні з дефіцитом інформації. При цьому варто зауважити, що спортсмени-фехтувальники фактично позбавлені небезпеки сильних больових відчуттів, а також важкого силового протиборства, ураження носить умовний характер, а саме протиборство багатоетапне, що в сумі створює вкрай сприятливий психологічний фон з точки зору тактичної творчості. Спортсмени в рамках поєдинку стоять на значній відстані один від одного, здійснюючи при цьому глибокі переміщення зі спортивної доріжки. Спілкування з суперником проводиться виключно за допомогою контакту клинками, де кожен фехтувальник має обмежений лише власним досвідом і уявою вибір протидій задумам суперника [51].

Спеціалізованим для поєдинку фехтувальників якістю є розвинене оперативне мислення, яке є тактичним за своїм змістом, а також функції зорових і тактильних аналізаторів, які забезпечують сприйняття інформації під час сутички [52]. Розумова діяльність спортсменів-фехтувальників, протікаючи на тлі постійного вибору тактичних рішень і розподілу уваги між варіантами нападу і захисту, завжди носить максимально терміновий характер. В наслідок чого будь-яке запізнення в плані тактичного аналізу ситуацій і реалізації власних намірів призведе до негативного результату будь-якого найближчого дії [51]. Оперативним мисленням будуть вирішуватися конкретні тактичні завдання в рамках навмисних дій, побудова тактичних пасток. Такі пастки засновані на передбаченні параметрів дистанційного позиціонування суперника, а також інших факторах. При цьому ефективність дій буде забезпечуватися ймовірною оцінкою намірів противника, виробленої в ході рефлексивного протиборства. Досягнення адекватного застосування прийомів нападу і захисту відбувається в тому числі за допомогою оперативної пам'яті,

яка дозволяє спортсменові зберігати цілісний образ вже закінчилася сутички [58,62]. При подальшому веденні поєдинку таким чином з'являється можливість реалізувати осмислення отриманої інформації, застосувати ті чи інші тактичні прийоми.

Своєчасність, а також швидкість можливості переходу від наступальної тактики до тактики оборони, або ж навпаки, багато в чому залежать від спеціалізованих властивостей уваги. Увагою визначається результативність засобів ведення єдиноборства. При цьому правильність конкретного вибору, виходячи з умов термінового диференціювання, а також відмінності помилкових і істинних дій в рамках поєдинку тісно взаємопов'язані зі здатністю концентрувати увагу [35,47] .

У структурі змагальної діяльності спортсмена, що займається фехтуванням, найважливіше місце відводяться властивостями особистості і темпераменту . Вони знаходять своє відображення в складних діях, а також тактиці ведення бою, і складають в сукупності основу індивідуальної схильності до наступальному або ж оборонного стилю ведення бою. Дані характеристики дуже значимі при виборі оперативних рішень [7]

Багаторазові зустрічі з одним і тим же суперником, які можливі в рамках змагання або турніру загострюють почуття особистісної боротьби, надають таким сутичкам вкрай високе емоційне напруження. Тут стають особливо важливі такі властивості особистості спортсмена, як воля і емоційний самоконтроль, а також здатність до розумного ризику. Всі ці якості проявляються найбільш яскраво саме в протиборстві супротивників, добре вивчили один одного за час попередніх сутичок.

Взаємний вплив мотивації на досягнення успіху і рівня домагань спортсмена, а також комплексу спеціальних знань, умінь і навичок, в поєднанні з суб'єктивною оцінкою спортсменом власних можливостей і досягнутим рівнем підготовки (з урахуванням умов змагальної діяльності) роблять

фехтування видом спорту з багатогранними вимогами як до рухової, так і до психічної сфер людини [40]. Стійкі взаємозв'язки між складом дій і тактичними компонентами, а також підготовкою дій і їх застосуванням, психомоторними показниками та особливостями пристосування спортсменів-фехтувальників до ведення поєдинків, а також особистісними якостями при суб'єктивному почутті зростання відповідальності за власні результати створюють об'єктивні передумови індивідуалізації техніко-тактичної підготовленості [62].

Розбіжності в техніці, а також тактиці ведення бою у кваліфікованих спортсменів буде спостерігатися навіть при рівних спортивних результатах і досягненнях. Такі відмінності відображають особливості взаємовпливу окремо взятих чинників змагальної діяльності в фехтуванні як виді спорту, а також прояв здібностей в застосовуваних діях і вибудовується в тактиці ведення поєдинку, в змісті навчання і процесі вдосконалення власних навичок.

Успішність подібної тактики, спрямованої на випередження атак, забезпечується наступними властивостями особистості: занижена самооцінка можливостей, оригінальність, непередбачуваність дій, особистісна схильність до ризику в поєднанні з багатою уявою і високим рівнем домагань. Такі особистості мають тенденцією виправдання вчинків [41]. Фехтувальники, схильні до ведення поєдинку за допомогою застосування всіляких різновидів захисних дій і відповідей, їх результативність залежить від адекватності їх вибору в контексті ситуації поєдинку, взаємопов'язана з такими властивостями особистості: це мотивація на досягнення успіху в поєднанні з низькою тривожністю; високий фон настрою і легкість в спілкуванні, а також уміння швидко перебудуватися; гнучкість у виборі операцій і дій, а також висока старанність. Взаємозв'язок психомоторних характеристик спортсменів і застосовуваних ними дій носить істотний відбиток використовуваних методик і процесу техніко-тактичної вдосконалення. Спостереження поєдинків майстрів світового рівня свідчать про те, що якщо спортсмен спочатку навчений переважно вичікувати появи ситуацій для можливих і обумовлених атак (при

цьому обороняючись лише проти несподіваних дій суперника), то навіть при хороших і вкрай складних реагувань наявний у спортсмена потенціал зростання майстерності не буде реалізований через недостатній обсяг навмисно-експромтних дій з вибором і перемиканням. Аналіз техніки і тактики спортсменів, що володіють більш високою кваліфікацією з урахуванням багаторічного аспекту спостережень виявляє "ефект плинності", який буде виражений в природній заміні застосовуваних засобів єдиноборства і відповідних тактичних складових їх підготовки на інші засоби ведення бою [48,57]. Такий підхід обумовлює необхідність аналізу індивідуальних технічних і тактичних характеристик фехтувальника, а також підбору максимально успішних і адекватних методик тренування протягом багаторічної їх підготовки. Прояв рухових якостей та психічної сфери в поєдинках фехтувальників носять глибоко спеціалізований характер і знаходять своє втілення насамперед у адекватності тактичних рішень, техніці і швидкості виконання дій. При цьому рівень рухових і психічних якостей багато в чому лімітує можливості спортсмена в оволодінні технікою і тактикою, а вдосконалення складу спеціалізованих операцій і тактичних компонентів їх підготовки та застосування сприяє більш повному прояву підготовленості рухової і психічної сфери до фехтувальних поєдинків [42,61].

Тривала практика проведення спортивних єдиноборств накладає вагомий відбиток на формуванні якостей особистості спортсмена-фехтувальника, зокрема таких як: ініціативність і наполегливість, а також витримка і самовладання, рішучість, сміливість, цілеспрямованість та дисциплінованість. Пристосування до умов діяльності в рамках змагань, включає здійснення пошуку адекватних ситуацій намірів і оптимальних для досягнення перемоги дій. При неминучих, для успішності такої діяльності вольових зусиль, якості особистості фехтувальника набувають певні риси і прояви. Відносно ведення поєдинку вони проявляються в першу чергу в тактичних конструкціях, і зв'язків таких конструкцій зі спеціалізованими руховими діями. Ініціативність

проявляється в самостійному пошуку засобів ведення єдиноборства, а також пошуку тактичних компонентів, їх підготовці та застосування, в поєднанні зі спробами їх нав'язування цих компонентів противникам.

Наполегливість проявляється в послідовному прояві зусиль спрямованих на реалізацію власних намірів, а також досягнення проміжних і остаточних цілей для кожного змагання або турніра. Витримка спортсмена-шпажиста проявляється у відсутності у нього інтересу форсувати події в рамках поєдинку, а також в налаштованості на дії лише при виникненні або ж створення ситуацій з оптимальних умов досягнення результату. Самовладання проявляється в активному пошуку тактично адекватних рішень для бажаних дій в несподіваних ситуаціях і при ускладненні обставин змагання [56]. Рішучість спортсмена-фехтувальника проявляється у виборі тільки ефективних дій і тактики ведення поєдинку в особливо важливих умовах і ситуаціях для досягнення запланованого результату в рамках змагань.

Сміливість тренується в енергійних діях в рамках виникнення ситуацій, коли велика ймовірність отримання уколу (удару) або програшу бою, а також загального зниження результату в рамках змагання [59]. Цілеспрямованість спортсмена-фехтувальника заснована на прихильності його до обраного виду спорту, бажанні добитися успіху в ньому і усвідомленні конкретних цілей, а також реальності їх досягнення з урахуванням як особистої, так і суспільної значущості. Важливим, є вміння підпорядковувати бажання спортсмена конкретним завданням підвищення кваліфікації, а також вмінню направити прагнення на раціональні зусилля і реалізацію цілей, поставлених перед змаганням. Змагальну дисципліну фехтування характеризують такі якості фехтувальника як вміння концентрувати увагу і зусилля на пошук коштів для досягнення перемоги, а також стримування себе від прояву негативних емоцій, що заважають раціональному мисленню і продуктивної діяльності.

Висновки до I розділу:

- 1.** Діяльність - це специфічно регульована свідомістю внутрішня і зовнішня активність людини, породжувана потребою. Діяльність людини спрямована на досягнення свідомо поставлених цілей, пов'язаних не тільки з задоволенням його потреб, але й з виконанням вимог, що пред'являються до нього суспільством. Предметом спортивної діяльності є максимально можливий для конкретного індивідуума спортивний результат. Одні й ті ж потреби можуть бути задоволені різними шляхами. Діяльністю можна вважати тільки той процес, який реалізується за рахунок мотивації, сформованої на основі суб'єкт-об'єктних зв'язків, що включають суспільно значимий продукт.
- 2.** Індивідуальний стиль діяльності фехтувальника залежить від його особистісних якостей, які сприяють досягненню ефективного способу ведення фехтувального двобою. Ядром індивідуального стилю діяльності будуть служити властивості нервової системи, а також характеристики темпераменту, емоційно-вольової сфери, уваги, пам'яті, мислення, які здатні позитивно або ж негативно вплинути на поведінку фехтувальника в поєдинку.
- 3.** Психологічна та тактична підготовка спортсменів нерозривно пов'язані і взаємозалежні. Більшість фахівців в області теорії і методики підготовки спортсменів в сфері єдиноборств основні напрямки психологічної підготовки бачать у розвитку психічних якостей, необхідних для ефективною тактичною діяльністю, в скоєнні навичок вирішення оперативних завдань, в оптимізації шляхів реалізації індивідуального стилю діяльності спортсмена.
- 4.** Індивідуальний підхід є принципом і основною умовою ефективності різних засобів і методів всіх видів підготовки, але, перш за все, - психологічної підготовки.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Методи досліджень

2.1. Теоретичний аналіз літературних джерел.

2. 2. Педагогічний експеримент.

3. Психодіагностичний метод – тестування.

4. Методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз літературних джерел застосовувався з метою виявлення методологічних передумов постановки проблеми, формування мети і завдань дослідження. В ході теоретичного дослідження була проаналізована література з теорії та методики спорту, з організаційних і програмно - нормативних основ тренування, були вивчені основи побудови і змісту багаторічного тренування фехтувальників, особливості тренування на кожному етапі, а так само особливості тренування і змагань з фехтування. Особливу увагу було приділено розгляду психологічним характеристикам спортивної діяльності, особливостям психологічної підготовки фехтувальника та психограми особистості спортсмена в спеціальній літературі з психології спорту, і, безпосередньо, в сфері фізичного виховання і спорту.

2.1.2. Педагогічний експеримент (з використанням анкетування), спрямований на вивчення психологічних властивостей особистості спортсменів, характеристик особистості.

Індивідуальні дані проводилися з метою отримання певних відомостей, необхідних для подальшої інтерпретації. Спортсменам, які брали участь в дослідженні, необхідно було відзначити наступне: вид спорту (спеціалізацію), кваліфікацію, вік, стать.

Анкетування в психології використовується з метою отримання психологічної інформації, а соціологічні та демографічні дані відіграють лише допоміжну роль. Контакт психолога з респондентом зведений тут до мінімуму. Анкетування дозволяє найбільш чітко дослідити визначений план дослідження, так як процедура «питання-відповідь» регламентована.

За допомогою методу анкетування можна з найменшими витратами отримати високий рівень масовості дослідження. Особливістю можна назвати його анонімність (особистість респондента не фіксується, фіксуються лише відповіді). Анкетування проводиться в основному у випадках, коли необхідно з'ясувати думки людей з якихось питань і охопити велику кількість людей за короткий термін. Анкетування направлено на вивчення психологічних властивостей особистості кваліфікованих спортсменів, стійкості якостей особистості. Заняття спортом, неминуче супроводжуються змінами в характері і, коли з одного боку, відбувається підвищення самооцінки, а з іншої, - підвищення агресивності, це в свою чергу, повинно впливати і на формування якостей особистості.

2.1.3. Психодіагностичний метод – тестування

Тест (англ. test – проба, випробування, перевірка) психологічний – сукупність стандартизованих, стимулюючих певну форму активності, іноді обмежених часовими межами завдань і запитань, результати яких піддаються кількісному і якісному оцінюванню і дають змогу встановити індивідуально-психологічні відмінності особистості. Тести класифікують за різними ознаками. Поширення набув технологічний підхід до класифікації (С. Розенцвейга), заснований на виявленні рівня об'єктивності отримання та інтерпретації психологічних даних, як найпродуктивніший. Ця класифікація охоплює основні методики, які застосовують на практиці. За способами отримання інформації для

психодіагностування тести поділяють на об'єктивні, суб'єктивні та проєктивні. Психологія розглядає тестування як основний інструмент психодіагностичного обстеження, призначений для встановлення психологічного діагнозу шляхом вимірювання кількісних і якісних психологічних відмінностей. Отже, тест є інструментом, який дає змогу за короткий період часу і незначних матеріальних затрат отримати максимально об'єктивну і повну інформацію про досліджуваного. Однак для забезпечення досягнення цієї мети тест повинен відповідати комплексу основних психометричних вимог [44].

Особистісний опитувальник Айзенка ЕРІ, варіант А

Методика призначена для оцінки симптомокомплексу екстраверсії-інтроверсії й нейротизму (емоційної стабільності). В основу свого опитувальника Г. Айзенк (1964) поклав дві основні якості ВНД, котрі, як вважає більшість дослідників, визначають всю різноманітність типів особистості. Це екстраверсія-інтроверсія й емоційно-вольова нестабільність, або нейротизм. Автор пов'язує екстра- та інтроверсію з вираженістю процесів збудження й гальмування в корі головного мозку. При цьому типових екстраверта та інтроверта він розглядає як полярно протилежні особистості. Фактори екстраверсія-інтроверсія й нестабільність-стабільність (нейротизм) вважають незалежними, і в сполученні вони можуть характеризувати той чи інший тип особистості. Опитувальник Айзенка містить 57 запитань, з яких за 24 запитаннями оцінюються екстраверсія-інтроверсія, інші 24 запитання характеризують нестабільність-стабільність, а останні 9 – входять в шкалу відвертості і вірогідності результатів дослідження.

Екстравертованість та інтровертованість спрямованість реакцій та діяльності особистості назовні, на інших (екстравертованість) або на саму себе, на свої внутрішні стани, переживання, уявлення (інтровертованість).

Різні поєднання цих характеристик нервових процесів обумовлюють той чи інший тип темпераменту і в деякій мірі властивості характеру й особистості. Наприклад, сила процесу збудження лежить в основі витривалості, енергійності, працездатності, гарячності, мужності, хоробрості, активності,

смівливості, здатності долати труднощі, ініціативності, схильності до ризику, самостійності, рішучості, наполегливості. А сила гальмування визначає такі властивості, як обережність, самовладання, терпіння, скритність, стриманість, холонокровність. Відмінності в темпераментах – це відмінності не в рівнях можливостей психіки, а в своєрідності її проявів. Кожний тип темпераменту має позитивні і негативні сторони [42].

Тест-опитувальник ЕРІ, створений англійським психологом Г. Айзенком, який визначає темперамент за допомогою 2 чинників: екстраверсії (інтроверсії) та невротизму.

Перший з цих факторів має біполярну природу та являє собою характеристику індивідуально-психологічного складу людини, крайні полюси якого відповідають орієнтації особистості або на світ зовнішніх об'єктів (екстраверсія), або на суб'єктивний внутрішній світ (інтроверсія). Прийнято вважати, що екстравертам властиві комунікабельність, імпульсивність, гнучкість поведінки, велика ініціативність (але мала наполегливість) і висока соціальна пристосовність. Інтроверту ж, навпаки, властиві вдумливість, замкнутість, соціальна пасивність (при достатньо високій наполегливості), схильність до самоаналізу і труднощі соціальної адаптації.

Другий фактор – невротизм – описує властивість, що характеризує людину зі сторони емоційної стійкості, тривожності, рівня самоповаги і можливих вегетативних розладів. Цей фактор також біполярний і утворює шкалу, на одному полюсі якої знаходяться люди, які характеризуються надзвичайною стійкістю, зрілістю і прекрасною адаптованістю, а на іншому – надзвичайно знервовані, нестійкі з поганою адаптованістю. Велика частина людей розташовуються між цими полюсами, ближче до середини (згідно нормальному розподілу).

Перетин цих 2 біполярних характеристик дозволяє отримувати несподіваний і цікавий результат – досить чітке віднесення людини до одного з чотирьох 4 типів темпераменту.

1) сангвінік (сильний, врівноважений, рухливий тип);

- 2) флегматик (сильний, врівноважений, інертний тип);
- 3) холерик (сильний, неврівноважений, рухливий тип);
- 4) меланхолік (слабкий тип).

Справа в тому, що висновку про те, що екстраверти рухливі і збудливі, а інтроверти повільні, інертні та схильні до нейротизму, нестабільні та дезадаптивні, очевидно бракує точно прогностичності. Необхідно також враховувати ситуаційні характеристики, і тоді виявиться, що в ситуаціях зі слабкими стимулами більш адекватною буде поведінка людини з меншою емоційною стабільністю та інтровертованістю, оскільки саме вона проявляє настільки необхідну такій ситуації психологічну чутливість. Стабільний ж екстраверт в подібних ситуаціях може проявляти роздратування, що переходить в агресію, бо він не відчуває слабких, але значимих впливів і не розуміє причин своєї невідповідності обставинам. Однак екстраверт, безсумнівно, більш адаптивний в «сильних середовищах» (напружених умовах), в яких інтроверт легко впадає в депресію, викликану нервовим виснаженням і надмірним гальмуванням [28].

Стиль саморегуляції поведінки Моросанової

Опитувальник ССП-98 складається з 46 тверджень, що входять до складу шести шкал, що виділяються відповідно до основних регуляторних процесів (планування, моделювання, програмування, оцінка результатів) та регуляторно-особистісних властивостей (гнучкості та самостійності). До складу кожної шкали входять по дев'ять тверджень. Структура опитувальника така, що ряд тверджень входять до складу відразу двох шкал в зв'язку з тим, що їх можна віднести до характеристики як регуляторного процесу, так і властивості регуляції. Опитувальник "Стиль саморегуляції поведінки" (ССП) був створений в 1988 році в психологічному інституті РАВ у лабораторії психології саморегуляції і придатна як для наукових досліджень, так і в якості інструменту практичної діагностики різних аспектів індивідуальної саморегуляції.

Опитувальник в цілому працює як єдина шкала «Загальний рівень саморегуляції» (ОУ), яка оцінює загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини. Твердження опитувальника побудовані на типових життєвих ситуаціях і не мають безпосереднього зв'язку зі специфікою будь-якої професійної або навчальної діяльності. У наступні роки було розроблено цілий ряд модифікацій цієї методики. Мета методики – це діагностика розвитку індивідуальної саморегуляції та її персональний профіль, що включає показники планування, моделювання, програмування, оцінки результатів, а також показники розвитку регуляторно-особистісних властивостей – гнучкості і самостійності. За допомогою цієї методики можна вирішувати і практичні завдання, зокрема, виявляти індивідуальний профіль різних регуляторних процесів і рівень розвиненості загальної саморегуляції як регуляторних передумов успішності оволодіння новими видами діяльності.

Саморегуляція довільної активності людини розуміється як системно організований психічний процес по ініціації, побудови, підтримки та управління всіма видами і формами зовнішньої і внутрішньої активності, який направлено на досягнення прийнятих суб'єктом цілей. Стиль саморегуляції проявляється в тому, яким чином людина планує і програмує досягнення життєвих цілей, враховує значимі зовнішні і внутрішні умови, оцінює результати і коригує свою активність для досягнення суб'єктивно прийнятних результатів, в тому, в якій мірі процеси самоорганізації розвинені і усвідомлені. Саморегуляція передбачає навчання умінню стежити за зовнішніми проявами своїх емоційних станів. Справа в тому, що змінюючи зовнішнє вираження, емоції, можна регулювати свій внутрішній психічний стан. Саморегуляція допомагає стримано ставитися до інших учасників змагань, терпимо сприймати їх недоліки, слабкості, помилки. Постійний самоконтроль допомагає не робити помилок навіть у найкритичніших ситуаціях. В умовах змагальної діяльності особливо необхідний чіткий самоконтроль, висока самовладання, здатність приймати оперативні, правильні та зрозумілі для всіх рішення, управляти боєм,

поведінкою і емоціями. Невміння спортсменом регулювати свій психічний стан та дії призводять до негативних наслідків. Діагностика розвитку індивідуальної саморегуляції та її персональний профіль, що включає показники планування, моделювання, програмування, оцінки результатів, а також показники розвитку регуляторно-особистісних властивостей – гнучкості і самостійності. Необхідно враховувати індивідуальний прийнятний для себе вид саморегуляції та розвивати його, а особливо це важливо для тих, хто не володіє природними задатками стресостійкості або в результаті професійної діяльності втратив душевну рівновагу. Високий рівень, психічної саморегуляції підвищує стресостійкість та знижує ризик вигорання. Відповідно, успішність оволодіння новими видами діяльності у великій мірі залежить від відповідності стильових особливостей регуляції і вимог освоюється виду активності.

Нервова система – Теппінг тест

За допомогою теппінг-тесту визначається витривалість нервової системи і обов'язковою умовою виконання тесту для визначення сили нервової системи стає робота в максимальному темпі. Експрес-методика "Теппінг-тест" розроблена Є. П. Ільїним в 1972 році для діагностики сили нервових процесів (лабільності, витривалості) шляхом вимірювання динаміки темпу рухів кисті. Сила нервових процесів відображає загальну працездатність людини: людина з сильною нервовою системою здатна витримувати більш інтенсивне та тривале навантаження, ніж людина зі слабкою нервовою системою. При слабкій нервовій системі стомлення внаслідок психічного або фізичного напруження виникає швидше, ніж при сильній.

Дослідження складається з двох етапів. Його проводять у парі: досліджуваний та спеціалст. Досліджуваного запитують про самопочуття і просять зручно розташуватися за добре освітленим столом, увімкнути програму, взяти у руки мишу та навести курсор у вказане поле.

На першому етапі випробуваному необхідно клацати мишею у будь-якому місці екрану, з максимально можливою частотою навіть в тому випадку, якщо

обстежуваний відчує стомлення. Спеціаліст при цьому повинен повідомити обстежуваному, що чим більша кількість рухів він зробить, тим краще. Допускається також вербальне стимулювання в ході обстеження ("Не здавайтеся", "Працюйте ще швидше"). Безпосередньо перед проведенням обстеження респонденту рекомендується дати можливість розминки: для цього він протягом 5-10 секунд виконує інструкцію до методики. Програма автоматично ділить хвилину на інтервали по 10 секунд та вираховує їх. Інструкція випробуваному: «За сигналом починайте якнайшвидше клацати мишею у будь-якому місці екрану. Намагайтеся зробити якнайбільше кліків».

На другому етапі спортсмен повторює всю процедуру, але вже лівою рукою. Інструкція і порядок проведення дослідження на другому етапі такі ж, як і на першому.

Теппінг-тест дозволяє оцінити функціональні можливості рухового аналізатора, а також силу процесу збудження й рухливості основних нервових процесів. Перевагою теппінг-тесту є те, що порівняно з іншими методами, які вимірюють силу нервової системи, він не є довготривалим зберігаючи при цьому високий ступінь кореляції з ними, зокрема, з методикою «нахил кривої», з рефлексометричною методикою «згасання з підкріпленням».

В окремих модифікаціях теппінг-тесту може відбуватися:

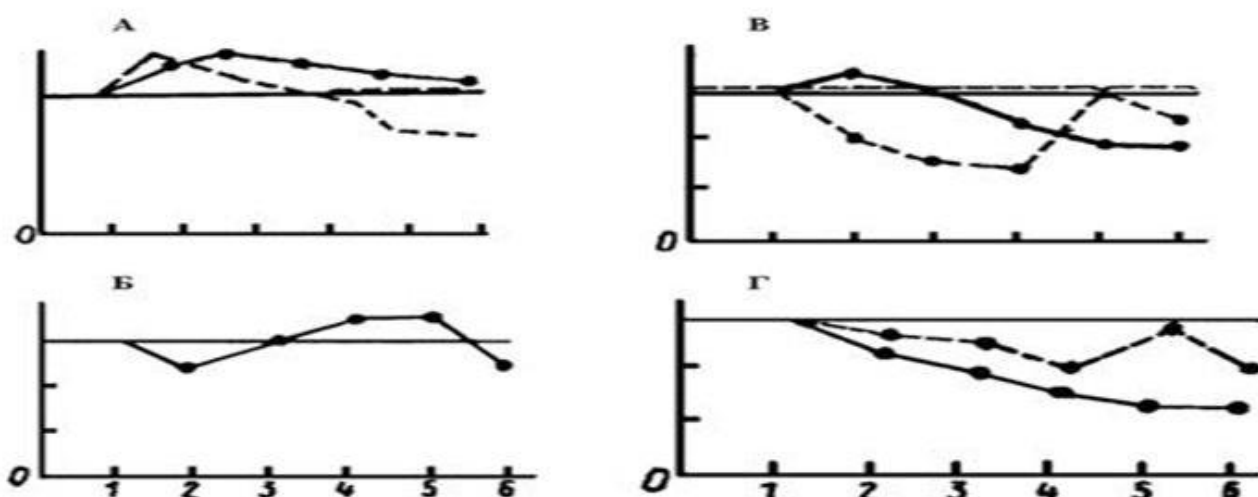
– оцінка максимальної частоти рухів упродовж 10 секунд. Нейрофізіологічний зміст цього тесту полягає в оцінці властивості лабільності нервової системи – здатності нервових клітин швидко переходити зі стану загальмованості до стану збудження і навпаки. Цей показник використовується як один із показників швидкості поряд із часом простої сенсомоторної реакції.

– оцінка зручного і максимального темпу впродовж 10 сек, що дозволяє оцінити психомоторну установку на максималізацію чи мінімалізацію зусиль. У плані психомоторної регуляції цей варіант тесту дозволяє оцінити здатність досліджуваного вибирати для себе такий темп рухів, при якому він зможе продемонструвати найкращий результат.

Слабким місцем теппінг-тесту є жорсткі критерії діагностики. Тому за критеріями тесту досліджуваних із сильною нервовою системою виявляється менше, ніж за іншими методиками. Проте під час використання теппінг-тесту чіткіше проявляються відмінності між «сильними» і «слабкими» за рядом діяльнісних та поведінкових характеристик. Обов'язковою умовою діагностування сили нервової системи за допомогою теппінг-тесту є максимальна змобілізованість досліджуваного. Щоби досягти цього, варто не лише зацікавлювати суб'єкта результатами дослідження, але й стимулювати його в процесі роботи словами («не здавайся», «працюй швидше» тощо). Це сприяє більш чіткому диференціюванню досліджуваних на «сильних» та «слабких».

Мета обробки результатів – визначити характер працездатності нервової системи досліджуваного під час виконання завдання тесту. Програма автоматично видає кількість кліків за 10 секунд і для визначення типу нервової

системи потрібно порівняти результати з графіками наведеними на рисунку 3.



а – опуклий; б – рівний; в – проміжний та увігнутий; г – спадний тип

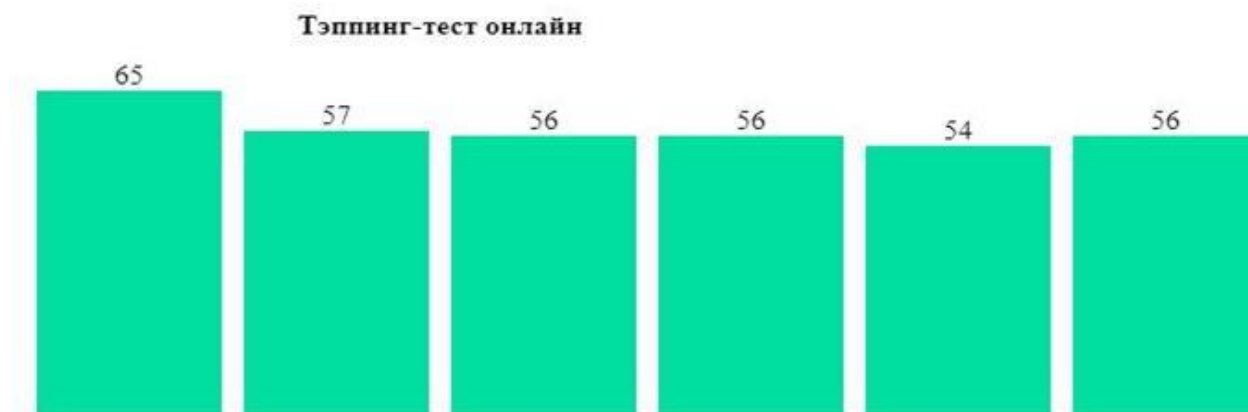


Рис. 3. Схема зіставлення отриманих результатів із графіками

За допомогою теппінг-тесту можуть бути виділені п'ять типів динаміки максимального темпу роботи: опуклий тип (свідчить про наявність сильної нервової системи); рівний тип (нервова система середньої сили); проміжний і увігнутий типи (середньо-слабка нервова система); спадний тип (слабка нервова система) [30].

Методика "Коректурна проба" (Тест Бурдона)

Для оцінки властивостей уваги на практиці використовуються різні методики, але найбільш широке поширення набула коректурних проба Бурдона (Durchstreich - Test) або тест на викреслення. Методика вперше була запропонована французьким дослідником Б. Бурдоном в 1895 році для

дослідження уваги. Методика виявляє коливання уваги випробовуваних по відношенню до одноманітних зорових подразників в умовах тривалого перевантаження зорового аналізатора. Методика запозичена з психології праці, але застосовується у різних областях практики. Коректурна проба використовувалася в експериментальній психології для дослідження стійкості, вправності та стомлюваності уваги.

Коректурна проба може модифікуватися в залежності від конкретних завдань дослідження. Наприклад, за допомогою даної методики можна дослідити і переключення уваги. Для тестування був використаний буквений варіант проби Бурдона: суть методики полягає в тому, щоб в таблиці, що складається з 40 рядів букв по 40 букв в кожному ряду викреслювати літери, які стоять в ряду першими. Припустимо, перша буква в ряду - "А", тоді вам слід закреслити всі букви "А" в буквеному ряду. Тривалість виконання - 5 хвилин, після закінчення яких ви перейдете на сторінку з результатами. Сама по собі методика зажадає від вас повного зосередження на процесі.

Показники уваги, що визначаються за методикою

А – показник швидкості уваги (продуктивності уваги) – $A = N / t$, знаків в секунду.

T1 – показник стійкості уваги (перший варіант) $T1 = M / n$, умовних одиниць.

T2 – показник стійкості уваги (другий варіант).

T3 – показник стійкості уваги (третій варіант).

Е – коефіцієнт обсягу уваги – $E = N * T2$.

Au – розумова працездатність – $Au = (N / t) * ((M - (O + P)) / n)$.

Ku – показник концентрації уваги – $Ku = C * (C / (P + O + (1)))$.

Без гарної уваги важко правильно сприймати і переробляти інформацію, продуктивно мислити, своєчасно реагувати і безперервно контролювати свою діяльність. Підтримка високого рівня уваги вимагає колосальних витрат нервової енергії.

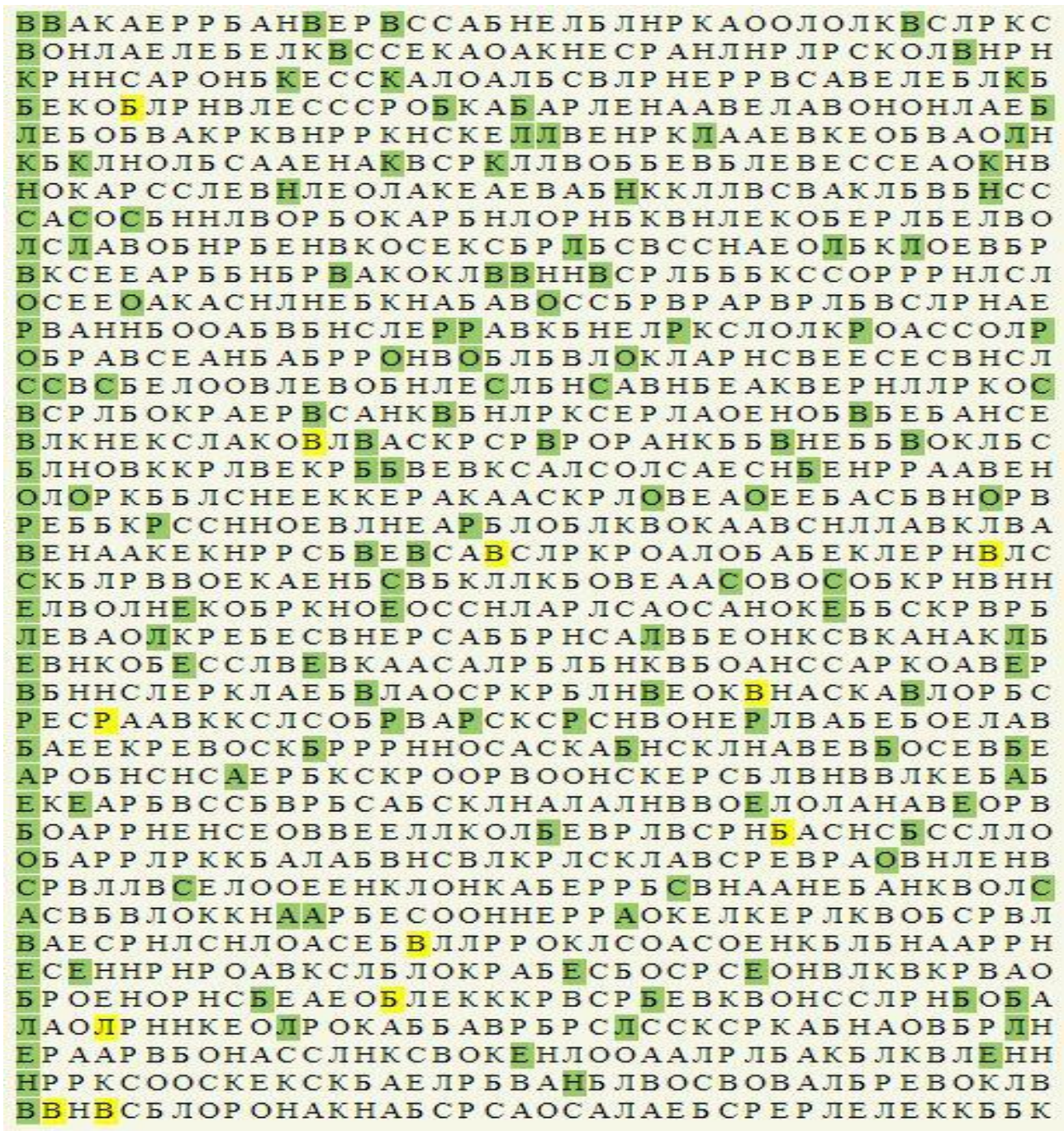


Рис. 4. Бланк тесту Бурдона після проведення перевірки

Тест вольових якостей

Тест-опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції», розроблений Е. В. Ейдманом, призначений для визначення рівня розвитку вольової саморегуляції, що розуміється як міра оволодіння власною поведінкою в різних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, станами і мотивами. Метою обробки результатів є визначення величин індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали (В) і індексів по субшкалам «наполегливість» (Н) і

«самовладання» (С). Кожен індекс - це сума балів, отримана при підрахунку збігів відповідей випробуваного з ключем загальної шкали або субшкали. Тест складається з 30 питань, на які потрібно відповідати вірно чи невірно.

Рівень вольової саморегуляції це міра оволодіння власною поведінкою в різних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, станами та мотивами. Рівні вольової саморегуляції визначаються у зіставленні з середніми значеннями кожної шкали. Якщо вони становлять більшу половину максимально можливої суми збігів, то цей показник відображає високий рівень розвитку загальної саморегуляції, наполегливість або самоконтролю. Для шкали «В» ця величина дорівнює 12, для шкали «Н» - 8, для шкали «С» - 6.

Високий бал за шкалою «В» притаманний особам емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним. Для них характерний спокій, впевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття власного обов'язку. Як правило, вони добре рефлексують особисті мотиви, планомірно реалізують наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки; їм властива виражена соціально-позитивна спрямованість. Іноді можливе зростання внутрішньої напруженості, пов'язаної із прагненням проконтролювати кожен нюанс власної поведінки і тривогою з приводу її спонтанності. Низький бал спостерігається у людей чуттєвих, емоційно нестійких, ранимих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них невисока, а загальний фон активності, як правило, знижений, їм властива іпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як із незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, яка не підкріплена здатністю до рефлексії і самоконтролю.

Субшкала «наполегливість» характеризує силу намірів людини – її прагнення до завершення розпочатої справи. На позитивному полюсі – діяльні, працездатні люди, які активно прагнуть виконати заплановане, їх мобілізують перепони на шляху до мети, але відволікають альтернативи та спокуси, головна їх цінність – розпочата справа. Таким людям притаманні повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядкувати їм власну поведінку. У крайньому

разі можлива втрата гнучкості поведінки, поява маніакальних тенденцій. Низькі значення за цією шкалою свідчать про підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність, які можуть призводити до непослідовності і навіть хаотичної поведінки. Знижений фон активності і працездатності, як правило, компенсується у таких осіб підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільної трактовки соціальних норм.

Субшкала «самоконтроль» відображає рівень вільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал за субшкалою набирають люди емоційно стійкі, які добре володіють собою у різних ситуаціях. Для них притаманний внутрішній спокій, впевненість у собі, які звільняють від страху перед невідомим, підвищують готовність до сприйняття нового, неочікуваного і, як правило, поєднуються зі свободою вчинків, тенденцій до новаторства і радикалізму. Прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призвести до підвищення внутрішньої напруженості, переваги постійного занепокоєння і втоми. На іншому полюсі цієї субшкали – спонтанність і імпульсивність, поєднані з образливістю і наданням переваги традиційним поглядам, відгорожують людину від інтенсивних переживань та внутрішніх конфліктів, сприяють незворушному фону настрою.

Локус контролю Роттера

Методика дослідження локусу контролю (Rotter's Internal-External Locus of Control Scale) запропонована Джуліаном Роттером (Julian B. Rotter) в 1966 році на основі власної теорії суб'єктивної локалізації контролю. Один з варіантів російськомовної адаптації опитувальника наводиться за книгою О. П. Єлісеєва. Контроль є одним з порівняно досконалих механізмів регуляції когнітивних психічних процесів. Він обумовлює відносини суб'єктів із середовищем із урахуванням потреб індивіда. Спостереження і експерименти, зроблені Роттером, надали йому можливість зробити припущення, що певним людям властиво стійке відчуття того, що все, що з ними трапляється, обумовлюється зовнішніми обставинами, а інші думають, що все, що з ними відбувається, є

підсумком їх персональних здібностей і зусиль. Внаслідок чого він запропонував назвати таку установку - локусом контролю.

Під «локусом контролю» розуміється стійка особистісна характеристика, яка відображає схильність людини пояснювати причини подій зовнішніми або внутрішніми факторами. Запропонована методика виділяє два типи локусу контролю: екстернальний (відповідальність за успіхи і невдачі свого життя приписуються зовнішнім обставинам) і інтернальний (відповідальність приписується собі самому). Це стійка властивість індивіда, що формується в процесі його соціалізації.

Методика локус контролю, представлена Роттером, включає в себе 29 пар суджень. Він виходив з того, що локус може змінюватися і має залежність від областей життя суб'єкта. Тому пункти опитувальника відповідають кільком областям, таким як ситуації, що призводять до афектів, академічне визнання, загальний світогляд, соціальна і політична активність, суспільна повага, домінування.

В результаті обробки виходить дві позиції: інтернальність і екстернальність. Таким чином, в одному полі знаходяться суб'єкти, які вірять у власну здатність і в потенціал контролювання над життєвими подіями, тобто внутрішній локус контролю. В іншому полі знаходяться суб'єкти, переконані в тому, що всі життєві покарання і нагороди є наслідком зовнішніх умов, таких як доля, випадок, тобто зовнішній локус контролю.

Можна виділити такі характерні риси суддів екстерналів та інтерналів. Поведінка інтерналів направлена на послідовне досягнення успіху шляхом розвитку навичок і більш глибокого оброблення інформації, постановки все зростаючих по своїй складності завдань. Їх потреба в досягненні має тенденцію до підвищення, пов'язану зі збільшенням значення особистісної та реактивної тривожності, що є передумовою для можливо більшої розгубленості і меншої стресостійкості у випадках серйозних невдач. Проте в цілому, в реальному житті, у поведінці, яку ми спостерігаємо, інтернали справляють враження досить упевнених у собі людей; в житті вони частіше займають більш високе

суспільне становище, ніж екстернали. Для екстерналів властива зовні спрямована захисна поведінка, в якості атрибуту ситуації вони воліють мати шанс на успіх. У загальному плані це вказує на те, що будь-яка ситуація екстерналу бажана як така, що стимулюється ззовні. У плані міжособистісних відносин було встановлено, що екстернали набагато сильніше піддаються соціальному впливу, ніж інтерналі. Інтерналі ж навпаки, не тільки чинять опір сторонньому впливу, але й намагаються контролювати поведінку інших, коли з'являється можливість [20].

Шкала інтернальності - екстернальності була створена для вимірювання персональних відмінностей в розумінні того, чи знаходяться перемоги або невдачі під зовнішнім або внутрішнім контролем. Розроблена Роттером шкала призначена для оцінювання контролю індивідом своїх власних дій. З порівняльного перевищення підсумкових підрахунків одного параметра над іншим можна судити про спрямованість локусу контролю. Однак шкала, запропонована Роттером, пропонує тільки один параметр компонента очікування. Тому дана шкала стимулювала в подальшому численні дослідження і вироблення нових вимірів. Дехто пропонував використовувати для уточнення деталей шкали факторний аналіз. Так, наприклад, показана потреба розрізняти в якості параметрів екстернальністю контроль з боку випадковостей або інших людей, а також здатних і нездатних до захисних реакцій екстерналії. Нездатні на захисне реагування екстернали можуть брати на себе більше персональної відповідальності за свої дії, ніж здатні.

Також дослідження показали, що інтерналі більш схильні розуміти себе як здатних до контролю над подіями, що відбуваються. Поряд з цим екстернали, більш схильні до пояснення події удачею, долею, випадком або іншими зовнішніми обставинами. Інтерналі вважаються більш впевненими в собі, ніж люди-екстернали.

Тест впевненості у собі Рейзаса

Тест впевненості в собі Рейзаса, або Райдаса (Rathus Assertiveness Schedule) розроблений Спенсером Рейзасом (Spencer A. Rathus) в 1973 році. Методика призначена для діагностики ступеня впевненості в собі (асертивності). Асертивність (англ. assertion) – здатність людини відстоювати свою точку зору, не порушуючи моральних прав іншої людини. Тест пропонує 30 тверджень, що описують різні типи поведінки. По кожному з тверджень треба відзначити ступінь відповідності:

- 5 - "дуже характерно для мене, опис дуже підходить",
- 4 - "досить характерно для мене - скоріше так, ніж ні",
- 3 - "частково характерно, почасти не характерно",
- 2 - "досить не характерно для мене - скоріше ні, ніж так",
- 1 - "зовсім не характерно для мене, опис не підходить".

Самооцінка – це те, якою цінністю людина сама наділяє себе, яку думку має про себе, і з яким ступенем самоприйняття і самоповаги ставиться до себе. Відчуття власної необхідності і цінності як з боку оточуючих, так і з боку себе самого, важливо для кожного спортсмена. Самооцінка та впевненість у собі є фундаментом успішних виступів на змаганнях та якісної роботи на тренуваннях. Варто враховувати, що самооцінка у людини може відрізнятися в різних сферах життя. Наприклад, спортсмен може мати високу або навіть завищену самооцінку в міжособистісних відносинах, але низько оцінювати свої професійні або інтелектуальні здібності. Занижена самооцінка та невпевненість у власних здібностях змушують нас панічно боятися помилок. Це знижує мотивацію і ініціативність [15].

Головні функції, які виконуються самооцінкою – регуляторна, на основі якої відбувається вирішення завдань особистісного вибору, і захисна, що забезпечує відносну стабільність і незалежність особистості. Самооцінка характеризується за такими параметрами: за рівнем: висока, середня і низька; за співвідношенням

з реальною успішністю: завищена і занижена; за особливостями будови: конфліктна і безконфліктна.

Тест на рівень тривожності Спілбергера-Ханіна

Опитувальник СХ призначений для оцінки реактивної та особистісної тривожності. Особистісна тривожність розглядається авторами як відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових факторів.

Тривожність – це схильність переживати неконтрольоване занепокоєння в різних ситуаціях. Розрізняють тривожність як властивість особистості (особистісну тривожність) і тривогу як емоційний стан на даний момент (ситуативна тривожність). Зміна стану тривоги залежить від особливостей майбутньої діяльності. Тривожність визначає індивідуальну чутливість спортсмена до змагального стресу. Як риса особистості вона характеризує в тій чи іншій мірі схильність відчувати в більшості ситуацій побоювання, страх. Тривожність спортсмена пов'язана з очікуванням соціальних наслідків успіху або невдачі.

Особистісна тривожність – готовність спортсмена до переживання страху і хвилювань з приводу широкого кола суб'єктивно значущих явищ. Особистісна тривожність - це стійкий стан. Вона характеризує схильність людини сприймати велике коло ситуацій як загрозливі, реагувати на такі ситуації станом тривоги. Сама по собі тривожність не є спочатку негативною рисою особистості. Певний рівень тривожності – природна і обов'язкова особливість активної особистості. При цьому існує оптимальний для кожного спортсмена рівень «корисної тривоги».

Особистісна тривожність являє собою конституційну межу, яка обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При високій особистісної тривожності кожна з цих ситуацій буде володіти стресовим впливом на суб'єкта і викликати у нього виражену тривогу. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і психосоматичними захворюваннями [7].

Ситуативна тривожність характеризує стан людини в даний момент часу, високий рівень часто виявляється напругою, занепокоєнням, може викликати порушення уваги, зниження працездатності, підвищену стомлюваність і швидку виснаженість.

Високий рівень ситуативної тривоги виникає при попаданні в стресову ситуацію і характеризується суб'єктивним дискомфортом, напруженістю, занепокоєнням і вегетативним збудженням. Природно, це стан відрізняється нестійкістю в часі і різною інтенсивністю в залежності від сили впливу стресової ситуації. Таким чином, значення підсумкового показника за даною шкалою дозволяє оцінити не тільки рівень актуальної тривоги спортсмена, а й визначити, чи знаходиться він під впливом стресової ситуації і яка інтенсивність цього впливу на нього.

Опитувальник складається з 40 питань-суджень, з котрих 1-20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала "Як ви себе відчуваєте в даний момент?") та 21-40 – для визначення особистісної тривожності (шкала "Як Ви себе відчуваєте звичайно?"). На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно) - для шкали реактивної тривожності, та 4 відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) - для шкали особистісної тривожності.

Одні питання-судження в опитувальнику Ч. Спілбергера сформульовані так, що відповідь (1) означає відсутність чи легку ступінь тривожності. Це в шкалі реактивної тривожності так звані прямі запитання: № 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 19, а в шкалі особистісної тривожності - № 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40. В інших, так званих зворотних запитаннях відповідь (1) означає високий ступінь тривожності, а відповідь (4) - низьку тривожність: № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 - в шкалі реактивної тривожності; № 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39 - в шкалі особистісної тривожності. Обробка проводиться у такий спосіб. Спочатку окремо складаються результати за зворотними та прямими запитаннями, потім із сум прямих віднімається сума зворотних запитань і до

одержаного числа додається постійне число 50 для шкали реактивної тривожності та 35 - для шкали особистісної тривожності.

Показник результату за кожною шкалою може знаходитись в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим він більший, тим вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної). Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснюється в таких межах: до 30 балів - низький рівень тривожності, від 31-45 балів - середній, більше 45 балів - високий рівень тривожності.

2.1.4. Методи математичної статистики

За допомогою кількісного та якісного аналізів так само можна вивчати особистість. При кількісному аналізі результатів дослідження найчастіше використовують середнє арифметичне з усіх досліджень того чи іншого психічного процесу чи індивідуально психологічної особливості. Для того, щоб робити висновки про вірогідність середнього арифметичного, обчислюють коефіцієнт відхилення від нього окремих показників. Що менше відхилення показників окремих досліджень від середнього арифметичного, тим більш показовим воно є для дослідженої психологічної особливості особистості.

Кількісна обробка даних передбачає використання методів математичної статистики, і тому такі методи прийнято називати статистичними. Серед них умовно можна виділити три основні класи статистичних методів, що застосовуються в психологічних дослідженнях на етапі обробки раніше отриманих сирих даних;

- методи описової статистики;
- методи, пов'язані з висуненням і перевіркою статистичних гіпотез;
- методи багатовимірного аналізу даних.

Обробка результатів дослідження проводилася з використанням електронних таблиць «Excel 2010» (Microsoft, США) та пакету «Statistica 6.0» (StatSoft, США).

Для статистичного аналізу отриманих даних були використані наступні статистичні показники:

- середнє арифметичне (\bar{x}) визначалося для отримання середньо групових даних, а також для використання у подальших формулах та обчисленнях;
- відсотковий розрахунок (%).

2.2. Організація досліджень

Дослідження були проведені протягом 2019-2020 рр. і умовно розділені на три етапи. В дослідженні прийняли участь 20 спортсменів фехтувальників, з 11 мають звання КМС, 8 майстри спорту. Серед них спортсмени фехтувальники (чоловіки) віком від 17 до 21 року

На I етапі досліджень були проаналізовані: науково-методична література, матеріали мережі Інтернет.

На II етапі було проведено анкетування та тестування спортсменів фехтувальників, що дозволило виявити та систематизувати основні чинники, що сприяють розвитку психологічної підготовленості спортсмена.

На III етапі були проаналізовані та узагальнені дані психодіагностичних досліджень, на основі яких розроблено практичні рекомендації для тренерів.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОРТРЕТ СПОРТСМЕНА ФЕХТУВАЛЬНИКА

3.1. Визначення типологічних особливостей вищої нервової діяльності (тип темпераменту)

Вагому роль у будь-якій професійній діяльності, зокрема і у спортивній діяльності відіграє темперамент і характер людини, оскільки це біологічний фундамент, на якому формується особистість. Темперамент становить основу розвитку характеру, що з точки зору фізіології є типом вищої нервової діяльності людини. Темперамент є вродженою властивістю особистості і не змінюючись протягом життя відбиває динамічні аспекти поведінки, переважно вроджені, тому властивості темпераменту найбільш стійкі і постійні в порівнянні з іншими психічними особливостями людини.

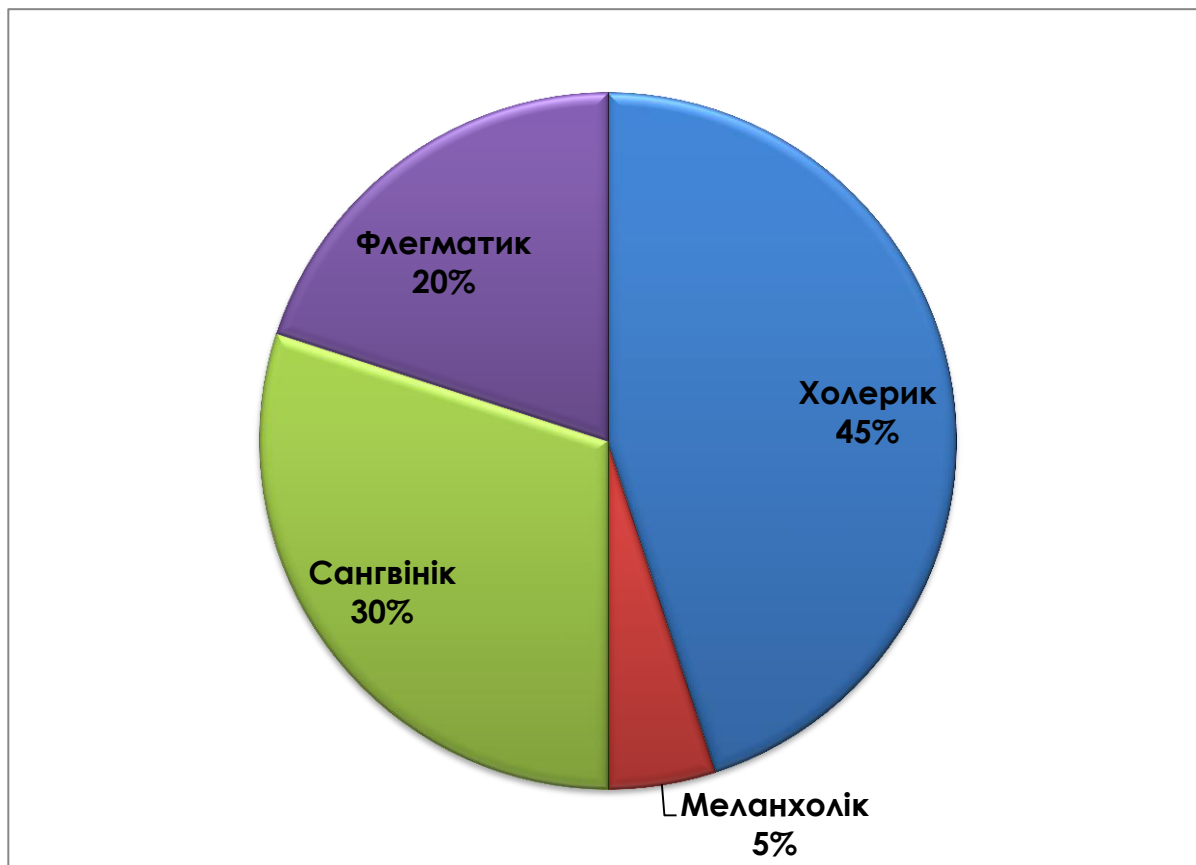


Рис. 5. Схема розподілення типів темпераменту спортсменів фехтувальників (%)

За результатами психодіагностичного дослідження встановлено, що серед спортсменів фехтувальників типи темпераменту розділилися у такому відсотковому відношенні. (рис. 5.)

У обстежених спортсменів переважав тип темпераменту «холерик» - 45% випробовуваних.

Фехтувальники холеричним темпераментом характеризуються великою життєвою енергією, здатністю віддаватися справі з особливою пристрасстю, але мають недостатнє самовладання, що дуже сильно заважає їм у роботі та у контактах з оточуючими. Вони швидкі та поривчасті, схильні до бурхливих емоційних спалахів і різких змін настрою, зі стрімкими та різкими рухами. Приймавши рішення, без коливань переходить до його реалізації швидко, пристрасно, поривчасто, проте абсолютно невраїноважено, що з одного боку допомагає їм бути у ритмі, швидко реагувати на зміну ситуацій, а з іншого заважає їм сконцентруватися та бути абсолютно спокійними та послідовними. Різко мінливий настрій з емоційними спалахами, швидко їх виснажує. У холериків відсутня рівновага нервових процесів, що різко відрізняє їх від сангвініка. Спортсмен холерик відрізняється підвищеною емоційною збудливістю, навіть незначний негативний коментар на його адресу може вивести його, спровокувати не завжди адекватну відповідь. Запальний, різкий у стосунках дуже прямолінійний, часто йому не вистачає терпіння. Такі спортсмени мають схильність до афектів, у яких можуть нашкодити проведенню бою. Почуття в них сильні, глибокі та постійні, зміна почуттів для холерика дуже хвороблива, вони рідко повністю покидають фехтування, бо мають жагу до пристрасної боротьби. Характерною рисою спортсмена фехтувальника холерика є циклічність у діяльності та поведінці, що є одним з проявів невраїноваженості, з одного боку, він може захопитися працею, долаючи труднощі, але під впливом критики чи психологічного тиску може впасти в депресію. Таким спортсменам важко психологічно відновлюватися

після помилок, складних поєдинків чи змагань, вони мають жагу до перфекціонізму.

Нервова система таких спортсменів характеризується великою силою з переважанням збудження над гальмуванням, захоплюючись, вони безладно витрачають свої сили і швидко виснажується. Позитивні рефлексії в них виробляються легко і залишаються стійкими за різних умов, гальмівні рефлексії виробляються важко, тобто якщо такого спортсмена почнуть провокувати чи ображати він може відреагувати занадто емоційно. Відрізняється низькою чутливістю, що заважає йому відчувати хід гри, настрої та емоції команд, високою реактивністю і активністю, а оскільки реактивність переважає над активністю, такий спортсмен може бути нетерплячим, запальним і не схильним до компромісів. Він менш пластичний і більш інертний, ніж сангвінік. Звідси – більша стійкість прагнень та інтересів, більша наполегливість, можливі утруднення з переключенням уваги. У гарному настрої, під час виконання захоплюючої справи холерик здатний на сильну концентрацію уваги, але виявляє недостатню здатність до її переключення.

Спортсмени сангвініки (30%) легше пристосовуються до нових обставин, міст, людей, нового середовища та мінливих завдань, це є однією з найважливіших та найнеобхідніших рис спортсмена вищої кваліфікації, бо ти маєш демонструвати однаково гарний рівень роботи працюючи на ранкових або на вечірніх змаганнях. Таких спортсменів вирізняє веселий, піднесений настрій, в їх присутності усі почувуються легко і невимушено, без напруження, що вельми необхідно у стресових ситуаціях на майданчику та під час встановлення гарного першого враження та відвертих стосунків з усіма учасниками гри. Психічна діяльність сангвініка спрямована на спілкування з новими людьми, а тому з ними приємно спілкуватись та проводити вільний час, навчатися у нього, переймати позитивний досвід.

Такі спортсмени приходять на змагання з позитивним емоційним настроєм, життєрадісні, з живою мімікою та гарною мовою тіла. Спортсмени з таким типом темпераменту дуже енергійні та активні, дуже рідко залишаються

осторонь, в них висока рухливість та швидкість протікання психічних процесів, гарна реакція, є жага до прийняття рішень, висока швидкість мови, оскільки їх нервова система з легкістю переходить від збудження до гальмування і навпаки, маючи найчастіше високу пластичність. Але іноді саме це створює дискомфорт у відносинах з людьми інших темпераментів, бо сангвінік має низьку чуттєвість і високу швидкість протікання усіх процесів і може вважати, що інші люди занадто повільні та не рішучі. Також можна зауважити що іноді швидкі рухи сангвініка можуть здаватися метушливими, а інтереси мають тенденцію швидко змінюватись.

Спортсмени сангвініки, у ситуаціях коли це потрібно, добре стримують прояви своїх почуттів, що є дуже важливою рисою. До критики такі спортсмени ставляться спокійно, ця якість допомагає їм не зламатися під прискіпливим контролем, тиском та негативом, спрямованим на них. Можуть бути лідерами, але разом із цим не наживають багато ворогів, тому що з розумінням ставляться до думок і вчинків інших людей. Серед спортсменів цього темпераменту багато новаторів та менторів їм цікаво працювати з людьми, навчатися, навчати та придумувати щось нове.

У колективі почуваються впевнено, не бояться відповідальності й ризику, можуть довго працювати не втомлюючись, але тільки у випадку коли робота їх цікавить. Новизна та інтерес є зарядом, стимулюючим активність сангвініка зсередини і спрямовує його на досягнення потрібного результату. Особливо якщо спортсмен швидко досяг певних успіхів та йому вже нема до чого прагнути у сангвініків втрачається бажання займатися спортом і вони закінчують кар'єру.

20% спортсменів мають флегматичний темперамент, який характеризується високим рівнем самовладання та терплячості, завдяки якому такі спортсмени досягають високої продуктивності праці. Нервова система таких арбітрів характеризується значною силою і рівновагою нервових процесів поряд з низькою рухливістю, тобто такого спортсмена вкрай важко вивести із себе і змусити показати негативні емоції, але у той же час йому важко бути веселим

на людях, коли на душі неспокійно. Умовні рефлекси таких спортсменів утворюються дещо повільніше, ніж у сангвініків, але є досить стійкими, що дозволяють вправно, з невеликою затримкою фіксувати усі порушення правил на льоду.

Такі спортсмени адекватно реагують на впливи середовища: слабкі подразники викликають слабку реакцію, сильні подразники – сильну, тому іноді виникає відчуття, що він засинає, низька кількість небезпечних моментів. Але і у підвищеній емоційній напрузі вони не губляться, а намагаються контролювати, регулювати дії та емоції. Має найвищу активність з усіх темпераментів, яка виражається в наполегливості, цілеспрямованості, зосередженні уваги і є основною якістю темпераменту, що сприяє досягненню мети, хоча в силу низької реактивності він включається в роботу повільніше. При виникненні труднощів підвищує активність і різними способами намагається їх подолати, не витрачає сили даремно, доводить справу до кінця. Спортсмени із флегматичним темпераментом мають високу сконцентрованість, низьку чутливість та емоційність, а тому їм не загрожує перевтома, але вкрай необхідна активна розминка перед стартом, щоб швидше увійти у роботу.

У розмові, жестах, поведінці флегматик спокійний та повільний, чим часто завойовує авторитет. Його важко збити з правильного курсу, навіть коли всі навколо панікують або під час великих неприємностей, він зберігає холодну голову і найчастіше приймає правильні рішення.

Через високу ригідність вони досить консервативні і складно очікувати від таких спортсменів винахідливості, використання інноваційних методик тощо. Спортсмени флегматики повільно змінюють навички і звички, оскільки їм складно перебудовуватись при виконанні завдань, то нові правила та методичні рекомендації часто викликають у них іронію та негатив. Також для таких спортсменів проблемою стає пристосування до нової обстановки та швидке переключення уваги з одного моменту бою на інший, для поліпшення цих якостей потрібно включати до передстартових процедур стандартну інтенсивну розминку, саморегуляційні вправи та тренування на швидке

переключення уваги. Проте стійкість уваги у таких спортсменів велика, що дозволяє легко сконцентруватися на бою, не відволікаючись на побічні сторонні подразники, та бути повністю у бою. Це людина непохитна, зі стійкими прагненнями і настроями, з постійністю та глибиною почуттів, з рівномірністю дій і мови, зі слабким зовнішнім виявом душевних станів, тобто будь-які навіть найсильніші емоції зі сторони тренерів не можуть вивести його зі стану рівноваги. Нову інформацію засвоює повільно, але надовго. Схильний заглиблюватися у проблему. Але також має схильність до лінощів, тому його потрібно активно заохочувати до тренувань, засвоєння нової інформації та контактів з оточуючими.

Менше за всіх серед спортсменів з меланхолічним темпераментом, їх лише 5%, це і не дивно бо людей з таким типом темпераменту у фехтуванні можна зустріти не часто, бо меланхоліки – люди зі слабкою нервовою системою, що володіє підвищеною чутливістю навіть до слабких подразників. Якщо ж подразник сильний, то може статися зрив, ступор, з'явиться розгубленість, підвищений рівень страху, тому в стресових ситуаціях на майданчику можуть погіршитися результати діяльності такого спортсмена у порівнянні зі спокійною звичною ситуацією. Характеризується слабкістю як процесів збудження, так і гальмування. Позитивні умовні рефлексії утворюються повільно і виявляються нестійкими, при найменшій зміні ситуації легко гальмуються. Підвищена сензитивність призводить до швидкої стомлюваності і зниження працездатності, таким спортсменам потрібен більш тривалий відпочинок, а велика кількість боїв підряд і постійний високий рівень напруження значно погіршують настрій і якість виступу.

Реакції часто бувають непередбачуваними, надзвичайно глибока емоційність без зовнішніх проявів, такий спортсмен може не відобразити своє хвилювання ззовні, але всередині в нього буде таких спалах негативу, який може приводити до негативних наслідків. Особливо послаблене в них внутрішнє гальмування з переважанням зовнішнього, тому увага легко відволікається і потрібно прикласти надзвичайних зусиль, щоб не відволікатися сторонні думки. Має

високу чутливість і низьку реактивність. Підвищена чутливість при великій інертності приводить до того, що незначний привід може викликати в нього розчарування чи розпач, наприклад невдала розминка або помилка під час проведення однієї з процедур. Спортсмен меланхолік надмірно образливий і чутливий, але висока чутливість допомагає таким спортсменам інтуїтивно прогнозувати реакції суперників, завжди бути на поготові, в очікуванні наступної помилки чи надзвичайної ситуації. Має поганий опір впливам сильних позитивних і гальмівних стимулів. Вплив сильних подразників може стати джерелом різних порушень поведінки, може просто піти зі змагання. Часто зовні такий спортсмен пасивний і трохи загальмований, але всередині в нього завжди є глибокі переживання. Почуття в нього відрізняються повільністю перебігу, стійкістю і слабкою експресивністю. Але під впливом правильного виховання та роботи над психологічною підготовленістю пасивно-захисний рефлекс зникає і такий спортсмен розкривається зі світлої сторони. У нових ситуаціях меланхолік буває дуже замкненим, сором'язливим, боязливим, нерішучим, важко переживає зміни життєвого оточення, що вимагає зміни динамічних стереотипів та постійної роботи над знанням правил, повторенням та шліфуванням техніки. Настрій дуже мінливий, але звичайно меланхолік намагається його приховати, бути або занадто серйозним, або навпаки веселим жартівником, не виявляючи зовні свої справжні почуття, не розповідає про свої переживання, хоча дуже схильний віддаватися переживанням, у нудній або неприємній обстановці часто буває сумний, пригнічений, невпевнений у собі, тривожний, у нього можуть виникнути невротичні розлади. Меланхоліки дуже вразливі люди, з глибокими переживаннями, хоча зовні слабо реагує на оточення. Зазвичай меланхолік не впевнений у собі особливо в нових умовах з незнайомими людьми, у атмосфері психологічного тиску, йому властива нестійка увага і уповільнений темп психічних процесів.

3.2. Характеристика саморегуляції поведінки

Саморегуляція – це один з прийомів самовиховання, який передбачає навчання умінню стежити за зовнішніми проявами своїх емоційних станів.

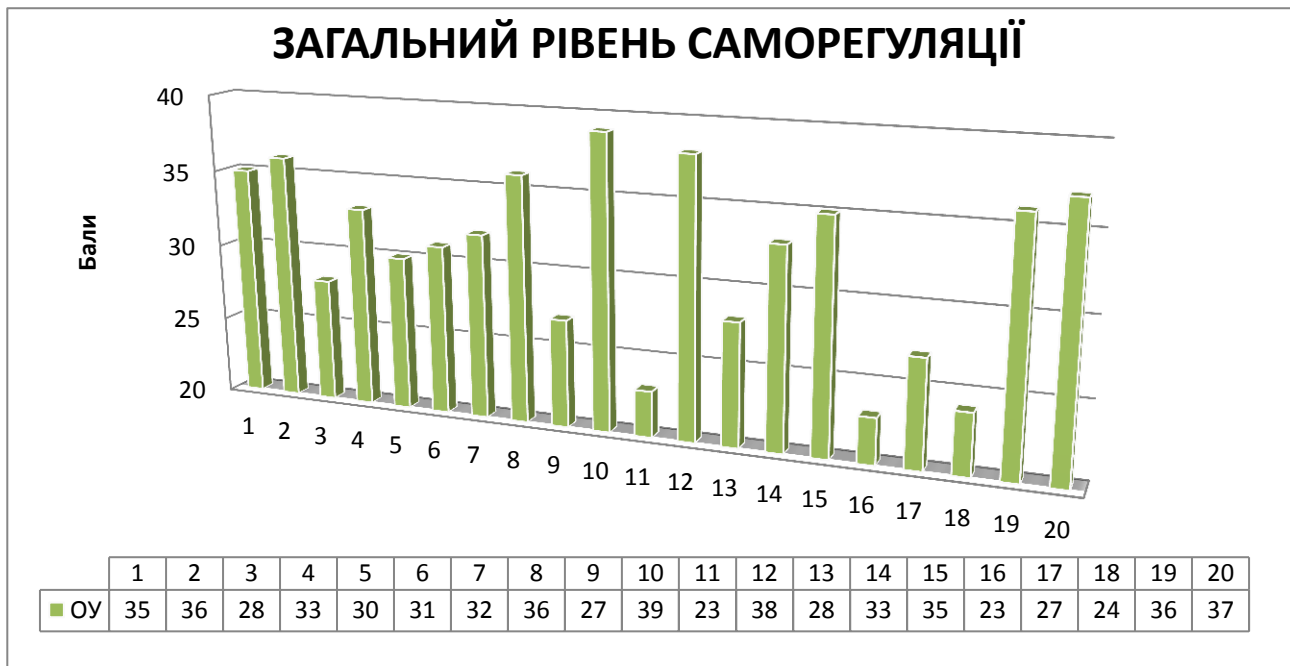


Рис. 6. Гістограма загального рівня саморегуляції спортсменів

З отриманих результатів можна зробити наступні висновки: 10% випробовуваних показали низький рівень саморегуляції (від 0 до 23 балів), 50 % вибірки показали високий результат (від 33 до 46 балів) і 40% показали середній рівень саморегуляції (від 24 до 32 балів).

Спортсмени з високими показниками загального рівня саморегуляції, яких виявилося 50% характеризуються як самостійні, гнучко і адекватно реагуючі на зміну умов, висунення і досягнення мети у них в значній мірі усвідомлено. Їх практично неможливо під час бою змусити продемонструвати негативні емоції, вони стійкі до психологічного тиску зі сторони суперника та уміють долати негативні прояви сторонніх думок. Середній рівень саморегуляції говорить про те, що у спортсмена добре сформовані індивідуальні системи усвідомленої

саморегуляції довільної активності. Низький рівень саморегуляції говорить про те, що потреба в усвідомленому плануванні та програмуванні своєї поведінки не сформована, такі спортсмени більш залежні від ситуації і думки оточуючих. Також встановлено, що спортсмени у середньому мають більш високий загальний рівень саморегуляції, ніж середньо статистичні люди 31,55 проти 29. Тепер детальніше з'ясуємо характеристику саморегуляції спортсменів за шкалами.

Шкала «Планування» (Пл) характеризує індивідуальні особливості висунення й утримання цілей, сформованість у спортсмена усвідомленого планування діяльності. Високі показники (від 7 до 9 балів) за цією шкалою показали 65% спортсменів, що вказують на сформованість потреби в усвідомленому плануванні діяльності, плани в цьому випадку реалістичні, деталізовані, ієрархічні і стійкі, цілі діяльності висувуються самостійно. Такі спортсмени знають чого хочуть і впевнено крокують до своєї мети. Чи це на чемпіонаті світу, чи якісне проведення місцевих змагань, в нього завжди є план дій.

У спортсмена з середніми показниками за цією шкалою (від 4 до 6 балів) потреба в плануванні розвинена слабше, цілі схильні до зміни, поставлена мета час від часу не досягається, планування слабко реалістичних цілей. Такі спортсмени вважають за краще дуже часто не замислюватися про своє майбутнє, цілі висувують більш ситуативно та іноді під впливом оточення.

Шкала «Моделювання» (М) дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про зовнішні і внутрішні значущі умови, ступінь їх усвідомленості, деталізованості та адекватності. Спортсмени з високими показниками за цією шкалою 45% опитаних здатні виділяти значущі умови досягнення цілей як в поточній ситуації, так і у перспективному майбутньому, що проявляється у відповідності програм дій планам діяльності, відповідно одержуваних результатів прийнятим цілям. У спортсменів з низькими показниками, таких виявилось 15%, за цією шкалою слабка сформованість процесів моделювання що призводить до неадекватної оцінки значимих внутрішніх умов і зовнішніх обставин, що проявляється у фантазуванні, яке може супроводжуватися

різкими перепадами ставлення до розвитку ситуації, наслідків своїх дій. У них часто виникають труднощі у визначенні мети і програми дій, адекватних поточній ситуації, вони не завжди помічають зміну ситуації, що також часто призводить до невдач.

Шкала «Програмування» (Pr) діагностує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій. Високі показники за цією шкалою виявлено у 50 % спортсменів говорять про сформованість потреби продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, про деталізованість бою. Програми розробляються самостійно, вони гнучко змінюються у нових обставинах і стійкі в ситуації перешкод. У разі невідповідності отриманих результатів цілям проводиться корекція програми дій до отримання прийняттого для людини результату. Ця шкала на практиці вказує на досить високе уміння навчатися та змінювати свої дії. Низькі показники за шкалою програмування виявлені лише у 5% спортсменів, що говорить про характерність для спортсменів високої кваліфікації невміння і небажання продумувати послідовність своїх дій, тяжіння до сліпого виконання інструкцій та правил, без використання принципу відчуття змагань та пропуску усієї позитивної практичної інформації через себе. Такі особи вважають за краще діяти імпульсивно, вони не можуть самостійно сформулювати програму дій, часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів діяльності і при цьому не вносять змін до програми дій, діють шляхом проб і помилок.

Шкала «Оцінювання результатів» (Or) характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки випробуванням себе і результатів своєї діяльності і поведінки. Високі показники за цією шкалою показали 35% спортсменів. Такі показники свідчать про розвиненість і адекватність самооцінки, сформованість і стійкість суб'єктивних критеріїв оцінки результатів. Спортсмен адекватно оцінює як сам факт неузгодженості отриманих результатів з метою діяльності, так і причини що призвели до неї, гнучко адаптуючись до зміни умов у змаганні.

Шкала «Гнучкість» (Г) діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатності перебудовувати, вносити корекції в систему саморегуляції при зміні зовнішніх і внутрішніх умов. Спортсмени з високими показниками за шкалою гнучкості (65% опитаних) демонструють пластичність усіх регуляторних процесів. При виникненні непередбачених обставин вони легко перебудовують плани, програми дій і поведінки, здатні швидко оцінити зміну значущих умов і перебудувати програму дій. При виникненні неузгодженості отриманих результатів з прийнятою метою вони своєчасно оцінюють сам факт неузгодженості і вносять відповідну корекцію. Гнучкість регуляторики дозволяє адекватно реагувати на швидку зміну подій і успішно вирішувати поставлене завдання в ситуації ризику.

Шкала «Самостійність» (С) характеризує розвиненість регуляторної автономності.



Рис. 7. Гістограма саморегуляції спортсменів за шкалою Самостійність

Наявність високих показників за шкалою самостійності (60%) свідчить про автономність в організації активності людини, її здатності самостійно планувати діяльність і поведінку, організувати роботу по досягненню висунутої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати і оцінювати як

проміжні, так і кінцеві результати діяльності. Спортсмени з низькими показниками за шкалою самостійності (30%) частіше бувають залежні від думок і оцінок оточуючих тобто їм притаманна висока конформність та сугестивність. Плани і програми дій розробляються не самостійно, такі люди часто і некритично слідуєть чужим порадам. Можливо така якість сформувалася через низький рівень довіри до інших учасників змагань. При відсутності сторонньої допомоги у них неминуче виникають регуляторні збої. Також такі показники можливі через брак досвіду та теоретичної підготовленості.

3.3. Особливості локусу контролю у спортсменів фехтувальників

У відсотковому співвідношенні у результаті дослідження встановлені наступні дані:

Інтернальний локус контролю мають – 65% спортсменів

Екстернальний – 35% спортсменів

Локус контролю спортсменів

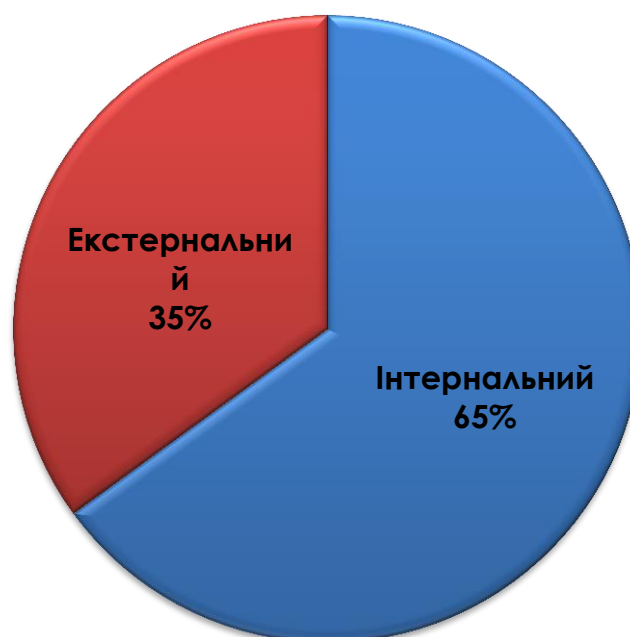


Рис. 8. Діаграма розподілу локусу контролю у спортсменів (%)

Між інтернальними і екстернальними спортсменами є відмінності, що можуть виявитися істотними у професійній діяльності. Екстернальні спортсмени характеризуються більшою конформністю, тобто схильністю підкорятися тиску групи, що проявляється у їх поведінці та установках відповідно до позиції більшості, схильністю до маніпуляцій, вони більш поступливі і чуттєві до думки й оцінок інших. У цілому, екстернальні особистості виявляються гарними виконавцями, що ефективно працюють під контролем інших людей. Інтернали, продуктивніше працюють не в команді, а на самоті. Інтернальні спортсмени краще справляються з роботою, що вимагає прояву ініціативи. Вони більш рішучі, упевнені в собі, принципові в міжособистісних відносинах, не бояться ризикувати.

Дійсно спираючись на основні положення теорії локусу контролю і застосовуючи їх в аналізі професійних якостей особистості спортсмена. Така людина потенційно страждає екстрапунітивністю (перекладання провини) і своїх помилок ніколи не визнає, завжди знаходячи аргументи для виправдання. Вони завжди твердо вірять, що все з ними відбувається (як удачі так і невдачі) залежать тільки від них самих, визначені їх власними рішеннями, діями і здібностями. При цьому вони не тільки визнають свою відповідальність за допущені помилки і промахи, але і вміють отримувати досвід з зроблених помилок. Одна з важливих переваг інтернально орієнтованого спортсмена – він набагато менше, ніж екстернал схильний до зовнішніх впливів. Більш того ситуативні інтернали не тільки чинять опір маніпуляціям і уникають соціальних залежностей, але і при необхідності вміло контролюють поведінку як свою поведінку, так і поведінку інших учасників гри [24].

Отже, згідно з дослідженнями, серед спортсменів переважають особистості з інтернальним локусом контролю, оскільки вони більш впевнені в собі, спокійніші, у них легше складаються міжособистісні відносини, вони більш незалежні. Людей з екстернальним локусом контролю відрізняє підвищена тривожність, менша терпимість по відношенню до інших і менша популярність

і конформність, але це не означає що такий спортсмен не може успішно працювати.

3.4. Визначення психофізіологічних якостей нервової системи спортсменів фехтувальників за психомоторними показниками

Отримані результати обробки даних теппінг-тесту, функціональна рухливість нервової системи, яка характеризується також можливістю екстреного перемикання дій і швидкою зміною процесів збудження та гальмування, що визначається варіантами динаміки максимального темпу руху рук по Є.П. Ільїну умовно розділені на три типи.

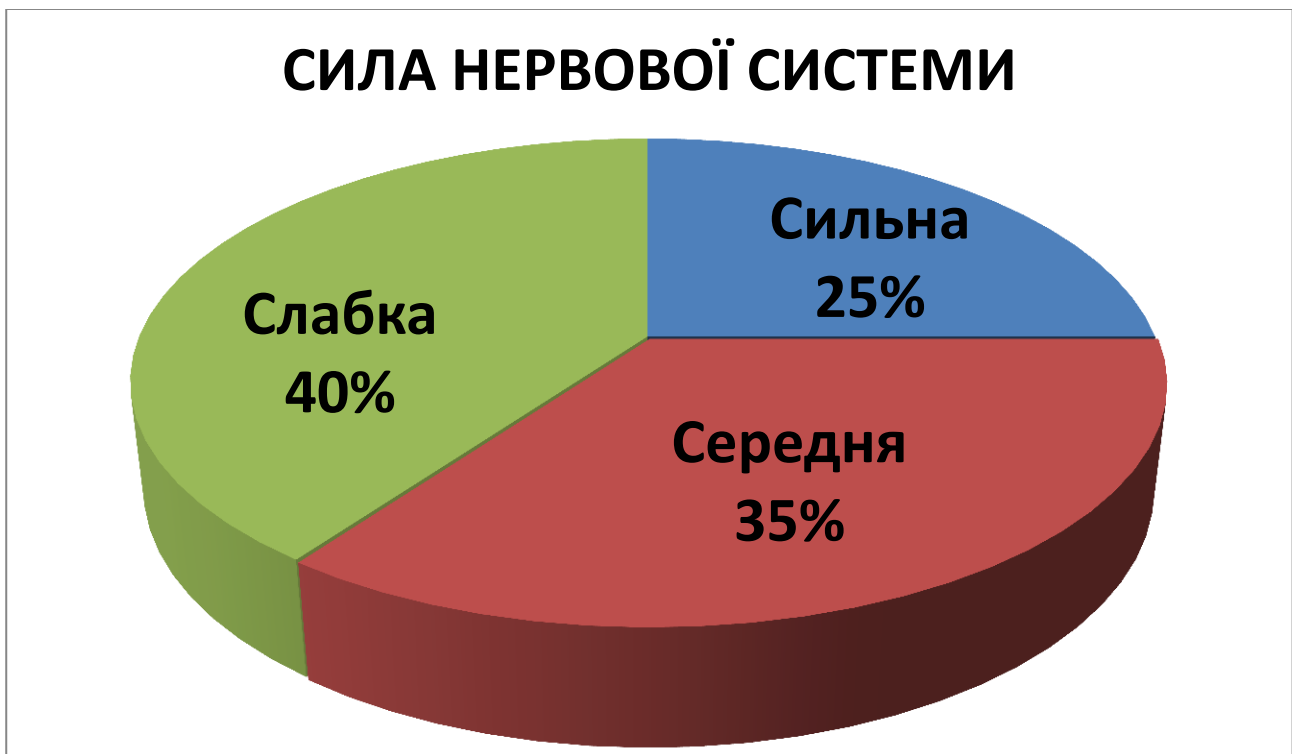


Рис. 9. Діаграма розподілу типів нервової системи спортсменів (%)

Результатами дослідження стали наступні дані: серед обстежених спортсменів більшість мають слабку нервову систему – 40%. Спортсмени зі слабкою нервовою системою не схильні до ризику, у них сильно виражене прагнення до уникнення невдачі, тому вони перестраховуються, вибирають цілі нижче своїх

можливостей. У них на початку змагань виявляється висока моторна щільність, а в другій частині вона знижується і необхідно все частіше користуватися паузами для відпочинку.

Якісні швидкісні здібності у роботі спортсменів (короткий час реагування на сигнал, швидке скорочення м'язів і високий максимальний темп рухів, при переміщенні у кінцевих зонах) обумовлені поєднанням слабкої нервової системи з рухливістю нервових процесів і переважанням збудження або врівноваженістю нервових процесів по зовнішньому балансу. Чим більше у спортсмена є цих типологічних особливостей (а наявність їх всіх зовсім не обов'язкова), тим більш імовірно, що виражені швидкісні здібності. Спортсменам фехтувальникам краще мати рухливість нервових процесів, що забезпечує швидкість мислення і швидке переключення з однієї ситуації на іншу.

Частка осіб з нервовою системою середньої сили склала 35%. Сильну нервову систему мають 25% спортсменів. Імовірно ця різниця можна пояснити тим, що особи з сильною нервовою системою схильні до ризику, тому завищують рівень домагань по відношенню до своїх можливостей. Спортсмени з сильною нервовою системою і інертністю нервових процесів, навпаки, краще проводять кінцівки і гірше – початок змагань. Вони повільніше включаються у роботу, але мають кращу здатність мобілізуватись у кінці змагань. А тому зі спортсменами, які мають інертність нервових процесів і сильну нервову систему, слід проводити більш інтенсивну і тривалу розминку, щоб до початку діяльності вони були максимально підготовлені функціонально і мобілізовані.

3.5. Аналіз даних рівня проявів уваги

Всі характеристики уваги в тій чи іншій мірі визначаються типологічними особливостями нервової системи і тому мало змінюються. Швидкість переключення уваги залежить від рухливості нервових процесів. Як відомо, з

віком рухливість їх дещо знижується і можна очікувати зменшення швидкості перемикання уваги, але лише там, де вона не підтримується професійним досвідом. Стійкість уваги визначається силою збуджувального процесу. Дійсно, можна говорити про типову для даної людини стійкості уваги, широті розподілу, швидкості перемикання. Однак в залежності від умов праці ці характеристики у однієї і тієї ж людини можуть варіюватися в широких межах. Жодне з професійно значущих властивостей не залежить такою мірою від зовнішніх чинників, як властивості уваги. Монотонія, наприклад, позначається на стійкості уваги різко негативно, а змістовність і відповідальність завдання підвищують його стійкість.

У спорті вдосконалення уваги не тільки можливо, а і необхідно. Ці можливості криються в формуванні аттенціонних навичок і в засвоєнні оптимальної для даної діяльності системи організації уваги.

Методика направлена на вивчення здатності до концентрації уваги і її стійкості. Відповідно концентрація уваги відноситься до статичних, а стійкість до динамічних властивостей уваги. Концентрація уваги співвідноситься з продуктивністю, що характеризує кількісну вираженість аттенціонального процесу за одиницю часу. Можливе і таке визначення даної властивості: кількість ресурсів, що вкладаються в переробку інформації і оцінюються за рівнем або глибиною цієї переробки [24].

Основні показники які були обчислені у результаті дослідження:

Показник продуктивності уваги – $A = N / t$

Показник стійкості уваги – $T1 = M / n$

Коефіцієнт обсягу уваги – $E = N * T2$

Розумова працездатність – $Au = (N / t) * ((M - (O + P)) / n)$

Показник концентрації уваги – $Ku = C * (C / (P + O + (1)))$

Рис. 10. Таблиця показників уваги фехтувальників

Спортсмени	A	T1	E	Au	Ku
1	3,66	0,58	649,02	1,68	43,56

2	4,92	0,87	1310,22	3,91	144,4
3	5,17	0,74	1170,68	2,74	45,71
4	2,39	0,48	350,4	1,09	108
5	4,33	0,8	1057,6	3,26	155,57
6	3,5	0,66	708,2	2,31	229
7	3,7	0,73	841,69	2,68	241
8	2,75	0,54	455,22	1,41	110,25
9	4,09	0,76	884,66	2,68	60,06
10	4,72	0,87	1253,67	3,93	259,2
11	4,06	0,76	954,56	3,1	261
12	5,17	0,88	1387,76	3,9	95,06
13	4,96	0,85	1244,76	3,6	84,94
14	3,77	0,68	703,33	2,03	40,05
15	3,13	0,59	564,04	1,8	288
16	5,04	0,91	1402,31	4,17	152,1
17	5,41	0,97	1536,48	5,07	300
18	4,23	0,69	879,24	2,32	60,24
19	3,49	0,64	684,16	2,11	145,8
20	5,1	0,89	1383,06	4,14	152,1

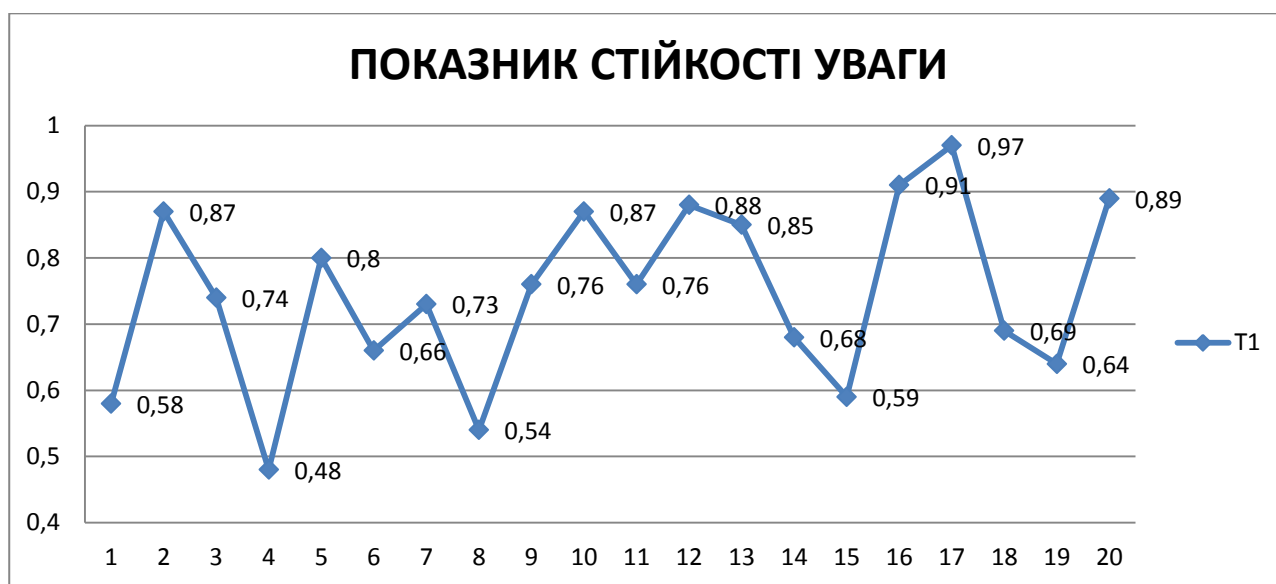


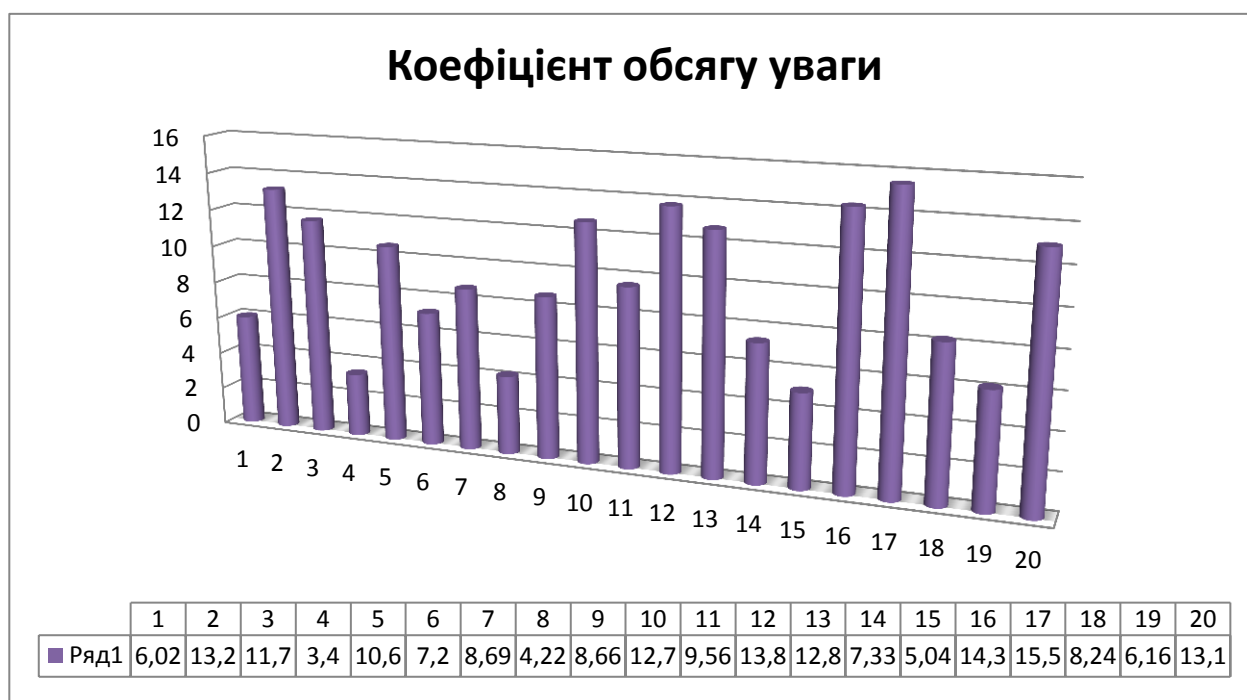
Рис. 11. Графік показників стійкості уваги спортсменів у %

Показник стійкості уваги є дуже важливим для спортсменів, оскільки одним з головних завдань спортсмена є виявлення порушень правил та їх фіксація. Також одним із критеріїв успішності є безпомилковість, що пов'язана з точністю і стійкістю уваги. Бо якщо під час бою спортсмен відволікається на сторонні чинники йому буде дуже важко не допускати помилок. Але тільки у

5% спортсменів показник стійкості уваги нижче 50%, але це може бути пов'язано із часом проходження тестування.

За показником концентрації уваги у спортсменів виявилася велика різниця у значеннях. Від максимального показника 300 до мінімального 40, але саме цей показник дуже залежить від індивідуальних особливостей людини. А високі показники (вище 100 умовних одиниць) показали 65 % спортсменів. Тому робити висновок про зв'язок кваліфікації спортсмена та прояви уваги досить складно, в основному через можливість розвитку цієї якості в процесі цілеспрямованих тренувань.

Рис. 12. Гістограма показників коефіцієнту обсягу уваги



Основним для оцінки обсягу уваги спортсменів став коефіцієнт обсягу уваги, він вказує орієнтовну кількість інформації, яку людина може одночасно та чітко сприймати. Всі характеристики уваги в тій чи іншій мірі визначаються типологічними особливостями нервової системи і тому мало змінюються. Швидкість переключення уваги залежить від рухливості нервових процесів. Як відомо, з віком рухливість їх дещо знижується і можна очікувати зменшення швидкості перемикавання уваги, але лише там, де вона не підтримується професійним досвідом. Стійкість уваги визначається силою збуджувального

процесу. Дійсно, можна говорити про типovu для даної людини стійкості уваги, широті розподілу, швидкості перемикання. Однак в залежності від умов праці ці характеристики у однієї і тієї ж людини можуть варіюватися в широких межах. Жодне з професійно значущих властивостей не залежить такою мірою від зовнішніх чинників, як властивості уваги.

3.6. Характеристики рівня проявів вольових якостей

Рівень вольової саморегуляції це міра оволодіння власною поведінкою в різних ситуаціях, здатність керувати своїми діями, станами та мотивами.

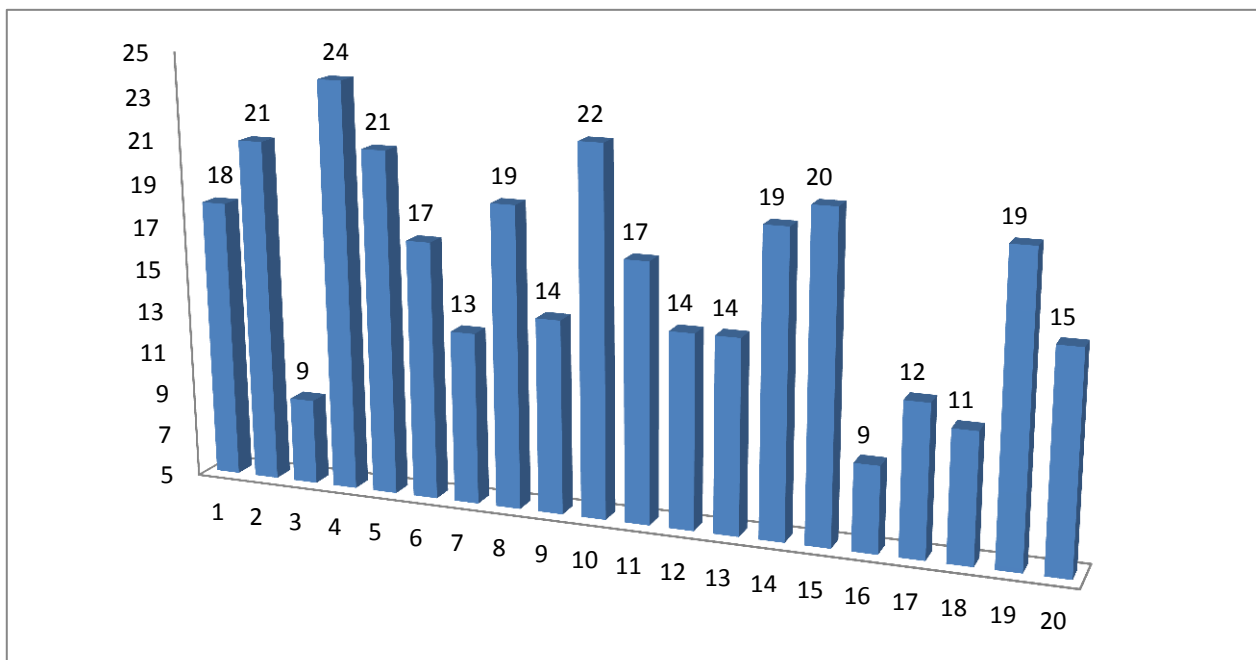


Рис. 13. Гістограма показників рівня вольової саморегуляції спортсменів (%)

За даними дослідження низький рівень вольової саморегуляції (від 1 до 10 балів) мають лише 10% спортсменів, середній (від 11 до 14 балів) 30% спортсменів, а високий рівень (від 15 до 24 балів) 60% спортсменів фехтувальників.

Для спортсменів з високим рівнем вольової саморегуляції характерна емоційна зрілість, активність, незалежність, самостійність, сміливість, рішучість, витримка, наполегливість, самовладання та цілеспрямованість. Їх відрізняє спокій, впевненість в собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене

почуття обов'язку. Як правило, вони добре рефлексують особисті мотиви, поступово реалізуючи свої наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки, мають виражену соціально-позитивну спрямованість. У граничних випадках у них можливо наростання внутрішньої напруженості, пов'язаної з прагненням проконтролювати кожен нюанс власної поведінки і тривогою з приводу найменшої її спонтанності.

Низький рівень спостерігається у спортсменів надмірно чутливих, емоційно нестійких, ранимих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них невисока, а загальний фон активності, як правило, знижений. Їм властива імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як з незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, не підкріпленою здатністю до рефлексії і самоконтролю.

Тому можна зробити висновок, що середній та високий рівень вольової саморегуляції є важливими складовими психологічного портрету спортсмену фехтувальника високої кваліфікації. А низький рівень був відмічений у спортсменів з меланхолічним темпераментом для яких дійсно характерні риси чутливості та невпевненості у собі.

Субшкала «наполегливість» характеризує силу намірів спортсмена – його прагнення до завершення розпочатої справи. За даними дослідження низький рівень наполегливості (від 0 до 6 балів) мають лише 10% спортсменів, середній (від 7 до 10 балів) 25% спортсменів, а високий рівень (від 11 до 16 балів) 65% спортсменів.

Таким людям властива повага до соціальних норм, прагнення підпорядкувати їм свою поведінку. В крайньому вираженні можлива втрата гнучкості поведінки, поява гальмівних тенденцій. Низькі значення за даною шкалою свідчать про підвищену лабільності, невпевненості, імпульсивності, які можуть призводити до непослідовності і навіть розкиданості поведінки. Знижений фон активності і працездатності, як правило, компенсується у таких осіб підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільного трактування соціальних норм.

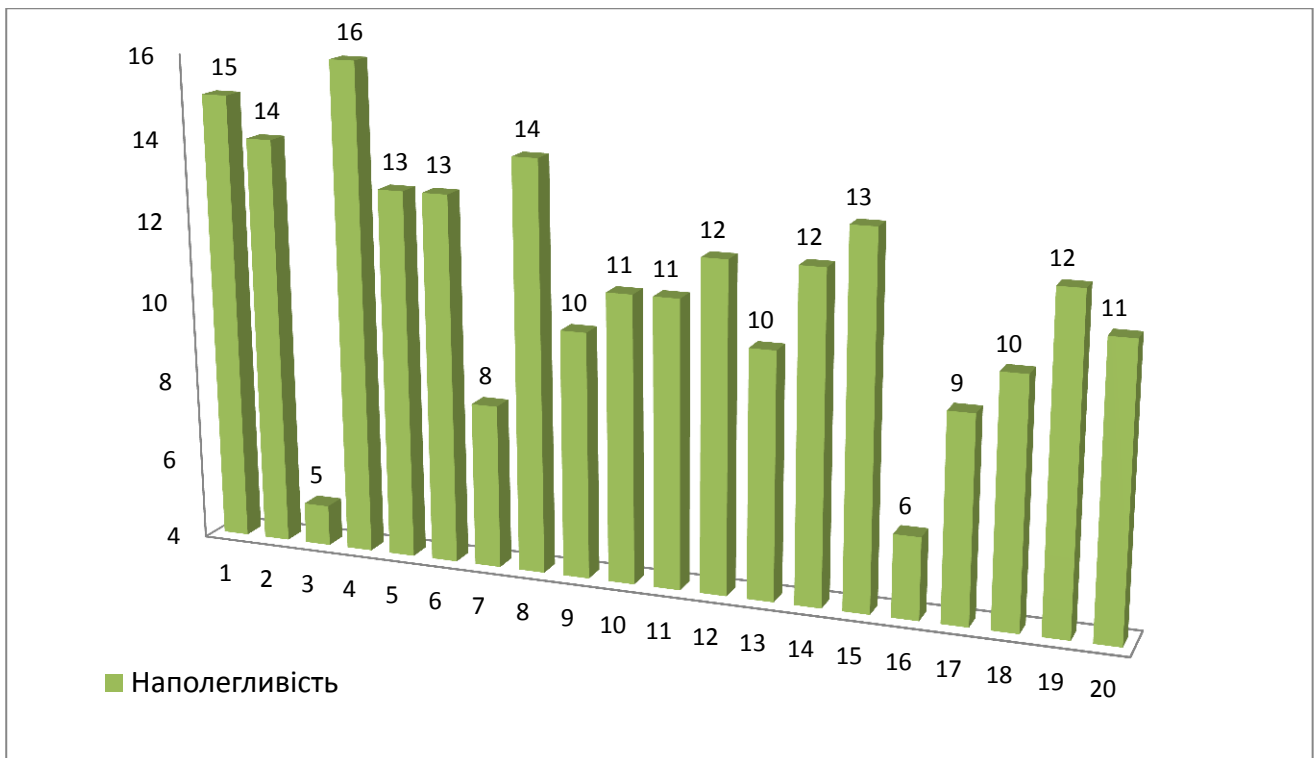


Рис. 14. Гістограма показників рівня наполегливості

Субшкала «самовладання» відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. За даними дослідження низький рівень самовладання (від 0 до 5 балів) мають лише 10% спортсменів, середній (від 6 до 8 балів) – 45% спортсменів, а високий рівень (від 9 до 13 балів) також 45% спортсменів.

Високий рівень мають спортсмени емоційно стійкі, які добре володіють собою в різних ситуаціях. Їм властивий внутрішній спокій, впевненість в собі, відсутність страху перед новими перешкодами, підвищена готовність до сприйняття нового, несподіваного і, як правило, ці риси поєднуються зі свободою поглядів, тенденцією до новаторства і радикалізму. Разом з тим прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призводити до підвищення внутрішньої напруженості, переважанню постійної заклопотаності і стомлюваності. На іншому полюсі даної субшкали - спонтанність і імпульсивність в поєднанні з уразливістю і перевагою традиційних поглядів захищають суддю від інтенсивних переживань і внутрішніх конфліктів, сприяючи незворушному фону настрою [24].



Рис. 15. Гістограма показників рівня самовладання

Соціальна бажаність високих показників за шкалою неоднозначна. Високі рівні розвитку вольової саморегуляції можуть бути пов'язані з проблемами в організації життєдіяльності і відносинах з людьми. Але також свідчать про порушення в розвитку властивостей особистості і її вмінні будувати відносини з іншими людьми і адекватно реагувати на ті чи інші ситуації. Отримавши інформацію про усвідомлювані особливості саморегуляції, можна розробити програму вдосконалення, зазначивши ті властивості, які в першу чергу потребують розвитку або корекції.

Низький рівень вольових якостей ми бачимо лише у двох спортсменів, а тому можна говорити, що вольові якості є одними з основних для успішного спортсмена фехтувальника.

3.7. Характеристика тривожності особистості

При інтерпретації показників дослідження тривожності використовують наступні орієнтовні оцінки тривожності:

до 30 балів – низька;

31 - 44 бали – помірна;

45 і більше – висока.



Рис. 16. Графіки показників рівня ситуативної та особистісної тривожності спортсменів фехтувальників (%).

Спортсмени, що відносяться до категорії високотривожних, за результатами дослідження їх виявилось 25% , схильні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже вираженим станом тривожності. Якщо у спортсмена високий показник особистісної тривожності, то це дає підставу припускати що для нього характерна поява стану тривожності в різноманітних ситуаціях бою, особливо коли вони стосуються оцінки його компетенції та престижу. Спортсменам з високим рівнем тривожності слід формувати почуття впевненості й успіху. Їм необхідно зміщати акцент з зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значимості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності та конкретне планування по задач. Використовувати психорегуляційні вправи та правильні копінг стратегії. Для низькотривожних спортсменів, таких за результатами досліджень виявилось 15%, навпаки, потрібно пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, наголос на почутті відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань.

Найбільш сприятливою є середній рівень тривожності. Дослідження показують значимість визначення та обліку особистісної тривожності для кожного спортсмена, характерний індивідуальний оптимальний рівень тривоги, при якому психофізичні можливості максимальні. Кожному властива «зона оптимального функціонування» психіки. Ефективність діяльності спортсмена буде найкращою, коли рівень збудження знаходиться в межах цієї зони.

3.8. Визначення рівня впевненості у собі

Самооцінка та впевненість у собі є фундаментом успішної роботи і разом із професійною майстерністю визначають високу якість спортсмена вищої кваліфікації.



Рис. 17. Діаграма розподілу рівнів впевненості у собі (%)

За результатами дослідження середній рівень самооцінки та впевненості у собі мають 50% спортсменів, високий 40%, а низький лише 10%, тому можна

стверджувати, що для психологічного портрету спортсмена фехтувальника високої кваліфікації характерний середній або високий рівень впевненості у собі. Оскільки без цієї риси характеру було б досить складно досягти успіху. Варто враховувати, що самооцінка у людини може відрізнятися в різних сферах життя. Наприклад, спортсмен може мати високу або навіть завищену самооцінку в міжособистісних відносинах, але низько оцінювати свої професійні або інтелектуальні здібності. Занижена самооцінка та невпевненість у власних здібностях змушують нас панічно боятися помилок. Це знижує мотивацію і ініціативність.

Головні функції, які виконуються самооцінкою – регуляторна, на основі якої відбувається вирішення завдань особистісного вибору, і захисна, що забезпечує відносну стабільність і незалежність особистості. Занадто висока і занадто низька самооцінка можуть стати джерелом конфліктів особистості, які можуть проявлятися по-різному. Низька самооцінка супроводжується проявами боязливості, невпевненості в прийнятті рішень, острахом брати на себе відповідальність [28].

За середнього рівня самооцінки спортсмен правильно співвідносить свої можливості і здібності, досить критично ставиться до себе, прагне реально дивитися на свої невдачі та успіхи, намагається ставити перед собою реальні цілі, які можна досягти реально. До оцінки досягнутого він підходить не тільки зі своїми мірками, але й намагається передбачати, як до цього поставляться інші люди: товариші по роботі і близькі. Іншими словами, адекватна самооцінка є підсумком постійного пошуку реального бачення себе, тобто без занадто великої переоцінки, але і без зайвої критичності до свого спілкування, поведінки, діяльності, переживань. Така самооцінка є найкращою для конкретних умов і ситуацій. Але самооцінка може бути неадекватною – надмірно завищеною або занадто заниженою. Спортсмен із завищеною самооцінкою часто займають позицію конфліктуючих, вважають себе безапеляційно найкращими, колеги до них в більшості випадків ставляться скептично. Роль високої самооцінки може розглядатися в двох аспектах. З

одного боку, підвищення рівня самооцінки може відображати їх впевненість в своїх силах. З іншого боку, при різкому і легкому зміні їх соціального статусу збільшення рівня самооцінки може, очевидно, привести до самовпевненості, до появи «зіркової хвороби». Може зміцнитися думка, що вони незамінні, всемогутні і можуть все. Звідси зниження вимогливості до себе, погіршення дисципліни і як наслідок цього зниження результатів. Статус і самооцінка у жодному разі не повинні вступати в протиріччя з почуттям колективізму і зі своїми можливостями [28].

Асертивність (англ. assertion) – здатність людини відстоювати свою точку зору поважаючи себе та не порушуючи моральних прав іншої людини. У психології особистості під асертивністю розуміють здатність протистояти маніпуляціям зовнішніх впливів, природність і незалежність від зовнішніх впливів та оцінок, здатність самостійно регулювати власну поведінку і відповідати за неї. Така людина завжди відповідає за власну поведінку демонструє самоповагу і повагу до інших, позитивний настрій, слухає, розуміє і намагається досягти робочого компромісу. У теорії вважається що основною складовою асертивності є наявність самоповаги, впевненості та поваги до інших людей.

Висновки до розділу 3.

1. За результатами анкетування було встановлено позитивне відношення суддів до психологічної підготовки, присутність у них бажання включити цей вид підготовки хоча б у форматі лекцій та консультацій на передсезонних зборах. Більшість арбітрів вважають, що суддівство негативно впливає на здоров'я людини, але у цей же час абсолютна більшість отримує від цієї роботи задоволення. 45% арбітрів вважають, що найкраще для суддівства підходить сангвінічний темперамент, а процент психологічної підготовки має складати 20% від загальної сукупності. Також були виділені риси, які необхідні людині для якісної роботи арбітром з хокею з шайбою: справедливість, здібності просторового бачення усієї ігрової ситуації, відповідальність, стійкість емоцій та уваги, комунікабельність, швидкість прийняття рішень, впевненість у собі, низький рівень тривожності, розвинена інтуїція, здібності до навчання, відданість справі.

2. Було встановлено, що серед фехтувальників типи темпераменту розділилися у такому відсотковому відношенні.

- 1) Сангвінік – 45%
- 2) Флегматик – 30%
- 3) Холерик – 15%
- 4) Меланхолік – 10%

3. Визначення рівня саморегуляції показало, що лише 10% спортсменів показали низький рівень саморегуляції, 50 % вибірки показали високий результат і 40% показали середній рівень саморегуляції. Було встановлено, що спортсмени мають у середньому мають більш високий загальний рівень саморегуляції. Тому можна робити висновок, що невід'ємною рисою портрету спортсмена фехтувальника вищої кваліфікації є середній та високий рівень саморегуляції. Практично у всіх спортсменів низькі показники за шкалою самостійності. А також спортсмени дуже критичні до своїх помилок оскільки у 70% спортсменів мають високі показники за шкалою оцінювання результатів.

4. Визначено що:

Інтернальний локус контролю мають – 65%

Екстернальний – 35% спортсменів.

5. Доволі цікавим виявилось вивчення якостей нервової системи спортсменів фехтувальників за психомоторними показниками оскільки ці показники мають значення для прогнозування успішності у спорті. Серед обстежених спортсменів більшість мають слабку нервову систему – 40%. Частка осіб з нервовою системою середньої сили склала 35%. Сильну нервову систему мають 25%. Можна зробити висновок що, розподілення досить рівне і сказати що є домінуючі показники за даним дослідженням неможливо.

6. Визначено, що показник стійкості уваги є дуже важливим для спортсменів фехтувальників. Тільки у 5% спортсменів показник стійкості уваги нижче 50%, але це може бути пов'язано із часом проходження тестування. За показником концентрації уваги у спортсменів виявилася велика різниця у значеннях. Від максимального показника 300 до мінімального 40, але саме цей показник дуже залежить від індивідуальних особливостей людини. А високі показники (вище 100 умовних одиниць) показали 65 % спортсменів. Тому робити висновок про зв'язок кваліфікації спортсмена та прояви уваги досить складно, в основному через можливість розвитку цієї якості в процесі цілеспрямованих тренувань.

7. За даними дослідження низький рівень вольової саморегуляції (від 1 до 10 балів) мають лише 10% спортсменів, середній (від 11 до 14 балів) 30% спортсменів, а високий рівень (від 15 до 24 балів) 60% спортсменів фехтувальників.

Низький рівень вольових якостей ми бачимо лише у 10% спортсменів, а тому можна говорити, що вольові якості є одними з визначальних для успішного спортсмена високої кваліфікації.

8. За результатами дослідження високотривожними виявилися 25% спортсменів, низькотривожними – 15%. Усі інші мають помірні показники. Дослідження показують значимість визначення та обліку особистісної тривожності для кожного спортсмена, характерний індивідуальний

оптимальний рівень тривоги, при якому психофізичні можливості максимальні. Тому для психологічного портрета фехтувальника візьмемо за оптимальний помірний рівень тривожності.

9. За результатами дослідження середній рівень впевненості у собі мають 50% фехтувальників, високий 40%, а низький лише 10%, тому можна стверджувати, що для психологічного портрету фехтувальника високої кваліфікації характерний середній або високий рівень впевненості у собі.

ВИСНОВКИ

1. Індивідуальний стиль діяльності фехтувальника залежить від його особистісних якостей, які сприяють досягненню ефективного способу ведення фехтувального двобою. Ядром індивідуального стилю діяльності будуть служити властивості нервової системи, а також характеристики темпераменту, емоційно-вольової сфери, уваги, пам'яті, мислення, які здатні позитивно або ж негативно вплинути на поведінку фехтувальника в поєдинку.

2. Психологічна та тактична підготовка спортсменів нерозривно пов'язані і взаємозалежні. Більшість фахівців в області теорії і методики підготовки спортсменів в сфері єдиноборств основні напрямки психологічної підготовки бачать у розвитку психічних якостей, необхідних для ефективною тактичною діяльністю, в скоєнні навичок вирішення оперативних завдань, в оптимізації шляхів реалізації індивідуального стилю діяльності спортсмена.

3. У дослідженні були розглянуті наступні психологічні особливості фехтувальників високої кваліфікації:

- 1) тип темпераменту, нейротизм, інтро- екстраверсія;
- 2) загальний рівень саморегуляції поведінки
- 3) характеристика нервової системи
- 4) локус контролю
- 5) параметри уваги (обсяг, концентрація, стійкість)
- 6) коефіцієнт розумової продуктивності
- 7) вольові якості (наполегливість та самовладання)
- 8) ситуативна та особистісна тривожність;
- 9) рівень впевненості у собі;

4. Особливої різниці у проявах психологічних якостей у фехтувальників не було, результати більше залежали від типологічних особливостей, віку, тривалістю професійної діяльності, але за характеристиками вольових якостей та загальним рівнем саморегуляції більш молоді спортсмени мають трохи нижчі показники. Облік особливостей темпераменту кожного спортсмена, що

займається фехтуванням, відкриває можливості складання індивідуальної програми занять, спрямованої не тільки на формування практичних навичок ведення бою, а й зміцнення найважливішою для кожного фехтувальника психічної складової його діяльності. Зміцнення її сильних сторін, і компенсації слабких для більш успішного ведення поєдинку і спортивної діяльності в цілому.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. Розробити та запровадити комплексну програму психологічної підготовки фехтувальників спорту вищих досягнень, яка включала б в себе усі види підготовки.

2. Тестування основних властивостей психіки фехтувальників. Надання можливості спортсменам фехтувальникам консультації з професійним психологом під час сезону.

3. Створення списку рекомендованої літератури та тему підготовки фехтувальників. Для підвищення рівня професійної підготовки. Проведення установчих лекцій та бесід спрямованих на психологічну освіту тренерів та спортсменів. Їх зміст має включати в себе: пояснення особливостей психічних станів, характерних для спорту; навчання специфічним прийомам, поведінковим актам і т.д.

4. Розкриття прийомів для подолання передстартових станів, виховання вольових якостей, підтримки мотивації на потрібному рівні. Серед таких прийомів можна використовувати наступні – переконання, гетеротренінг, навіяний відпочинок, навіяний сон (гіпноз), аутотренінг.

Література:

1. Абрамова ГС Возрастная психология: учеб. пособие для студ. вузов. Екатеринбург: Деловая книга. 2000. 542 с.
2. Бабушкин Г.Д. Психолго–педагогические аспекты учебной и спортивной деятельности. М. : Физкультура и спорт. 1990. 195 с.
3. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений, обучающихся по спец. "Физ. культура и спорт. 2–е изд., дораб. – М.: Academia. 2004. 224 с.
4. Бакум А.В. Особенности техники атакующих действий в фехтовании на рапирах в условиях новых правил соревнований. Chisinau: USEFS. 2010 157-162 с.
5. Батаршев А.В. Диагностика темперамента и характера. Спб.: Питер. 2006. 368 с.
6. Батаршев, А.В. Темперамент и свойства высшей нервной деятельности. Психологическая диагностика. М.: Сфера. 2002. 96 с.
7. Белоус В.В. Мерлин В.В. Учения об интегральной индивидуальности. Минск. 2008. 126-132 с.
8. Блюмина Т.А. Вековые натуры в семье, школе и обществе. Руководство по диагностике, систематике, коррекции типов темпераментов-характеров в детстве и юности (в 2 частях). Москва: Изд-во «Альфа». 1996. 336 с.
9. Брискин Ю. А., Питын М. П., Задорожная О. Р. Весомость формирования теоретических знаний фехтовальщиков на разных этапах многолетней подготовки. Вестник спортивной науки.М., Советский спорт. 2012. No 5. 3-6.7с.
10. Бычков Ю. М. Анализ и оценка технико-тактической подготовленности фехтовальщиков высшей квалификации/ Фехтование : вестник, Смолен, гос. ин-т физ. культуры. Смоленск, 2003. Вып. 1. 79-83 с.

11. Бычков Ю.М. Тренер в уроке фехтования. Москва: Изд-во «Физическая культура», 2006. 176 с.
11. Вайсфельд Л.В. Методика специальной физической подготовки спортсменов высокой квалификации по хоккею с шайбой [автореферат]. Москва: 1996. 23 с.
12. Вуден Д. Разговор о лидерстве: пер. с англ. Москва: Физкультура и спорт; 2015. 167 с.
13. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: «Олімп. Л-ра»; 2017. 256 с.
14. Вяткин БА. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. Москва: Физкультура и спорт; 1981. 112 с.
15. Выготский Л.С. Педагогическая психология. под ред. В.В. Давыдова. – М.: АСТ: Астрель: Хранитель, 2008. 671 с.
16. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений, обучающихся по спец. "Физ. культура и спорт": рек. м-вом образования РФ. 2-е изд., дораб. М.: Academia, 2004. 224 с.
17. Гончаров В.Д. Человек в мире спорта. М.: Физическая культура и спорт, 1987. 438 с.
18. Гончаров В.И. Исследование двигательной памяти. Вопросы психологии. 1991. № 3. 75—79 с.
19. Гамалий В.В. Координация мышечных напряжений как составляющая техники двигательных действий человека /Наука в олимпийском спорте. 2008 №1. 102-105 с.
20. Голубева, Э. А. Способности и индивидуальность М. 1993. 306 с.
21. Давыдов В. В. Игровые методы подготовки кадров : учеб. Пособие. предисл. С. Д. Неверковича. М. : Высш. шк.; 1995. 156с.
22. Дружилов, С.А. Становление профессионализма человека как реализация индивидуального ресурса профессионального развития. Новокузнецк: ИПК, 2002. 242 с.

23. Житлов, В. В. Индивидуальный стиль боевой деятельности фехтовальщиков. Фехтование: ежегодник. М. : Физкультура и спорт, 1983. 71 с.
24. Ильин, Е. П. Психология индивидуальных различий. СПб.: Питер, 2004. 701 с.
25. Исаков И.В. Экспериментальное обоснование путей повышения эффективности процесса совершенствования техники атакующих движений в фехтовании на рапирах: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук. М., 1969. 23 с.
26. Камышев, Э.Н. Психология и педагогика: Учебное пособие. Томск: Изд-во ТПУ, 2005. 79 с.
27. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. М.: Терра-Спорт, 2000. 120 с.
28. Кречмер Э. Строение тела и характер. Москва, 2015. 328 с.
29. Ильин Е.Л. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. 486 с.
30. Ільїн В.М., Жила Р.С., Черкес Л.І., Рассоха Г.В., Медвідчук К.В. Особливості функціонального і психофізіологічного статусу спортсменів високої кваліфікації з ознаками хронічного стомлення. Спортивна медицина. 2007. № 1.42—45 с.
31. Лапутин А. Современные проблемы совершенствования технического мастерства спортсменов в олимпийском и профессиональном спорте. Наука в олимпийском спорте. 2001. № 2. 38—46 с.
32. Лобач И.И. Психология: учебно-методическое пособие к лабораторным работам для студентов инженерно-педагогических специальностей. Мн.: БНТУ, 2006. 168 с.
33. Лукьянов О.В. Прагматика психологического исследования. Вестник Томского государственного университета. 2005. №286. 20-32 с.
34. Лысых А.В. Биомеханический анализ атакующих действий у фехтовальщиков рапиристов и экспериментальное обоснование путей совершенствования их технической

- подготовки: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: 13.00.04. А.В. Лысых; ГЦО-ЛИФК. М., 1989. 22 с.
35. Маклаков А.Г. Общая психология. Учебник для вузов. Москва, Санкт-Петербург: Изд-во «Питер», 2005.
36. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. М.: Известия, 2001. 223 с.
37. Мовшович А.Д. Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка. Москва : Изд-во «Академический Проект», 2008. 119 с.
38. Немов, Р.С. Психология. Учебник для вузов. В 3-х т. -М.: Гуманит. Изд. Центр Владос, 2006. 639 с.
39. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. квалификации. К., Олимпийская литература. 2004. 584 с.
40. Попов Г. И. Биомеханика : учеб. для студентов вузов. М. : АCADEMIA, 2005. 254 с.
41. Психология и педагогика: Учебное пособие. М.: ИНФРА-М, 1998. 175 с.
42. Психология: Учебник для технических вузов. СПб.: Питер, 2000. 608 с.
43. Родионов А.В. Программирование ментального тренинга в фехтовании . Спортивных психолог. 2006. No 1. 47-53с.
44. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии. СПб.:Питер, 1998. 705 с.
45. Русалов В.М. Опросник формально-динамических свойств индивидуальности: Метод. пособие. –Москва, 1997. –35 С.
46. Савченков Ю.И., Петросян Е.Ю. Сравнительная характеристика общих и частных типов темперамента .Сибирское медицинское обозрение. 2009. No4(58). 20-24 с.
47. Синицин М.М. Биомеханические аспекты управления атакующими действиями фехтовальщиков .Вопр. физического воспитания студентов. 1987. Вып. 18. 75-88 с.
48. Теплов Б.М. Избранные труды. М.: Изд-во «Педагогика», 1985.

49. .Технико-тактические характеристики поединка в спортивных единоборствах. под ред. Шарипова А. Ф. и Малкова О. Б. М. : Физкультура и спорт, 2007. 220 с.
50. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. М. : СпортАкадемПресс, 2001. 479 с.
51. Турецкий, Б. В. Стили боевой деятельности фехтовальщиков. Системное исследование индивидуальности. Пермь, 1991. 120-121 с.
52. Эстрина И. А. Целевая точность квалифицированных фехтовальщиков в ситуациях возникновения рефлекторных помех. Фехтование: Сб. ст. М. : ФиС, 1983. 48-49 с.
53. Шутова С.Е. Психологические факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. наук по физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.01 «Олимпийский и профессиональный спорт» К., 2000. 19 с.
54. Шутова С.Е. Свойства внимания, как факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации .Физическое воспитание студентов творческих специализаций: сборник науч. трудов.1999. № 2. 8с.
55. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. Москва : Изд-во «Терра-спорт», 2003. 176 с.
56. Barth V. Ich trainiere Fechten. Aachen : Meyer & Meyer, 2002. 167 p.
57. Barth V. Fechttraining / V. Barth, E. Beck (HRSG). Aachen : Meyer & Meyer, 2005. 367 p.
58. Czajkowski Z. Understanding Fencing. The Unity of Theory and Practice / Z. Czajkowski. USA : SKA Swordplay Books, 2005. 371 p.
59. Rose S.R. Contemporary Youth Violence Prevention: Interpersonal-Cognitive Problem-Solving // Social Work With Groups, 2008. vol. 31(2) . p. 153-163.
60. Said E.A. Hassan, Jürgen Klauk —Kinematics of lower and upper extremity

- motions during the fencing lunge: results and training implications. 2008. p. 125-128.
61. Sheldon William H. The varieties of human physique: An introduction to constitutional psychology. New York: Harper & Brothers, 2005.
62. Sziagyi T. Examination of the velocity of fencing lunge / T. Sziagyi/Hungarian University of Physical Education Department of Biomechanics —Budapest XII. K.: Hungary H-1123 —1992.

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой

Опросник создан в 1988 году В.И. Моросановой и предназначен для диагностики развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств – гибкости и самостоятельности.

Процедура проведения: Исследование проводится как в индивидуальной так и в групповой форме. Каждому испытуемому предоставляется отдельный текст опросника с инструкцией по его заполнению и бланк ответов.

Инструкция:

Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Предварительно, прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных вариантов ответов: «Верно», «Пожалуй, верное», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов. Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.
2. Я люблю всякие приключения, могу идти на риск.
3. Стараюсь всегда приходиться во время, но, тем не менее, часто опаздываю.
4. Придерживаюсь девиза «Выслушай совет, но сделай по-своему»
5. Я часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.
7. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1-2 дней для подготовки.
8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.

9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.

10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.

11. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.

12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.

13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является «Семь раз отмерь, один раз отрежь».

14. Я не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.

15. Не люблю много раздумывать о своем будущем.

16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.

17. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать не запланированных покупок.

18. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.

19. Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.

20. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.

21. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.

22. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.

23. В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.

24. При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.

25. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образ жизни.

26. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.

27. Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.

28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.

29. Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные

способы преодоления конфликта.

30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.

31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко слеую чужим советам.

32. Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.

33. Люблю помечать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.

34. Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.

35. Если я занят чем-то важным, для себя, то могу работать в любой обстановке.

36. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.

37. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.

38. Редко отступаю от начального дела.

39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.

40. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.

41. Про меня говорят, что я «разбрасываюсь», не умею отделить главное от второстепенного.

42. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.

43. Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.

44. После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.

45. Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.

46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.

Обработка и анализ результатов

Подсчет первичных результатов обследования производится по ключам. Ответы «Верно» и «Пожалуй, верно» кодируются как положительные ответы (Да), а «Неверно» и «Пожалуй, неверно» – отрицательные (Нет). Каждое совпадение с ключом – 1 балл, несовпадение – 0 баллов. Итогом является подсчет суммы полученных баллов по каждой шкале.

Додаток 2

Тип темперамента по кругу Айзенка [82]

Ответьте на 57 вопросов либо «да», либо «нет».

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы встряхнуться, испытать возбуждение?
2. Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые вас понимают, могут одобрить или утешить?
3. Считаете ли Вы себя безобидным человеком?
4. Очень ли трудно Вам отказаться от своих намерений?
5. Вы обдумываете свои дела не спеша, предпочитаете подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, не считаясь с тем, что Вам это невыгодно?
7. Часто ли у Вас бывают спады и подъёмы настроения?
8. Вообще, Вы действуете и говорите быстро, не задерживаясь для обдумывания?
9. Возникало ли у Вас чувство, что Вы несчастный человек, хотя серьёзной причины для этого не было?
10. Верно ли, что Вы почти на всё могли бы решиться, если дело пошло на спор?
11. Вы смущаетесь, когда хотите завязать разговор с незнакомым человеком?
12. Бывает ли, что разозлившись, Вы выходите из себя?
13. Часто ли бывает, что Вы действуете под влиянием минуты?

14. Часто ли Вас терзают мысли о том, что чего-либо не следовало делать или говорить?
15. Предпочитаете ли Вы книги встречам с другими людьми?
16. Верно ли, что Вас довольно легко задеть?
17. Вы любите часто бывать в компании?
18. Бывают ли у Вас мысли, о которых неудобно рассказывать другим?
19. Верно ли, что Вы иногда полны энергии так, что всё горит в руках, а иногда вялые?
20. Предпочитаете ли иметь поменьше приятелей, но зато особенно близких?
21. Вы много мечтаете?
22. Когда на Вас кричат, отвечаете тем же?
23. Часто ли Вас терзает чувство вины?
24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли Вы дать волю чувствам и вовсю повеселиться в шумной компании?
26. Можно ли сказать, что нервы бывают у Вас часто натянуты до предела?
27. Вы слывете за человека весёлого и живого?
28. После того как дело сделано, часто ли Вы мысленно возвращаетесь к нему, думая, что могли бы сделать лучше?
29. Вы обычно чувствуете себя спокойным, когда находитесь в компании?
30. Бывает ли, что Вы передаёте слухи?
31. Бывает ли, что Вам не спится из-за того, что разные мысли лезут Вам в голову?
32. Если хотите узнать о чём-нибудь, то предпочитаете прочитать в книге, чем спросить у друзей?
33. Бывает ли у Вас сильное сердцебиение?
34. Нравится ли Вам работа, требующая пристального внимания?
35. Бывают ли у Вас приступы дрожи?
36. Если бы Вы знали, что никогда сказанное Вами не будет раскрыто, всегда бы высказывались в духе общепринятого?
37. Вам неприятно бывать в компании, где подшучивают друг над другом?
38. Вы раздражительны?
39. Вам нравится работа, которая требует быстроты действия?

40. Верно ли, что Вам нередко не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя всё закончилось благополучно?
41. Вы медлительны и неторопливы в движениях?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидания или на работу?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Вы любите поговорить настолько, что никогда не упустите удобный случай с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-либо боли?
46. Вы чувствовали бы себя несчастным, если долго не смогли бы видеться со своими знакомыми, друзьями?
47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?
48. Среди людей, которых Вы знаете, есть ли такие, которые Вам явно не нравятся?
49. Можете ли Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?
50. Обидитесь ли Вы, если покритиковать недостатки Ваши и Вашей работы?
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?
53. Вам трудно внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Вы беспокоитесь о своём здоровье?
56. Вы любите подшучивать над другими?
57. Страдаете ли Вы от бессонницы?

Обработка результатов

Если ответ совпадает с указанным в ключе, то ему присваивается один балл.

- **Искренность:** «да» на вопросы 6, 24, 36; «нет» на вопросы 12, 18, 30, 42, 48, 54.
- **Нестабильность:** «да» на вопросы 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.



- Экстраверсия: «да» на вопросы 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56; «нет» на вопросы 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Если показатель искренности составляет больше 5 баллов, то ответы были не искренни. Далее смотрим, куда попадает результат по кругу Айзенка.