

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 «Фізична культура і
спорт», освітньою програмою
«Олімпійський спорт і освіта»

на тему: **«ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ
КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА УСПІШНІСТЬ
СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ (НА ПРИКЛАДІ ТХЕКВОНДО ВТФ)»**

здобувача вищої освіти
другого (кваліфікаційного) рівня
Собко Вікторії Миколаївни

Науковий керівник:
Толкунова І.В., професор кафедри психології
та педагогіки, канд.пед.наук, професор

Рецензент:
Фольварочний І. В., д.пед.н., доцент

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри історії та теорії олімпійського
спорту (протокол № 6 від 11.12. 2023р.)
завідувач кафедри,
Радченко Л. О. д. фіз. вих., професор

Київ-2024



ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	7
1.1. Психологічні особливості діяльності в спорті та в фізичному вихованні.....	7
1.2. Модельні психологічні характеристики у спорті	13
1.3. Психічні стани та емоційна стійкість у спорті	19
1.4. Особливості психологічного забезпечення підготовки тренувального процесу у кваліфікованих спортсменів	24
РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ОЦІНКИ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	32
2.1. Методи та методики дослідження	32
2.1.1. Теоретичний аналіз даних літератури	33
2.1.2. Педагогічний експеримент	34
2.1.3. Методи психологічної діагностики	35
2.2. Організація дослідження	41
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТХЕКВОНДИСТІВ НА ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ ТА МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ	42
3.1. Характеристика психоемоційної напруженості та сенсомоторних реакцій тхеквондистів	42
3.2. Дослідження кореляційних зв'язків між сенсорними та моторними компонентами психофізіологічного стану тхеквондистів	47

	3
3.3. Програма формування емоційної стійкості як професійно важливої якості для змагальної діяльності тхеквондистів	56
ВИСНОВКИ	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	68
ДОДАТКИ	75

ВСТУП

Актуальність теми. Багаторічний процес фізичного виховання і спортивного тренування може бути успішно здійснений за умови ретельного обліку вікових і індивідуальних особливостей розвитку людини, рівня її підготовленості, специфіки обраного виду спорту, особливостей розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок [2].

Одним із шляхів досягнення високих результатів у спорті є чітке управління, планування та цілеспрямоване використання у навчально-тренувальному процесі передових методик тренування як вітчизняних, так і зарубіжних фахівців з урахуванням моделювання систем [5].

Тхеквондо - давньокорейське бойове мистецтво, яке набуло популярності в сучасному світі. Кількість шанувальників тхеквондо перевищує 50 мільйонів людей. Причина настільки високої популярності цього єдиноборства полягає в тому, що корейські майстри змогли поєднати стародавні принципи та методи тренувань з тенденціями сучасного спорту, що зробило тхеквондо унікальною системою саморозвитку та фізичного виховання, а також дуже видовищним та динамічним видом спорту.

Тхеквондо у світі – один із наймолодших олімпійських видів спорту. Велика популярність тхеквондо пояснюється високим емоційним напруженням спортивної боротьби та різнобічним впливом на фізичні, психічні та вольові якості людини [1].

Важливою проблемою спортивної підготовки кваліфікованих тхеквондистів є проблема підвищення майстерності у спортивній діяльності, чітке визначення загальних та спеціальних вимог до здібностей, якими має володіти висококваліфікований спортсмен. Не менш важливим є визначення засобів та методів розвитку здібностей в умовах спортивної підготовки та змагань. При вирішенні цієї проблеми необхідна опора на таку методологічну основу, як діяльнісний підхід та формування емоційної стійкості як професійно важливої якості.

Враховуючи особливість виду спорту, в тхеквондо спортсменам необхідно постійно покращувати рухливість розумових процесів, працювати над підвищенням швидкості обробки інформації, яка надходить ззовні, розвивати здатність швидкого оцінювання ситуації, що постійно змінюється на корті, прийняття адекватних рішень і швидкої їх реалізації.

Зростаюча конкуренція в тхеквондо змушує знаходити нові підходи до підвищення підготовленості спортсменів у змагальній діяльності. Підготовка спортсменів в даний час набуває все більшого соціального значення. Для успішного виступу на змаганнях з тхеквондо, як і в інших єдиноборствах, важливим є рівень психологічної підготовленості на етапах підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Від того, наскільки раціонально збалансований тренувальний процес та сформована емоційна стійкість багато в чому залежить і результат діяльності змагання [7].

Дані обставини послужили приводом для проведення спеціальних досліджень з пошуку можливостей підвищення ефективності планування тренувального кваліфікованих тхеквондистів в умовах тренувальної та змагальної діяльності.

Мета дослідження: обґрунтувати показники рівня розвитку фізичних якостей та формування емоційної стійкості кваліфікованих спортсменів з тхеквондо ВТФ.

Завдання дослідження:

- проаналізувати та узагальнити данні спеціальної літератури щодо поняття емоційна стійкість, як компонент психологічної готовності до змагань;
- виявити підходи до оцінки емоційної стійкості спортсменів в умовах тренувальної та змагальної діяльності;
- дослідити особливості психологічного забезпечення підготовки тренувального процесу і вплив емоційної стійкості на прояв впевненості у кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються з тхеквондо ВТФ;
- визначити характеристика психоемоційної напруженості та сенсомоторних реакцій тхеквондистів;

- експериментально обґрунтувати ефективність рівня психологічної підготовленості тхеквондистів на етапах підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Об'єкт дослідження: психічні стани кваліфікованих спортсменів з тхеквондо ВТФ.

Предмет дослідження: особливості формування емоційної стійкості кваліфікованих спортсменів до змагань з тхеквондо ВТФ.

Практичне значення отриманих результатів. Результати дослідження можуть бути впровадженні в практику навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються з тхеквондо ВТФ.

Структура і обсяг роботи. Робота складається з вступу, 3-х розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Матеріали дослідження представлені на 80 сторінках друкованого тексту, містять 5 таблиць, 6 рисунків.

РОЗДІЛ I. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Психологічні особливості діяльності в спорті та в фізичному вихованні

Сучасне спортивне товариство все частіше стикається з проблемою ефективного використання потенціалу людських здібностей. Сучасний спорт характеризується різким підвищенням рівня спортивних досягнень, які значно перевершують кордони, які до недавнього часу вважалися недоступними.

У фізичному вихованні та в спорті діяльність людини спрямована на себе, на вдосконалення своїх фізичних та психологічних якостей, рухових дій. Психологічні основи навчання руховим навичкам у фізичному вихованні та спорті мають багато спільного, але є у них певна специфіка. Вона залежить від психологічних особливостей, якими відрізняється діяльність у фізичному вихованні від спортивної діяльності [2].

Фізичний розвиток людини як процес зміни природних морфофункціональних властивостей організму відбувається за природними законами. Форми та функції організму зазнають суттєвих змін – збільшення розмірів та маси тіла, прогрес у функціональних можливостях тощо. Зумовлені особливостями онтогенезу закономірності визначають основу розвитку. Але, відбуваючись за природними законами, цей процес одночасно перебуває у певній залежності від конкретних умов життя та діяльності [5].

Організм (до 22-30 років) повинен отримувати навантаження для оптимального розвитку закладених функціональних можливостей. На всіх етапах життя оптимальні фізичні навантаження дають змогу організму підтримувати його захисний тонус. Далі в процесі старіння потрібна підтримка оптимальних для цього віку навантажень, щоб не спровокувати ранню атрофію.

Знаючи та вміло використовуючи об'єктивні закономірності вікової періодизації, можна створювати певні умови, що дозволяють забезпечити

оптимізацію розвитку життєво важливих фізичних якостей, рухових здібностей та умінь для формування особистості окремої людини та суспільства загалом.

Таким чином, фізична культура - це суспільне явище, що є органічною частиною загальної культури суспільства як сукупність духовних і матеріальних цінностей, створюваних і використовуваних для фізичного вдосконалення людей

Психологія фізичного виховання — це наука, яка вивчає закономірності розвитку та прояви психіки людини в умовах фізичного розвитку різних якостей людини. Рух – це одна з основ життя людини, головна умова її здорової діяльності та відсутності захворювань. Двигун активності людини повинен закладатися з ранніх років, під цим розуміється те, що природні задатки повинні розвиватися в активних формах життя, наприклад, якщо у дитини з ранніх років не формується розвиток такої природної потреби як рухова активність, то надалі її природні задатки втратить своє значення і вже буде складніше розвинути їх надалі. Виявлення та розвиток рухових здібностей є тим важливим психологічним резервом, який може бути використаний для швидкого та досконалого засвоєння фізичних вправ [4].

Отже, психологія фізичного виховання має одну з важливих цілей для здорової роботи організму людини, цією метою є фізична досконалість, яка досягається шляхом щоденних занять та тренувань. Саме для підтримки гармонії людини необхідний правильний підхід до її психологічних особливостей, які у подальшому будуть мотивацією задля досягнення високих результатів.

За статистикою, більшість професійних спортсменів, які займають призові місця, тренуються змалку, що характеризує їх високий показник психологічного виховання, який закладається тренером у дитячому віці. Але необхідно зазначити, що завжди є винятки, спортсмени, які почали займатися вже в зрілому віці і досягли високих результатів, як правило, це люди, які наповнені високою мотивацією та психологічно націлені не тільки на розвиток фізичних навичок, але в основному на високе місце у рейтингу [6].

Важливо, що основним чинником практичної реалізації фізичного виховання є активна рухова діяльність, що забезпечує формування раціональних способів виконання рухових дій та інших педагогічних завдань.

Структура спортивної діяльності представлена на рисунку 1.1

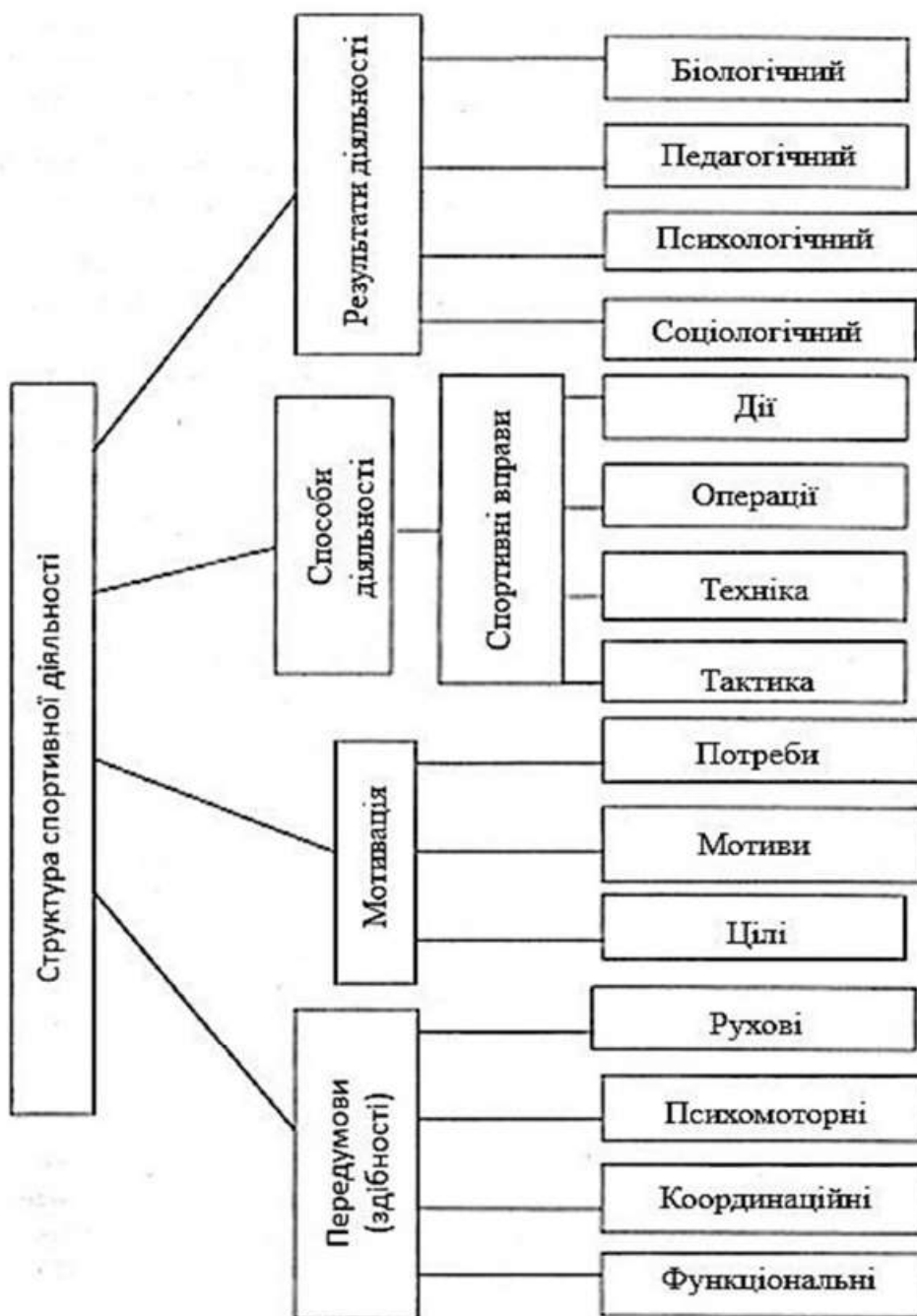


Рис. 1.1. Структура спортивної діяльності

Враховуючи, що психологія – наука про закономірності розвитку та функціонування психіки як особливої форми життєдіяльності [4], можна зробити висновок, що основне призначення психології фізичного виховання – це оптимізація виховного та освітнього процесу, що здійснюється в типових формах фізичної культури, використовуючи закономірності та особливості психічного розвитку людини на формування її особистості як соціальної істоти.

Отже, психологія фізичного виховання обумовлена педагогічною спрямованістю, та її зміст становить коло питань, що з розглядом психологічних особливостей як вчителя фізичної культури, і учнів, і навіть організації педагогічного процесу.

Інтенсивна і тривала фізична та психічна напруга також характерна для фізичного виховання та спорту. Часто, особливо у спорті, ця напруга може бути навіть граничною. Важливо, що розумне систематичне використання таких фізичних і психічних напруг призводить до того, що вони стають звичними. Це сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності, розвитку фізичних та психічних якостей, а у спорті – зростанню спортивних результатів [9].

Специфічною особливістю спортивної діяльності є змагання. Без змагань немає спорту. Участь у змаганнях висловлює прагнення людини до досягнення вищого спортивного результату боротьби з іншими спортсменами.

Цілі діяльності у фізичному вихованні та спорті об'єднуються загальною спрямованістю: формування потреби у заняттях фізичними вправами, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, інтелектуальний, моральний, етичний та естетичний розвиток. У кожній сфері своя спрямованість: у фізичному вихованні – забезпечення як фізичного та духовного розвитку, так і професійно-ужиткової підготовленості до праці, засвоєння правил, норм та закономірностей рухової активності в різних умовах реальної дійсності; в спорті – досягнення максимально високого спортивного результату, розвиток спеціальних здібностей, заняття певним видом спорту [2].

Мотиви діяльності у фізичному вихованні та спорті, як і в будь-якому іншому виді діяльності, формуються в процесі розвитку, що створює особистість людини, у зв'язку з накопиченням знань, умінь та навичок під час занять фізичною культурою чи спортом.

У розвитку мотиваційної сфери людини особливу роль грають первинні мотиви.

З потреби у русі народжується мотив емоційної привабливості фізичних вправ, основа якого – механізми переживання задоволення від процесу виконання вправ. Значну роль нашому житті грає потреба у збереженні здоров'я,

життя, у результаті народжуються мотиви зміцнення здоров'я, фізичного розвитку власного тіла, розвитку сили, спритності і витривалості [1].

Систематичні заняття фізичними вправами, досягнення певних успіхів, вікові особливості, статева приналежність, індивідуальні особистісні установки, принципи, соціальне середовище та усталені норми, правила, закони – все це визначає подальший розвиток мотивів занять фізичною культурою та спортом.

У разі набирають чинності вторинні потреби, які у психології пов'язують із розвитком особистості людини.

Мотиви у спорті залежить від цілей діяльності. Вони можуть повністю відповідати їм. У таких випадках зазвичай ефективність спортивної діяльності буває особливо високою. Якщо ж спостерігається розбіжність між мотивами та цілями, то результативність діяльності значно знижується.

Готовність спортсмена до змагань – це його інтегральна характеристика, яка включає наявність наступних загальних компонентів:

- спеціальна готовність;
- функціональна готовність;
- психологічна готовність;
- морально-ідейна готовність [8].

Психологічні особливості тренувальної діяльності:

- навчання та виховання, спрямовані на розвиток особистості спортсмена;
- вдосконалення психологічних процесів та властивостей особистості;
- адаптація до зростаючих фізичних та психологічних навантажень;
- систематичне підвищення фізичного і психічного розвитку;
- підпорядкування суворій дисципліні, відповідність режиму життя розв'язуванню завданням;
- ставлення спортсмена до тренувальної діяльності та вдосконалення його системи мотивації;
- наявність специфічного спілкування: 1) з тренером, який прагне спонукати спортсмена до об'ємної та якісної роботи (часто на межі можливостей); 2) з товаришами, які часто виступають у ролі суперників чи конкурентів;

- наявність психічного напруження, яке за певних умов може призвести до психічної перенапруги [5].

Психологічні особливості змагальної діяльності:

- змагання має стимулюючий вплив;
- під час участі у змаганнях спортсмен прагне перемоги чи поліпшення результативності виступу;
- змагання впливають на статус спортсмена у суспільстві, входять у оцінку життєвих досягнень. Вони завжди соціально значимі, їх результати набувають широкої суспільної популярності та оцінки;
- результати змагань особисто значимі для спортсменів, служать перевіркою правильності чи неправильності обраного шляху та доцільності витрат часу та зусиль;
- змагання – це специфічний фактор, що створює екстраординарні емоційно-вольові стани (позитивний або негативний), які впливають на процес та результат діяльності спортсмена [10].

Психологічне забезпечення фізичного виховання та спорту неможливе без вирішення завдань оздоровчої спрямованості. Оздоровлення — це процес, спрямований на розвиток психічних та фізичних можливостей людини, зміцнення її здоров'я та підвищення працездатності.

Прийняття рішень в спортивній діяльності часто виливається в боротьбу мотивів і перетворюється у вольовий акт. У той же час прийняття рішень має вирішальне значення у визначенні напрямків даної діяльності, в реалізації її індивідуального стилю, в досягненні очікуваних ними результатів діяльності, що й обумовлює роль ефективних рішень як критеріїв придатності до конкретної діяльності [7].

Використання того чи іншого прийому прийняття рішення в значній мірі індивідуально обумовлено і залежить від психологічних особливостей особистості спортсмена.

Індивідуальні особливості спортсмена відображають своєрідність і різноманіття форм психологічної обумовленості конкретної діяльності. Вони в кожному конкретному випадку визначають рівень придатності суб'єктів до

конкретної діяльності. При цьому в процесі діяльності внутрішні умови не залишаються постійними, відбувається розвиток рухових здібностей, пов'язаних з прийняттям рішення [12].

Щодо розвитку спортсмена в спортивній діяльності як особистості, то він відбувається у вигляді соціалізації, що формується в напрямі засвоєння суспільних та культурних норм та правил життя в суспільстві шляхом утворення та виконання різних соціальних ролей, що сприяє набуттю життєвого досвіду. Разом з тим у процесі соціалізації формуються різні психологічні якості особистості – потреби, мотиви, інтереси, настанови, характер, здібності, що визначають її психологічну цілісність

1.2. Модельні психологічні характеристики у спорті

Сучасна наука досліджує проблему людини у великому спорті. Вивчаються різні сторони становлення спортсмена від новачка до майстра спорту міжнародного класу. По кожному виду спорту розроблені основи спортивної орієнтації, спортивного відбору, визначені етапи підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей від рекордних результатів до мінливих завдань і тестів на кожному з них [6].

Протягом останніх 20-25 років у практику спорту широко впроваджуються методи моделювання. Це зумовлено кількома причинами:

- складністю аналізу багаторівневої системи підготовки спортсменів;
- достатньо широкою характеристикою засобів і методів підготовки спортсменів;
- різною структурою планування тренувального процесу для різних видів спорту;
- необхідністю аналізу динаміки тренувальних навантажень на різних етапах як багаторічної системи підготовки спортсменів, так і в процесі річного циклу підготовки, етапах підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей;

Встановлено вимоги (модельні характеристики) до фізичного розвитку, рівня функціонування окремих систем організму, параметрів психічної стійкості для кожного етапу підготовки, орієнтованого на вік спортсмена.

Модельна характеристика – це характеристика спортсмена, що містить комплекс формалізованих еталонних показників (властивостей особистості, психічних, фізичних якостей, техніко-тактичної майстерності), необхідних для ефективної і стабільної змагальної діяльності [13].

З цими цілями застосовуються спеціальні інформативні тести педагогічного, психологічного, медичного та медико-біологічного контролю, що визначають успішність і своєчасність (відповідність віку, спортивного стажу) проходження кожного з етапів спортивного шляху, який займає близько 10 років безперервної спортивної підготовки.

На думку В. М. Платонова, ефективність керування тренувальним процесом тісно пов'язана з моделюванням – процесом побудови, вивчення та використання моделей для визначення й уточнення характеристики оптимізації процесу спортивної підготовки та участі в змаганнях.

Процес моделювання визначає такі поняття, як «модель», «модельні характеристики», «модельні показники», «модельні тренування». Результативність моделювання значно зростає, якщо у процесі побудови моделі і перенесення результатів з моделі на оригінал можна скористатися деякою теорією, яка уточнює пов'язану з використовуваною процедурою моделювання ідею подібності [15].

У теорії та практиці спорту моделювання широко поширилося як науково-практичний метод. У більш вузькому сенсі поняття модельно-цільового підходу можна було б охарактеризувати як поетапну побудову моделі підготовки спортсмена, починаючи з вихідних показників змагальної діяльності з подальшою зміною мети і завдань підготовки в бік збільшення спортивних результатів.

Модель особи спортсмена складається з шести основних структурних компонентів, що показують основні напрями дослідження особистості

спортсмена: поведінковий, мотиваційний, інтелектуальний, емоційно-вольовий, комунікативний, гендерний.

Кожен із компонентів, у свою чергу, має по три модельні характеристики, що становлять конкретні психологічні якості [9]:

- поведінковий компонент характеризує зовнішні умови психічної діяльності. Він включає: тип нервової діяльності, темперамент та характер;
- мотиваційний компонент характеризує внутрішні умови психічної діяльності, які спонукають спортсмена досягти цілей. Він складається з: інтересу до виду діяльності, рівня претензії та ціннісних орієнтацій;
- інтелектуальний компонент забезпечує розуміння свого виду спорту, ці якості сприяють оволодінню технікою та тактикою. Містить такі модельні характеристики: психомоторику, спеціалізовані сприйняття, оперативну пам'ять, увагу, мислення;
- емоційний компонент забезпечує саморегуляцію, самоконтроль спортивної діяльності. Включає в себе модельні характеристики: емоційну стійкість, психічну саморегуляцію, вольові якості;
- гендерний компонент показує, як спортсмени висловлюють свою індивідуальність. Включає такі якості: маскуліність, фемінінність, андрогінію.

Моделі можуть бути узагальненими – для спортсменів усіх видів спорту, групові – для спортсменів одного виду спорту та індивідуальні – для одного спортсмена.

Моделі, які використовуються в спорті, діляться на дві групи: змагальні та методичні.

Перша – змагальна:

- моделі, що характеризують структуру змагальної діяльності;
- моделі, що характеризують різні сторони підготовленості спортсмена;
- морфофункціональні моделі, що відображають морфологічні особливості організму і можливості окремих функціональних систем, що забезпечують досягнення заданого рівня спортивної майстерності.

Друга - методична:

- моделі динаміки становлення спортивної майстерності;

- моделі тренувального процесу [11].

Одним з перших, хто визначив комплекс психологічних якостей, необхідних спортсмену, був Д. Ілюта. У своїй психограмі він перерахував такі параметри: загальний інтелект, практичний інтелект, невротичні тенденції, психомоторна реактивність, темперамент, концентрація уваги, розподіл уваги, показник витримки, тривожність. Але ці модельні якості ще не були структуровані; крім того, він не назвав ряд необхідних для спортсмена якостей.

Таким чином, основні компоненти моделі розподіляються по трьох ієрархічних рівнях:

- перший - змагальна діяльність (характеристики найсильніших спортсменів у відповідальних змаганнях);
- другий - модель майстерності (показники спеціальної фізичної, технічної і тактичної підготовленості спортсменів в період їх найвищої форми);
- третій - модель спортивних можливостей (функціональна і психологічна підготовленість, морфологічні особливості, вік і спортивний стаж в період найвищих спортивних досягнень) [17].

Модельні характеристики спортсмена є нормативними вимогами до компонентів спортивної майстерності, характеризують стан підготовленості якого повинен досягти спортсмен до моменту змагань. Вони розглядаються як параметри спортивного вдосконалення, орієнтири для відбору спортсменів до команди. Для створення модельних характеристик необхідно мати уявлення про ідеального спортсмена високої кваліфікації.

Модельні характеристики включають дві сторони – якісну, яка відображає перелік найбільш специфічних для виду спорту характеристик і їх рангову значущість для ефективності змагальної діяльності, і кількісну, що містить цифрові значення рівня основних якостей, властивостей і здібностей.

Застосування методів моделювання пов'язане з певними проблемами, вирішення яких в основному спрямоване на вибір критеріїв для класифікації моделей і їх цільового призначення. Отже, основні ознаки моделі, які використовуються в управлінні підготовкою спортсменів, поділяються: за

складністю системи; за рівнем організації системи; за підходом до вивчення системи; за призначенням використання моделі (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Основні ознаки, що характеризують рівень і призначення моделі

	Ознаки	Характерні риси
1	За складністю системи	а) побудова, опис і використання моделей залежить від кількості (обсягу) досліджуваних системоутворювальних компонентів (факторів); б) складність створюється зростанням кількості елементів системи, різноманітністю структури, зв'язків і відносин у процесі їх функціонування
2	За рівнем організації системи	Рівень моделей визначається в масштабі часу, простору і динаміки розвитку системи та її складових: а) у часі; б) у просторі; в) у динаміці
3	За характерними властивостями системи	Визначення рівня моделі за характером зв'язку, відносин складових, можливість опису за зовнішніми (педагогічними) і внутрішніми (фізіологічними) ознаками
4	За підходом вивчення системи	Визначення моделі в динамічному аспекті, тобто створення моделей поведінки та розвитку системи, елементів, опису функцій складових системи
5	За призначенням використання моделі	Моделі, що характеризують процес спортивного тренування на основі дослідження великої групи спортсменів в тому чи іншому виді спорту: - моделі будуються на основі вивчення специфічних особливостей у групі спортсменів того чи іншого виду спорту; - моделі розробляються для окремого спортсмена в ході тривалих досліджень на основі знань біологічних закономірностей розвитку суб'єкта

Побудова спортивного тренування на основі модельно-цільового підходу здійснюється за двома взаємопов'язаними частинами: проектувальною та практичною.

Проектувальна частина складається з таких операцій: моделювання цільової змагальної діяльності; моделювання необхідних для цільового результату зрушень у підготовленості спортсмена; моделювання змісту і структури тренувального процесу [16].

Практична частина передбачає використання модельно-цільових вправ; дотримання структури тренувального процесу в системі змагань, які запрограмовані в першій частині; співвідношення процедур контролю та корекції процесу реалізації спроектованої підготовчо-змагальної діяльності.

Застосування методів моделювання пов'язане з певними проблемами, вирішення яких в основному спрямоване на вибір критеріїв для класифікації моделей і їх цільового призначення (рис. 1.2.)



Рис. 1.2. Схема застосування модельно-цільового підходу до управління тренувальним процесом

Системна єдність цих операцій забезпечує розробку реалістичних індивідуальних цільових підготовчо-змагальних програм діяльності спортсмена в майбутньому спортивному макроциклі, реалізація яких з високою ймовірністю дозволяє досягти запланованого кінцевого спортивного результату [12].

Узагальнено-модельні характеристики спортсменів високого класу можуть бути використані як орієнтири для відбору юних спортсменів та планування тренування на етапах початкової та поглибленої спеціалізованої підготовки.

1.3. Психічні стани та емоційна стійкість у спорті

Психічні стани - цілісна характеристика психічної діяльності за певний період часу, що показує своєрідність перебігу психічних процесів залежно від предметів, що відображаються, і явищ дійсності, попереднього стану та психічних властивостей особистості [12].

Постановка проблеми психологічних станів у спортивній діяльності має велике практичне значення. Успіх у поєдинку залежить від обліку не тільки особистості спортсмена, але і його тимчасових психічних станів.

Практика спорту викликає необхідність теоретичного аналізу цих станів і, насамперед, їхньої класифікації.

Психічний стан спортсмена, що він переживає до початку змагання, виражається у відношенні до майбутньої боротьби, в оцінці своїх можливостей, у посиленні процесів порушення, у зміні психічних процесів, пов'язаних із прийомом і переробкою вступник інформації.

Для успішного виступу у змаганнях спортсмену високого класу в сучасних умовах необхідно мати відповідний рівень основних факторів підготовленості.

По-перше, рівень технічної майстерності. Технічна підготовленість обдарованого спортсмена відрізняється індивідуальними особливостями виконання рухових навиків, що дає перевагу над суперниками.

По-друге, функціональний стан організму спортсмена. Базовим фундаментом забезпечення рухової діяльності у спорті є функціональний стан, можливість мобілізації резервних можливостей організму.

По-третє, тактична стратегія. Спортсмен повинен маги чітке уявлення про суперників, план дії та набір алгоритмів поведінки в різних умовах змагальної діяльності [15].

У тренувальній і змагальної діяльності можуть виникати різні психічні стани, що викликають неоднозначні зміни в організмі й по-різному впливають на діяльність спортсмена. Найпоширенішими вважаються наступні психічні стани:

1. Стан тривожності

Стан тривожності – це найпоширеніший стан у спортсменів перед стартом і перед вперше виконуваною складною вправою. Воно виникає в спортсмена перед стартом, результати якого для нього значимі, але результат невідомий. Симптоми стану тривожності наступні: сумнів у майбутніх результатах, уповільнення рухових реакцій, порушення дихального циклу, зменшення обсягу й частоти дихальних рухів. Стан тривожності збільшується непевністю спортсмена.

2. Стан страху

Цей стан виникає перед виконанням небезпечних спортивних вправ (можливість зриву й одержання травми) і перед зустріччю із сильним суперником. Симптоми стану страху наступні: збільшення частоти серцевих скорочень, збліднення або почервоніння шкірних покривів, розширення зіниць, заціпеніння, тремтіння, загальмованість. Варто мати на увазі, що на протікання стану страху й на його симптоми впливають особистісні особливості спортсмена (властивості нервової системи, вольові якості) [18].

3. Стан монотонії

Найбільше характерно для марафонців, лижників, ковзанярів, веслярів, штангістів, велосипедистів і ін. Для стану монотонії характерно: падіння інтересу до тренувальної роботи, передчасна втома, ослаблення уваги, почуття незадоволеності, сонливість, збільшення часу складної реакції, реагування на помилкові випадки супротивника, укорочення часу простої реакції.

4. Стан психічного перенасичення

Це стан, як правило, з'являється слідом за монотонією, але може виникати й самотійно. До симптомів цього стану відносяться: збудженість, дратівливість, відраза до виконуваної роботи, укорочення часу складної реакції, зниження частоти серцевих скорочень, подиху, вентиляції легенів і енерготрат.

5. Стан стресу

Стрес, викликаний участю спортсмена в змаганнях, – це цілісний психофізіологічний стан особистості, що виникає у важкій ситуації, пов'язаний з активним позитивним відношенням до виконуваної діяльності, характеризується свідомою відповідальністю й супроводжується неспецифічними вегетативними й емоційними змінами. У стані стресу можуть з'являтися як позитивні, так і негативні зрушення у виконуваний діяльності. Динаміка стану стресу обумовлена властивостями нервової системи. Рівень досягнень спортсмена в стані стресу визначається ступенем розвитку стресу й силою нервової системи.

Дуже суттєво для психічного стану те, що він на деякий час характеризує психічну діяльність, а характеристика завжди підкреслює своєрідні та типові риси. Стан втоми досить своєрідний і типовий, щоб відрізнити його від протилежного стану бадьорості та працездатності [7].

При сучасній формулі змагань у більшості видів спорту, коли спортсмену неодноразово і протягом кількох днів доводиться виходити на старт і щоразу розвивати якщо не граничні, то обов'язково біля граничні зусилля, настільки тривало утримувати на оптимальному рівні стан у всьому комплексі його проявів доступний далеко не багатьом.

Психічний стан спортсмена у зв'язку з майбутнім змаганням виникає як активно-приспосувальна реакція організму до ситуацій перед змагальною та змагальною діяльністю [14]. При великому бажанні досягти успіху, що супроводжується сильним емоційним збудженням, зазвичай званім передстартовою лихоманкою, в емоційній сфері спостерігається нестійкість переживань (одні переживання швидко змінюються іншими, протилежними за характером), що в поведінці призводить до примхливості, упертості, грубості до зниження самокритичності. Зовнішній вигляд такого спортсмена відразу дозволяє визначити його сильне хвилювання: руки і ноги тремтять, на дотик

холодні, риси обличчя загострюються, на щоках з'являється гарячковий плямистий рум'янець [11].

Час виникнення передстартового порушення залежить багатьох чинників: специфікації діяльності, мотивації, стажу у цьому виді діяльності, статі і навіть від розвитку інтелекту. Раннє передстартове хвилювання виникає частіше у жінок, ніж у чоловіків, у юних спортсменів, ніж у дорослих, у спортсменів з вищою освітою, ніж у спортсменів, які мають середню та восьмирічну освіту. Останнє пов'язано з тим, що з розвитком інтелекту підвищується здатність до прогностичного аналізу [16].

Надстартове збудження, що надто рано виникає, призводить до швидкої виснажування нервового потенціалу, знижує психічну готовність до майбутньої діяльності. Виявлено, що у боксерів, які програли бій, передстартове хвилювання яскравіше розвивалося вже в день першого зважування, коли до бою залишалось один-два дні. У переможців передстартове збудження розвивається своєчасно (переважно, перед боєм). Звичайно, ранній прояв передстартової напруги може виникати і через те, що спортсмени погано треновані і почуваються невпевнено.

Невпевненість призводить до ранньої напруги, а рання напруга – до «перегорання» та програшу. Для деяких видів спортивної діяльності оптимальним є виникнення емоційного збудження за одне-два змагання. Слід зазначити, що виражене передстартове збудження у кваліфікованих спортсменів точніше присвячено початку роботи, ніж у новачків [9].

У психології спорту психічну надійність розглядають як стійкість функціонування основних психічних функцій в складних змагальних умовах та здатність спортсмена до стійкого збереження ефективної психічної діяльності і позитивних психічних станів у відповідальних змаганнях. Психічну надійність спортсмена значною мірою визначають такі психічні якості як: стабільність, стійкість до перешкод, змагальна емоційна стійкість, здатність до саморегуляції та мотиваційна сфера [13].

В якості основних напрямів розвитку емоційно-вольової сфери у спортивній діяльності можна виділити такі:

а) розвиток «спортивних» емоцій та почуттів (суперництво, азарт, спортивна агресія, агресія, обов'язок, шляхетність, патріотизм, самовідданість, відповідальність та ін.), що виступають як найважливіші мотиви спортсмена. Емоції та почуття дуже індивідуальні, індивідуально та їх вплив на діяльність спортсмена. У кожного спортсмена високого класу формується свій набір емоцій та почуттів, що забезпечують успішний виступ у змаганнях [8], причому в цьому наборі завжди є і позитивні, і негативні переживання. Спорт створює великі емоційні навантаження.

Наприклад, список значних переживань спортсменів високого класу, складений Р.М. Загайновим, включає переживання самотності, побоювання поразки, невідомості, незадовільності, відповідальності, конкуренції, тягаря лідера і тягаря слави, переоцінки цінностей, психологічної втоми [16];

б) управління емоціями проявляється у вмінні приховати, придушити, «зменшити» небажані емоції, а й у спеціальному розвитку експресії – зовнішньої виразності рухів, дій, діяльності та поведінки. Тут простежується низка етапів. Спочатку експресія виявляється лише в деталях рухів (міміка, постава і т.п.), потім на рівні ціннісних дій, виконання яких викликає у глядачів відповідні асоціації.

У спортсменів високого класу складається власний експресивний (виконавчий) стиль, що створює індивідуальний імідж спортсмена [10];

в) вдосконалення вольової регуляції у процесі спортивної діяльності проявляється у поліпшенні здатності керувати інтенсивністю вольового зусилля та розвитку вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості, толерантності, сміливості, рішучості, витримки, самостійності, дисциплінованості [12].

Спорт за своєю суттю – «вольова діяльність», де спортсмен постійно має долати різні перешкоди та труднощі. Тому розвиток вольових якостей як допомагає спортсмену перемагати у змаганнях, а й є найважливішим внеском спортивної кар'єри у розвиток людини як суб'єкта праці, спілкування та пізнання.

Як свідчить більшість дослідників [7], спортсмени високого класу мають виражену тенденцію до екстраверсії. Лише окремих видів спорту виявляються

інтроверти (наприклад, серед стрільців, альпіністів, лижників, шахістів). Переконливо доведено позитивний вплив екстраверсії на успішність у спортивній діяльності.

При загальній високій координаційній здатності екстраверти значно легше, ніж інтроверти, почувуються в умовах публічних виступів і менше схильні до змагального стресу [13]. Інтровертам за умов змагань важко утримувати рівень успішності, досягнутий на тренувальних заняттях. Змагальний стрес має місце у всіх спортсменів, що змагаються. Стан стресу, що виникає в ході змагань, може чинити як позитивний, так і негативний вплив на діяльність спортсменів [16].

Американський психолог У.А. Бертон, виявивши у спортсменів деяку тенденцію до інтроверсії, висловив припущення, що у змаганнях високого рівня стресогенні впливи середовища настільки великі, що інтровертизованість допомагає спортсмену зберігати самовладання, зосереджуватись на спортивній дії та не відволікатися на будь-які перешкоди [48].

Профілактика хронічного психічного перенапруження спортсменів - найважливіше завдання тренера і психолога. В якості найбільш загальних заходів попередження хронічного психічного перенапруження спортсменів рекомендуються [14]:

- індивідуалізація як фізичних навантажень, так і засобів і методів відновлення спортсмена;
- оптимізація спілкування в напружені періоди підготовки (наприклад, один з перших симптомів хронічного перенапруження - примхливість спортсмена, але з боку тренера часто спостерігається лише посилення тиску);
- навчання спортсменів прийомам саморегуляції психічних станів та ін.

1.4. Особливості психологічного забезпечення підготовки тренувального процесу у кваліфікованих спортсменів

Високий рівень досягнень у сучасному спорті зумовлює необхідність постійного вдосконалення всіх сторін підготовки спортсмена [18].

Питання психологічної підготовки дедалі більше актуальне за умов інтенсифікації процесу підготовки кваліфікованих спортсменів. У комплексі дані

чинники значною мірою впливають на працездатність спортсмена, й у першу чергу, значно впливають на його психіку.

Сучасний спорт – це змагальна діяльність, спрямована, передусім, не на досягнення високих результатів, а на реалізацію потенціалу спортсмена. Таке принципово нове усунення акценту з результату на потенціал потребує зміни та підходу до організації всього навчально-тренувального процесу [15].

Психологічний супровід займає основне місце у роботі зі спортсменами. Особливо актуально це при підготовці спортсменів високої кваліфікації у зв'язку з різким збільшенням впливу стресогенних факторів, високою ймовірністю травм, екстремальністю фізичних та нервово-психічних навантажень, а також початком особистісної кризи, пов'язаної з досягненням піку спортивної кар'єри.

Досягти професійної майстерності рівня екстра-класу, а отже, максимально розкрити свої можливості може той, хто має високий рівень стресостійкості, хто прагне перемоги, вірить у підтримку близьких людей, у кого свідомість сконцентрована на цілі та очікуванні непередбаченого, хто готовий йти на виправданий ризик і використання найменшої можливості для досягнення кінцевого результату [30]. Ці властивості та стани об'єктивно притаманні висококваліфікованому спортсмену, і є результатом не техніко-тактичної, а психологічної підготовки. Вони формуються тренером, психологом і, насамперед, спортсменом у ході тривалого тренування та є провідними чинниками у досягненні перемоги. Неоціненну допомогу при цьому надає психологічний супровід спортивного психолога, який є повноправним членом команди і забезпечує конструктивну взаємодію в діаді тренер-спортсмен.

Вирізняють такі етапи психологічного супроводу:

1. Діагностичний (фіксація проблеми, спільна оцінка проблеми з точки зору її значущості). Даний етап є початком роботи психолога з тренером та спортсменом. Замовником психологічних послуг найчастіше виступає тренер, але може виступати і спортсмен на етапі підготовки до спорту найвищих досягнень.

Особливо актуальна тут організація комплексного психологічного тестування з метою визначення галузі проблем та розкриття ресурсних

можливостей. Надалі буде ефективним проведення планового психологічного моніторингу для відстеження динаміки психічного розвитку спортсмена та визначення оптимальності створених тренером умов.

2. Пошуковий (організація спільного пошуку причин виникнення проблеми). Проводиться аналіз одержаних на попередньому етапі результатів. Використовуються індивідуальні консультації визначення майбутніх кроків по роботі з тренером і спортсменом. Виявлення причин виникаючих труднощів робить цей етап особливо відповідальним, так як саме на ньому визначається перебіг дій, реалізованих надалі [12].

У спорті основним джерелом проблем є взаємини з тренером, низький рівень мотивації, відсутність навичок саморегуляції емоційних станів та відсутність чіткої життєвої перспективи після закінчення спортивної кар'єри.

3. Договірний чи консультативно-проективний (проекування дій психолога та спортсмена). Найбільш результативно застосовувати на даному етапі коуч-сесії, а також тренінгову роботу. Незважаючи на те, що організатором даного етапу є спортивний психолог, його активатором має бути сам спортсмен, тільки в цьому випадку проведена робота може мати позитивний результат [31].

4. Діяльнісний (діє сам спортсмен під час схвалення, стимулювання, заохочення). Тут дуже важливо, щоб спортсмен діяв самостійно та основні рішення виходили саме від нього. Повинна сформуватися модель поведінки успішного спортсмена, який бере на себе відповідальність за свої вчинки та передбачає результати своїх дій.

5. Рефлексивний (спільне зі спортсменом обговорення успіхів та невдач). Це заключний етап психологічного супроводу, але це означає його закінчення, лише свідчить про проходження певного етапу професійного зростання і початок нової роботи у напрямі спортивного самовдосконалення.

Таким чином, психологічний супровід спортивної діяльності є такою самою необхідною частиною навчально-тренувального процесу, як і відпрацювання технічних дій, особливо на етапі підготовки до спорту вищих досягнень, де відбувається вирівнювання спортсменів за рівнем техніко-

тактичної підготовленості. Отже, переможе той, хто більше готовий психологічно [14].

Майстри східних єдиноборств завжди стримані у поведінці, упевнені у своїх діях, дуже коректні з навколишніми. І частіше перемозі над супротивником зобов'язані більше духовній силі, ніж фізичній. Мистецтво робить їх невразливими – нападаючі не можуть навіть доторкнутися до нього, майстер же володіє ситуацією й заздалегідь знає, що може початися бійка. Філософія бойових мистецтв ставить на перше місце не застосування ударів і блоків при виникненні конфлікту, а вміння запобігти йому.

Специфіка спортивного єдиноборства тхеквондо накладає певні вимоги до психічного стану і психічної підготовленості спортсменів. У єдиноборствах психологічні навантаження є надмірно стресовими і значно знижують ефективність адекватного реагування на ситуацію [17],

Спортсменам необхідно володіти безліччю добре відпрацьованих, варіативних рухових навичок, які потрібно використовувати кожен секунду в умовах боротьби з противником. Рухи потрібно виконувати з великою швидкістю і інтенсивністю, по можливості несподівано для суперника. Безпосередній контакт з суперником і його протидія - головна перешкода, яку треба подолати [21]. Спортсменам потрібно довгий час концентрувати свою увагу, розподіляючи на дії противника і свої власні. Мислення має бути швидким, спрямованим на реалізацію плану своїх дій і на передбачення намірів суперника.

Психологічна підготовка в тхеквондо - це, перш за все, формування у бійців стану, що дозволяє реалізувати всі внутрішні резерви для досягнення високого результату і перемоги [13].

Особливостями психологічної підготовки в тхеквондо є: відповідальність за особисті дії перед спортивним колективом; фактори під час змагань; сильно виражені компоненти спортивної майстерності та їх взаємодії для досягнення мети (техніка, тактика, фізична і психологічна підготовки); складність турнірів (перерви між боями не дозволяють в повній мірі відновити організм, велике число турнірів, контроль маси тіла, профілактика травм і ін.) [18].

У зв'язку зі специфікою тхеквондо як виду спорту та ймовірними психологічними проблемами, які можуть виникнути в процесі занять, варто визначити ключові компоненти в загальній психологічній підготовці бійців. До речі, ці компоненти є загальними в застосуванні і можуть бути використані не тільки в спортивній діяльності [51].

Отже, це: мотивація, вольова підготовка, емоційна підготовка, психічна рівновага, віра в себе, концентрація та візуалізація.

Глибше зрозуміти сутність психологічної підготовки тхеквондистів допомагає аналіз її основних напрямів.

Перший напрямок передбачає формування функціональної надійності психіки спортсмена, що досягається з урахуванням вдосконалення спеціалізованих форм пізнавальної діяльності. У результаті формуються спеціальні знання, практичні вміння та навички, специфічний руховий досвід.

Другий напрямок пов'язаний з формуванням емоційно-вольової стійкості, психологічної надійності спортсмена. Це передбачає розвиток здатності керувати своєю поведінкою в екстремальних ситуаціях спортивної діяльності, ефективно діяти в обстановці змагань при протиборстві суперників [54].

Третій напрямок передбачає формування психічної готовності до змагань за умов міжособистісного та групового суперництва. Тут важлива своєчасна психологічна адаптація до мінливих умов змагальної боротьби, подолання психологічних бар'єрів суб'єктивного порядку, знання сильних та слабких сторін суперника, його тактики та ін.

Четвертий напрямок психологічної підготовки обумовлено досягнутим на змаганнях результатами та особливостями постзмагання. Особливо це актуально у ситуації, коли спортсмен закінчує спортивну кар'єру, активні заняття спортом та потребує підтримки оптимального рівня психічної працездатності, адаптації до нових умов діяльності [20].

Вирішення завдань психологічної підготовки здійснюється за допомогою відповідних засобів та методів. Загальними засобами психологічної підготовки спортсмена є фізичні вправи, засоби техніки та тактики цього виду спорту. Спеціальні засоби - психологічні вправи (дії типу завдань з чіткою установкою

та психологічною спрямованістю, наприклад, на розвиток вольових якостей, на підвищення емоційної стійкості спортсмена та ін.), а також психологічні впливи. Це можуть бути психологічні засоби та прийоми регуляції та саморегуляції, психологічні способи відновлення спеціальної працездатності.

Вирізняють такі форми психологічного забезпечення:

- Психологічна консультація. У процесі тренувань та змагань у спортсменів і тренерів виникає безліч питань щодо методів та засобів підготовки спортсменів, їх психічних станів, рівня розвитку актуальних сторін психіки та ін., що потребують кваліфікованої психологічної відповіді [65]. Психологічну консультацію проводить спортивний психолог, але можуть проводити тренер та лікар (за умови наявності у них достатніх знань та досвіду психологічних бесід). Консультація може мати як індивідуальний, так і груповий характер і проводиться у формі розмови, питання та відповіді, в офіційній чи неформальній обстановці, тобто діапазон засобів та методів психологічної консультації дуже широкий [16].

- Психологічне навчання. Ступінь потреби у отриманні постійних психологічних знань та оновлення їх є показником розвитку особистості спортсмена та тренера. Велика потреба у психологічних знаннях спостерігається не тільки у спортсменів, а й у тренерів, і передусім тих знань, що безпосередньо стосуються успішності своєї діяльності [56]. Причому ці знання повинні бути конкретними, а не загальними, оскільки напружений тренувальний процес змушує концентрувати увагу і сили на головному - факторах, що зумовлюють успішність відбору, тренувань і змагань.

- Психотренінг. Сьогодні ця форма психологічного забезпечення здійснюється без спеціального виділення їх у самостійний розділ роботи зі спортсменами. Найбільш широко застосовуються відомі методи ідеомоторного тренінгу під час навчання чи вдосконаленні технік рухів, або адаптації психіки спортсменів до умов майбутніх змагань. Найбільш перспективною формою психотренінгу є застосування комплексів психотехнічних ігор, що дозволяють плавно розвивати й удосконалювати необхідні на цьому етапі психічні процеси, якості і стани, і навіть навчати методам психологічної регуляції [34].

- Психогігієна, психопрофілактика та психотерапія. Дані форми психологічного забезпечення тісно пов'язані та взаємодоповнюють одна одну.

- Психодіагностика. Інтенсивність навантажень у спорті постійно зростає і немає кінця цього зростання. Змусити організм адаптуватися в таких умовах можна вже лише за допомогою психологічних впливів, оскільки тільки так можна захистити організм від різноманітних патологічних впливів навантажень, перенапруг, травм [25].

Загальна мета психологічної підготовки - розвинути психічні якості, необхідні спортсмену для досягнення високого рівня спортивної досконалості, психічної стійкості та готовності до виступу у змаганнях.

Основним завданням психологічного забезпечення та супроводу є створення для цього ефективних програм психологічного втручання протягом усіх етапів багаторічної підготовки спортсменів. При цьому, як підкреслює Г. Б. Горська, спортивні психологи повинні проводити відповідну роботу не лише з висококваліфікованими спортсменами, а й з тими, хто тільки починає своє життя в спорті, оскільки основи високих спортивних досягнень формуються на початковій стадії підготовки, і усуненням будь-яких психологічних проблем потрібно займатися саме тоді, коли вони з'являються [61].

Системний психологічний супровід передбачає координовану діяльність згідно послідовності основних етапів, що відповідають принципам і змісту сучасної системи управління спортивною підготовкою і здійснюється в таких напрямках: на етапах багаторічної підготовки; протягом певного періоду підготовки; на навчально-тренувальних зборах; в ході змагань [19].

Психологічний супровід спортивної діяльності - це цілісна система взаємодії тренера, спортсмена і психолога, спрямована на вдосконалення та оптимізацію навчально-тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей та резервів психіки спортсмена. Дана модель є підставою для створення конкретної програми психологічного супроводу, до якої будуть включені всі зазначені форми роботи з переважанням тренінгів та коуч-сесій.

Отже, психологічна підготовка спортсмена - це педагогічний процес. На етапах на етапах підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації

індивідуальних можливостей основними формами діяльності з психологічного забезпечення та супроводу є: психодіагностика, моделювання психологічної підготовки, психологічний моніторинг і контрольне тестування, психокорекційні заходи.

Успішність підготовки спортсмена залежить від виконання низки загальнопедагогічних принципів, серед яких слід виділити принципи свідомості, активності, всебічності, поступовості та повторності [63]. Ці принципи стосовно психологічної підготовки є основою для найбільш раціонального формування властивостей психіки спортсмена (особистісних якостей, психічних процесів і станів), необхідних для успішного виконання спортивної діяльності в екстремальних умовах.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ОЦІНКИ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1. Методи та методики дослідження

В даний час спорт висуває до спортсменів виключно високі вимоги щодо їх фізичної та психічної витривалості. Постійне збільшення інтенсивності фізичних навантажень безпосередньо впливає на особливості прояву психічних властивостей особистості спортсменів, ступінь їх психічної адаптації, а також формування та розвиток індивідуально-типологічних характеристик.

У зв'язку з цим дана проблема була досліджена на прикладі спортсменів з тхеквондо в умовах тренувальної та змагальної діяльності, оскільки тхеквондо є одним з найбільш технічно та психологічно складних видів спорту, який вимагає наявності у спортсмена високої швидкості мислення, сильної та рухомої нервової системи, концентрації уваги, вміння синхронно керувати емоційною сферою та руховими діями.

Для вирішення визначених завдань у роботі були використані педагогічні та математичні методи дослідження. Суть їх використання полягає в наступному. До групи педагогічних методів дослідження включаються:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Узагальнення передового досвіду спеціалістів-практиків.
3. Педагогічні спостереження за змагальною та тренувальною діяльністю (ведення протоколів).
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи психологічної діагностики

Зміст і доцільність використання зазначених методів полягали у поєднанні теоретичних положень для узагальнення досвіду, аналізу структури тренувального процесу та тренувальних навантажень спортсменів.

Для вирішення питань дослідження з виявлення індивідуально-особистісних передумов діяльнісної успішності спортсменів з урахуванням кваліфікаційної диференціації проведено вивчення елементів, якими є:

- самооцінка психічних станів (за Г. Айзенком) (додаток А);
- шкала HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale) для визначення рівня тривоги і депресії) (додаток Б);
- особистісна шкала проявів тривоги Тейлора (Teilor's Manifest Anxiety Scale)) (додаток В);
- методика локус контролю за методикою, запропонованою Є.Ф. Бажіним.

За отриманими даними виконано статистичний аналіз та оцінку їх достовірності за критерієм Стьюдента і надійності лінійної кореляції Пірсона.

2.1.1. Теоретичний аналіз даних літератури

Аналіз науково-методичної літератури проведений на основі висновків вітчизняних і зарубіжних дослідників, які розглядають основні методичні підходи та принципи побудови тренувального процесу, використання системи комплексного контролю та ефективності впливу на спортсменів різноманітних за обсягом і спрямованістю тренувальних навантажень. Загалом було проаналізовано 49 літературних джерел від авторів, що відображають напрямок досліджуваної теми.

Цей обзор літератури дозволив систематизувати інформацію та отримати важливі висновки з питань планування тренувальних програм, контролю за їх ефективністю та взаємозв'язків між різними аспектами тренування. Використання різноманітних джерел дозволяє отримати об'єктивний огляд сучасних підходів у галузі тренувального процесу в спорті.

Стабілізація психофізіологічних функцій, необхідне для спортсменів у тхеквондо ВТФ, що призводить до скорочення часу рухових реакцій, поліпшення розподілу уваги між застосуванням дій нападу та оборони. Особливе значення мають розвиток здібностей моментної характеристики протидій з противником і чітке визначення відстані до ударної поверхні руки і ноги противника, а також до його ураженої поверхні [27].

Для поліпшення рухової пам'яті необхідно постійно звертати увагу на амплітуду рухів і динаміку виконання дій. Для розвитку тактичного мислення, що вимагає швидкості аналізу інформації про дії противника в умовах дефіциту

часу та адекватного вибору тактичних намірів, необхідно збільшувати кількість занять на «лапах» з імітацією бойових взаємодій.

При формуванні психічних якостей необхідно прищеплювати прагнення до емоційної стійкості і витримки, враховуючи індивідуальні властивості особистості спортсменів [30].

Приріст швидкості рухів необхідно використовувати при виконанні вправ для ефективного прояву динамічної сили. Прояв спритності - важливий фактор, що сприяє швидкому застосуванню комбінацій дій у тхеквондистів під час розширення координаційних здібностей. Для досягнення стійких показників у змагальній діяльності потрібно розвивати функціональні можливості, що забезпечують спеціальну витривалість [60].

Особлива увага на тренуваннях приділяється витривалості як засобу, що забезпечує стійке виконання бойових дій в умовах фінальних змагальних поєдинків. Втома на змаганнях викликає зниження рухової активності та погіршення точності ударів [25]. Тому обов'язковим засобом фізичної підготовки стають спортивні ігри, особливо баскетбол, міні-футбол та інші. Їх регулярне використання, з урахуванням суворого дозування та зменшення умов травматизму, необхідно також і з метою відновлення після напружених тренувань і змагань.

У тхеквондистів вищої кваліфікації починає формуватися спрямованість до вищих здобутків. Участь у великій кількості офіційних та тренувальних змагань швидко підвищує кваліфікацію тхеквондистів, а найкращі серед них виступають у юніорських чемпонатах Європи та світу [19].

Спортсмени високого класу постійно беруть участь у змаганнях. Перехід з юніорів у розряд дорослих спортсменів – це вічне змагання: хто сильніший, наполегливіший, винахідливіший. І в цьому конкурсі мають брати участь не лише спортсмени, а й їхні наставники. Якщо принцип конкуренції перестає діяти, то тренер і спортсмен відразу ж уповільнюють свій рух.

2.1.2. Педагогічний експеримент

Для забезпечення виконання поставлених завдань у дослідженні, були обрані методи, які найточніше та ефективніше дозволяють провести психологічне дослідження мотиву досягнення успіху у спортсменів з тхеквондо. Ці методи відповідають всім вимогам психологічного експерименту, мають валідність, надійність, однозначно апробовані та безліч років використовуються практикуючими психологами при наданні психологічної допомоги і дозволять підтвердити чи спростувати гіпотетичне припущення нашого дослідження.

Узагальнення передового досвіду проводилося на основі зведених даних, що визначалися з урахуванням досвіду експертів, тренерів, спеціалістів та спортсменів.

Під час цього аналізу визначилися найбільш важливі напрями пошуку методичних рішень з визначення методів оцінки емоційної стійкості тхеквондистів ВТФ в умовах тренувань та змагань.

Основними завданнями було визначено отримання інформації про співвідношення обсягів навантажень під час підготовки спортсменів до змагань, а також формування емоційної стійкості як важливої професійної якості для змагань тхеквондистів.

Педагогічні спостереження були спрямовані на вивчення особливостей тренування та змагань висококваліфікованих тхеквондистів, визначення оптимальних обсягів та спрямованості тренувальних навантажень.

Спостереження проводилися в природних умовах навчально-тренувальних занять, тренувальних зборів та спортивних змагань з використанням відеокамери. Метою було визначення рівня розвитку фізичних якостей і технічної підготовленості тхеквондистів, а також експериментально обґрунтувати ефективність рівня психологічної підготовленості тхеквондистів., а також експериментально обґрунтувати ефективність рівня психологічної підготовленості тхеквондистів на етапах підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

2.1.3. Методи психологічної діагностики

В процесі роботи, були поставлені задачі залежно від мети та теми роботи, були обрані методики для виконання експерименту:

- самооцінка психічних станів (за Г. Айзенком) (додаток А);
- шкала HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale) для визначення рівня тривоги і депресії;
- особистісна шкала проявів тривоги Тейлора (Teilor's Manifest Anxiety Scale);
- методика локус контролю запропонованою Є.Ф. Бажіним.

Самооцінка психічних станів (за Г. Айзенком)

Тест "Самооцінка психічних станів" (Г. Айзенка) дозволяє оцінити різні неадаптивні стани, такі як тривога, фрустрація і агресія, а також властивості особистості, такі як тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність. Ці стани та властивості можуть негативно впливати на процес соціалізації, спілкування та, в кінцевому підсумку, на формування самооцінки. Тому вони вимагають діагностики для своєчасної корекції [29].

За даною методикою, тривожність є індивідуальною психічною особливістю, яка виявляється в схильності людини до частих і інтенсивних переживань стану тривоги, а також в низькому порозі його виникнення. Тут тривога розглядається як емоційний дискомфорт, пов'язаний з очікуванням неблагополуччя та передчуттям небезпеки.

Фрустрація інтерпретується як психічний стан, спричинений провалом у задоволенні потреби чи бажання. Агресивність – це не спровокована об'єктивними обставинами ворожнеча людини до інших людей та навколишнього світу [21]. Ригідність – це ускладненість (впродовж до повної нездатності) у зміні запланованої суб'єктом програми діяльності в умовах, які об'єктивно вимагають її перебудови [19].

Методика складається з 40 тверджень. Респонденту пропонується уважно прочитати опис різних психічних станів. Якщо цей опис збігається з його станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає

рідко, то ставиться один бал. Якщо взагалі не збігається зі станом респондента – 0 балів. Бали сумуються за кожною групою запитань за 4 шкалами: шкали тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.

Інтерпретація результатів здійснюється згідно з ключем. Визначається рівень вираження кожного стану, відповідно до таких балів: від 0 до 7 – низький рівень, 8-14 балів – середній та 15-20 балів – високий.

Шкала, розроблена А. Зігмундом і Р. Снайтом у 1983 році, має назву HADS. Під час формування цієї шкали, автори виключили симптоми тривоги і депресії, які можуть бути тлумачені як прояв соматичного захворювання, наприклад, запаморочення, головні болі тощо [25]. Пункти субшкали депресії були вибрані зі списку скарг і симптомів, які найчастіше зустрічаються і відображають частіше ангедонічний компонент депресивного розладу. Пункти субшкали тривоги сформовані на основі відповідної секції стандартного клінічного інтерв'ю.

Позитивні аспекти HADS [22]:

1. Підтверджена перевіреність результатів під час первинного обстеження.
2. Підсумки оцінки мають наймену похибку, враховуючи те, що метод достатньо простий.
3. Швидкість виконання – відповідь всього на 14 питань.
4. Простота – питання є доступними, зрозумілими та простими.
5. Результати достатньо легко підрахувати.
6. Метод оцінки має міжнародне поширення і використовується фахівцями в більш ніж 100 країнах світу.

Шкала включає 14 питань, які поділяються на дві шкали:

- *Непарні пункти (1, 3, 5, 7, 9, 11, 13) – це шкала тривоги.*

- *Парні пункти (2, 4, 6, 8, 10, 12, 14) – це шкала депресії.*

Даний опис вказує на впровадження шкали для виявлення тривоги і депресії, яка має чотири градації вираженості ознаки, кодує їх від 0 до 3 залежно від

тяжкості симптомів. Вигоди цієї шкали полягають у простоті її застосування та обробки, спрощуючи первинне виявлення тривоги і депресії (скринінг) в загальносоматичній практиці.

Результати обробки отриманих відповідей полягають у підрахунку сумарного показника за кожною шкалою. Інтерпретація результатів поділена на три категорії: норма (0-7 балів), субклінічно виражена тривога (депресія) (8-10 балів) і клінічно виражена тривога (депресія) (11 і вище балів).

Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора (Teilor's Manifest Anxiety Scale).

Методика "Особистісна шкала проявів тривоги" Тейлор (в адаптації В. Норакідзе) використовується для виявлення загального рівня тривожності як особистісної якості. Цей особистісний опитувальник був опублікований у 1953 році Ж. Тейлор та базується на твердженнях Міннесотського багатопрофільного опитувальника особистості (ММРІ) [21].

Оригінальна методика включає 100 пунктів: 50 маскувальних і 50 ключових. Адаптації Т. Немчінова (50 пунктів) та В. Норакідзе (60 пунктів, включаючи 10 пунктів "шкали брехні") були створені для використання в Україні. Тестування продовжується від 15 до 30 хвилин.

За результатами методики "Особистісна шкала проявів тривоги" Тейлор (в адаптації В. Норакідзе), рівень тривожності оцінюється наступним чином:

- 40–50 балів: дуже високий рівень тривоги.
- 25–39 балів: високий рівень тривоги.
- 16–24 бали: середній рівень (з тенденцією до високого).
- 5–15 балів: середній рівень (з тенденцією до низького).
- 0–4 бали: низький рівень тривоги.

Крім того, проводилася дослідження локусу суб'єктивного контролю за методикою, яку розробив Є.Ф. Бажін на базі шкали локусу контролю, запропонованої Дж. Роттером. Ця методика дозволяє ефективно досліджувати рівень суб'єктивного контролю у кількох досліджуваних одночасно. Кожен отримує текст опитувальника та бланк для відповідей [23].

Локус контролю є характеристикою особистості, що вказує на те, де людина розміщує відповідальність за своє життя та дії. Внутрішній локус контролю (інтернальний) передбачає відчуття відповідальності за власні дії та результати, тоді як зовнішній локус контролю (екстернальний) полягає в перекладанні відповідальності на зовнішні обставини.

Локус контролю поділяється на екстернальний та інтернальний, відображаючи той факт, де людина розміщує контроль над своїм життям. Показник суб'єктивного контролю (Іо) може бути отриманий за цією методикою, перебуває в наступному співвідношенні з наступними результатами дослідження (табл. 2.1).

Локус контролю який характерний для людини, є індивідуальним і буде проявлятися у будь-яких обставинах і подіях, що відбуваються в житті індивідуальності. Завжди один і той самий тип контролю буде проявлятися як при досягненнях, так і в ситуаціях невдачі і зовсім не залежатиме від різноманітної кількості сфер життєдіяльності особистості [20].

Таблиця 2.1

Співвідношення показників Іо з локусом контролю

Величина Іо	Локус контролю
0-21	Екстернальний
23-44	Інтернальний

Щоб більше деталізувати, конкретизувати показники локусу контролю користуються такими межами шкали інтернальності (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Співвідношення показників та шкали інтернальності

Показник інтернальності	Рівень локусу контролю
0-11	Низький рівень інтернальності
12-32	Середній рівень інтернальності
13-44	Високий рівень інтернальності

Люди з низьким рівнем інтернальності, як правило, не вбачають контролю в своїх життєво-важливих ситуаціях і схильні вважати, що більшість подій є результатом випадку або впливу інших людей. Це може вести до емоційної неврівноваженості, неофіційного спілкування та слабо розвинених комунікативних здібностей.

Навпаки, люди з високим рівнем інтернальності відчують високий рівень суб'єктивного контролю в будь-яких важливих для них ситуаціях. Вони переконані, що вони можуть контролювати важливі події та несуть відповідальність за своє життя.

Середній рівень інтернальності є типовим для більшості людей, проте суб'єктивний контроль може змінюватися в залежності від сприйняття конкретних життєвих ситуацій.

Зазначено, що результати даних методик можуть допомогти зрозуміти, як спортсмени реагують на спортивні події під час тренувань та змагань, враховуючи їхній локус контролю.

2.2. Організація дослідження

Педагогічні дослідження за запланованими завданнями виконувались на базі дитячо-юнацької спортивної школи №17. Кількість досліджуваних спортсменів тхеквондистів становитиме 10 чоловік. З них 6 хлопців та 4 дівчат віком 15-22 років.

Всі спортсмени мають кваліфікацію: 1 – МСМК (майстер спорту міжнародного класу), 5 – МСУ (майстер спорту України), 4 – КМС (кандидат в майстри спорту).

Дослідження проводилися у три етапи, а саме:

а) на першому етапі (жовтень – грудень 2023 р.) була визначена тема, сформульовані мета і завдання роботи, обґрунтовано актуальність даного дослідження. Визначено етапність дослідження;

б) на другому етапі (січень – березень 2023 р.) було проведено вивчення та опис методів дослідження;

в) на третьому етапі (квітень – листопад 2023 р.) були вивчені науково-методичні літературні джерела і публікації та проведено аналіз Інтернет-ресурсів з питань, що стосуються індивідуальних особливостей успішності в спортивній діяльності. У підсумку цієї праці проведено узагальнення здобутків та здійснювалося написання роботи.

Отримані дані були оброблені за допомогою методів математичної статистики, користуючись комп'ютерною програмою Microsoft Excel. Визначені статистичні показники, такі як середня арифметична величина X , середньоквадратичне відхилення σ , середня помилка m , t -критерій Стьюдента, і ймовірність $p < 0,05$ за методикою, що наведена у джерелі.

Ці показники дозволяють провести об'єктивний аналіз результатів і визначити статистичну значущість отриманих взаємозв'язків та кореляцій. Програма Microsoft Excel забезпечує зручні інструменти для проведення статистичного аналізу даних, що є важливим етапом у дослідженні спортивної психології та факторів, що впливають на результативність спортсменів.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТХЕКВОНДИСТІВ НА

ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ ТА МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

3.1. Характеристика психоемоційної напруженості та сенсомоторних реакцій тхеквондистів

Спортивна діяльність є сферою досягнень людських можливостей, яка характеризується високим рівнем вимог до психіки та фізіології спортсменів. Якщо говорити конкретніше, то спортсменам необхідна систематична адаптація до регулярного підвищення спортивних навантажень для зростання результатів та спортивної майстерності через високу конкуренцію в сучасному спорті. При здійсненні цілей спортивної діяльності для вирішення поставлених завдань спортсменам доводиться відчувати навантаження, які вимагають наявності у спортсменів високої стресостійкості [28].

У спорті себе може проявити лише той спортсмен, психологічні якості, властивості та стани якого відповідають специфічним вимогам спортивної діяльності в цілому та особливостям обраного виду спортивної спеціалізації.

У практичному плані психологічне забезпечення спортсменів має обов'язково включати отримання двох параметрів особистості: індивідуально-психологічних особливостей особистості спортсмена та його похідних психічних станів, які сприяють аналізу взаємодії зовнішнього та внутрішнього світу конкретної особистості, сили її мотивів, висоту її цілей, багатства здібностей [52].

Властивості особистості впливають на динаміку і виразність психічних станів у специфічних умовах спортивної діяльності, які, у свою чергу, зумовлюють розвиток та формування професійно важливих якостей особистості спортсмена [33]. Психічні стани відбивають всю гаму внутрішніх та зовнішніх, суб'єктивних та об'єктивних умов життєдіяльності, актуальних для людини в даний момент часу

Відповідальні змагання, контрольні старти, мають особистісну значимість для спортсмена з тхеквондо, як свідчать численні дослідження, зокрема

результати власних досліджень, завжди викликають виражений рівень емоційної напруги.

Якщо спортсмену вдається контролювати рівень емоційної напруженості у певних межах, цей стан може оптимізувати навантаження виконання ефективності діяльності, її результативність. Зазначимо, що домінуючий рівень емоційної напруженості може негативно впливати на ефективність діяльності. Чим частіше змінюються показники ефективності діяльності спортсменів, їх результати, тим більше вибірковими мають бути засоби та методи психологічної підготовки [27].

Вплив змагальних умов на результативність діяльності спортсмена з тхеквондо має об'єктивну основу. Психологічне напруження, що з'являється в умовах змагання і представляє собою емоційний фон, зумовлює виникнення специфічного фізіологічного фону, який спричиняє поштовх в діяльності функціональних систем організму, здебільшого, до зміни чутливості рухового аналізатора, ефективності реалізації особливостей уваги та деяких інших факторів, що надають впливом геть результативність змагальної діяльності спортсмена [55].

Під час змагань у спортсмена виникає психологічна напруга, що викликає довгу рефлекторну напругу м'язових груп, в перш чергу антагоністів тих м'язів, які виконують найважливіші функції у діяльності змагань. Для подолання зростання опору спортсмену доводиться витратити додаткові зусилля, що призводять до нераціонального витрачання енергетичних ресурсів [69].

У процесі навчання техніці і прийомам трапляється, що фізично тхеквондист готовий до тренування чи змагань, але в нього немає психічного ресурсу на це. Така ситуація зумовлена зайвим психічним збудженням спортсмена, страх не впоратися з поставленим завданням або не подолати новий рубіж у своїй підготовчій техніці [31].

На думку Зенченка І.С., у подібних ситуаціях подальший розвиток подій залежить виключно від психічних особливостей тхеквондиста та від стійкості його морально-вольової компоненти особистості [26].

Новіковим А. А запропоновано методіку психорегуляційного тренування, яка описана у статті М.А. Рогожнікова, включає кілька етапів спеціальних пауз у тренувальному процесі:

- перша частина (15-20 сек.) - підготовка до наступної релаксації (вправи-розтягування, потягування, напруги і розслаблення);
- друга частина (2-3 хв.) - формування у спортсменів стану релаксації (розслаблення та дрімоти), досягнення стану підвищеної навіюваності;
- третя частина (1,5 - 2 хв.) - оптимізація та мобілізація психічних та фізичних можливостей на виконання наступного тренувального завдання (словесні впливи, масаж тощо);
- четверта частина (2-4 хв.) – імітування та виконання завдання з різним зусиллям та швидкістю [34].

Наступний ефективний метод, який використовується в тренувальному процесі, полягає у психом'язовому тренуванні. Про це пише дослідник А.Ю. Лушников, який вважає такий вид тренування ефективним інструментом у розвитку рухових дій спортсмена [62].

Удосконалення відбувається за рахунок того, що тхеквондист звертає увагу на певну групу м'язів при виконанні рухів та свідомо контролює їх. Такий вид тренувань вважається найлегшим та застосовним для всіх вікових категорій спортсменів, у тому числі й для юніорів [28].

Насправді психом'язове тренування є сукупність вправ, які представлені різними напрямками психотренінгової діяльності – вправи на усвідомлене дихання, ізометрична робота над певними групами м'язів, з наступною релаксацією тощо. У цьому методі виділено кілька основних етапів, які проходить спортсмен, домагаючись спочатку розслаблення, а потім активізації:

- збалансування стану спортсмена у бік спокою;
- односпрямоване психом'язове регулювання;
- повна релаксація всього тіла спортсмена;
- активація стану спортсмена, виходячи з подальшого характеру тренувальної діяльності [49].

Одним із важливих методів коригування стану спортсмена і приведення його до оптимальної форми, на думку Симакова А. М., є ідеомоторний вид тренування.

Основна особливість такого тренування полягає в тому, що спортсмен усвідомлює техніку рухів, які він виконує. Розглянемо основні функції ідеомоторного методу [35]:

1. Спортсмен репрезентує рух настільки ідеальним, яким він і має бути. Таким чином він програмує себе на виконання руху саме у такій його формі.

2. Спортсмен уявляє, яким чином необхідно тренуватися, щоб освоїти необхідну навичку. Таким чином, реалізується друга – тренуюча – функція ідеомоторного методу.

3. Спортсмен уявляє, яким чином він може скоригувати необхідний рух. У разі зв'язування рухів, він розкладає їх на елементи та репрезентує контроль кожного з них. Таким чином, він реалізує регуляторну функцію ідеометричного методу.

А. П. Шумілін зазначає, що основними напрямками у формуванні бойової готовності спортсменів є:

1. Систематичний аналіз змагальної діяльності спортсменів з пошуком причин успіхів та невдач та обґрунтування шляхів запобігання невдалим виступам.

2. Розвиток у спортсменів результативності (як якості особистості) спортивної (тренувальної та змагальної) діяльності.

3. Формування у спортсменів адекватної самооцінки та планування на основі цього змагальних цілей.

4. Формування у спортсменів оптимального співвідношення тренувальної та змагальної мотивації [57].

5. Формування у спортсменів мотивації для досягнення успіху.

6. Забезпечення позитивного емоційного фону на тренуваннях та змаганнях.

7. Формування сприятливих міжособистісних відносин у тренувальних групах між спортсменами та між спортсменами та тренером [32].

8. Забезпечення сприятливого педагогічного співробітництва тренера зі спортсменами [28].

Готовність спортсмена має досягати свого піку на етапі, що передує старту змагань. Нерідко в даному випадку виникає проблематика входження спортсмена в стан бойової готовності, що в умовах сучасного процесу змагання вкрай важливо. На те, що тхеквондист не може повною мірою виявити свої потенційні якості, безпосередньо впливає його надмірне збудження перед стартом, невміння контролювати стан хвилювання і відсутність стійкої психіки [40].

Такий стан відображається як на фізичному, так і емоційному рівні спортсмена. Зокрема може відбуватися підвищення артеріального тиску, знижуватися гнучкість бійця, порушуватися його координація рухів. Крім іншого, втрачається впевненість у своїх силах та у перемозі. Все це в сукупності призводитиме до реального погіршення показників спортсмена та до його програшу [33].

Розглядаючи психологічну характеристику основних фізичних якостей та його виховання, запропоновано конкретні шляхи їх виховання. Так, в психологічних особливостях виховання швидкості вказується формування вміння регулювати психічний стан і м'язова напруга; вміння викликати та зберігати оптимальний рівень емоційного збудження, формувати моторну установку. При вихованні сили рекомендується використовувати самонакази під час прояву максимальних зусиль м'язів [38].

При вихованні витривалості - використовувати прийоми самостимуляції і самообілізації як самонаказів: «терпіти», «темп», «ширше крок», «частіше»; різні орієнтири та постановку приватних завдань («пробігти в такому темпі ще одне коло»).

Активне самонавіювання сприяє значному розвитку гнучкості. В експериментах використовувалося самонавіювання до виконання вправ, а також до та під час виконання вправ. Результати в експериментальних групах збільшилися після першого місяця тренувань. Після другого місяця відзначалося ще більше зростання гнучкості, але більш виражений у групі, де самонавіювання

проводилося до і під час виконання вправ. Рекомендується проводити самонавіювання як перед кросом, так і в процесі бігу, а при виконанні силових та швидко-силових вправ перед їх виконанням.

Узагальнивши вищесказане, можна зробити висновок, що результатом правильно здійснюваної підготовки можна вважати психологічну готовність спортсмена до майбутніх труднощів, а саме: позитивне бойове ставлення до виступу, зняття надмірної напруги, страху і тривожності, вміння протистояти безлічі зовнішніх факторів, що збивають, вміння контролювати свої емоції.

На психологічному рівні бойова готовність спортсмена з тхеквондо полягає в тому, що він усвідомлює всю серйозність поставлених перед ним завдань, морально готується брати участь у битві з суперниками, бере на себе відповідальність не залишити змагання на півдорозі і дійти до фіналу.

3.2. Дослідження кореляційних зв'язків між сенсорними та моторними компонентами психофізіологічного стану тхеквондистів

Педагогічні дослідження за запланованими завданнями виконувались на базі дитячо-юнацької спортивної школи №17. Кількість досліджуваних спортсменів тхеквондистів становитиме 10 чоловік. З них 6 хлопців та 4 дівчат віком 15-22 років.

Згідно особистісної шкали проявів тривоги Тейлора, у досліджуваних нами спортсменів низький ризик ймовірності тривоги та стресу, їхній рівень нервово-психічної стійкості вищий за середній. Це означає, що ризик нервово-психічного зриву є мало ймовірним.

Виявлено, що спортсмени у складних, напружених ситуаціях схильні вдаватися до агресивних зусиль щодо подолання ситуації, а також до зусиль щодо регулювання власних почуттів та дій. Є відмінності у прояві саморегуляції у спортсменів різної статі.

Дівчата схильні до більш конструктивного реагування в ситуаціях стресу та визнають свою роль у тому, що сталося, намагаючись не повторювати це надалі. Емоційне вигоряння спортсменів виражено на середньому рівні, що означає помірну схильність до цього стану.

Для спортсменів характерний високий рівень саморегуляції. Встановлено виражені на високому рівні компоненти саморегуляції: усвідомленість, самостійність, уміння планувати, готовність до гнучкого та адекватного реагування на умови спорту, що стрімко змінюються. Також на високому рівні виражено планування і загальний рівень саморегуляції. Для чоловіків характерніша гнучкість реагування.

Проаналізуємо параметри стану спортсменів, які оцінювалися нами через вивчення показників їхньої емоційно-вольової сфери.

За результатами методики «Шкала прояву особистісної тривожності» (Дж. Тейлор) ми отримали наступні дані, що відображені на рис. 3.1: низький рівень ситуативної тривожності виявлено у 23,2% спортсменів чоловіків і 1,1% у жінок. Середній рівень ситуативної тривожності виявлено у 44,8% чоловіків і 83% жінок, високий рівень виявлено у 31,9% чоловіків та 15,9% жінок. Отримані дані демонструють те, що серед опитуваних, вищий рівень ситуативної тривожності мають – чоловіки, а жінки – нижчий.

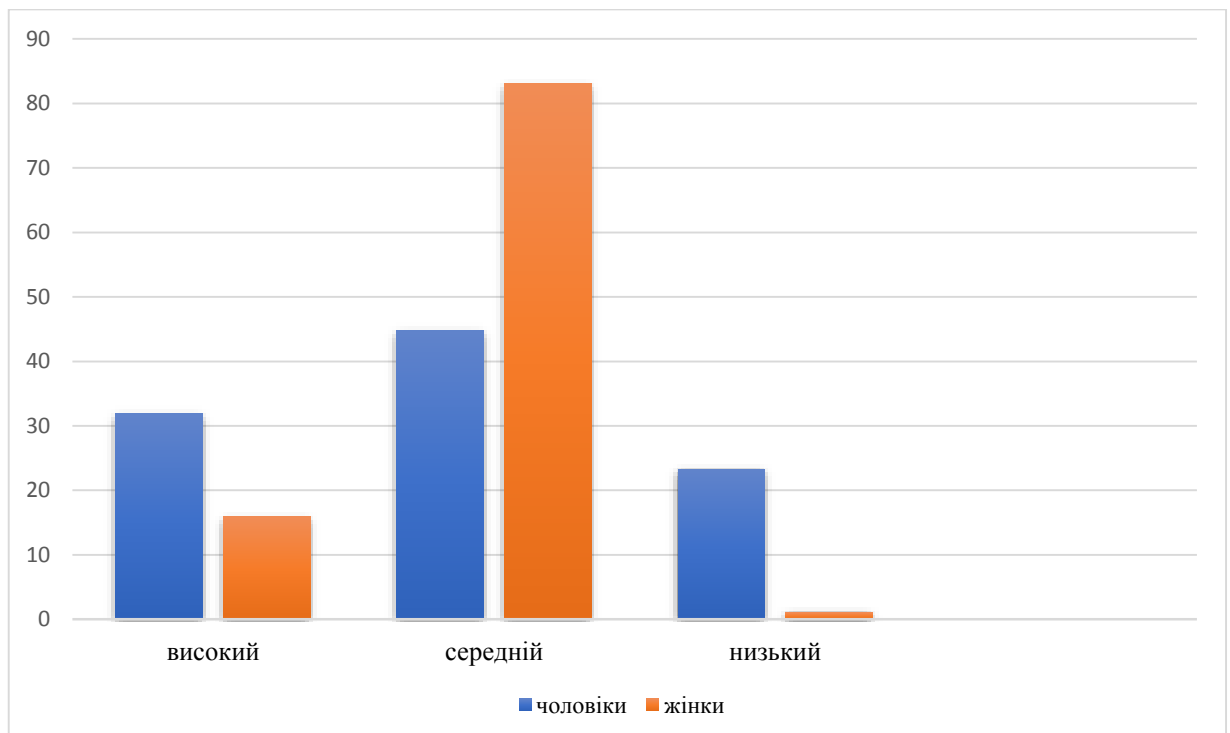


Рис. 3.1. Рівень тривожності у тхеквондистів за методикою «Шкала прояву особистісної тривожності» (Дж. Тейлор)

Аналіз результатів госпітальної шкали тривоги та депресії (HADS) показав, що 35,4% опитаних мають показники норми. Норма – це відсутність виразних симптомів тривоги та депресії.

У 54,0% опитаних спостерігається субклінічно виражена тривога/депресія. Субклінічно виражена тривога/депресія – це стан, коли в людини переважає знижений настрій, загальний смуток, у неї підвищений поріг сприйняття приємних подій. Людина схильна бачити все в «темних окулярах», сприймати все гостро та негативно.

У 10,6% опитаних спостерігається клінічно виражена тривога/депресія. Клінічно виражена тривога/депресія – це такий стан, за якого людина відчуває емоційну неврівноваженість, негативно переживає внутрішнє занепокоєння, відчуває невдоволеність, напругу, необхідність якихось пошуків.

Результати за шкалою тривоги та депресії (HADS) наведено на рисунку 3.2.

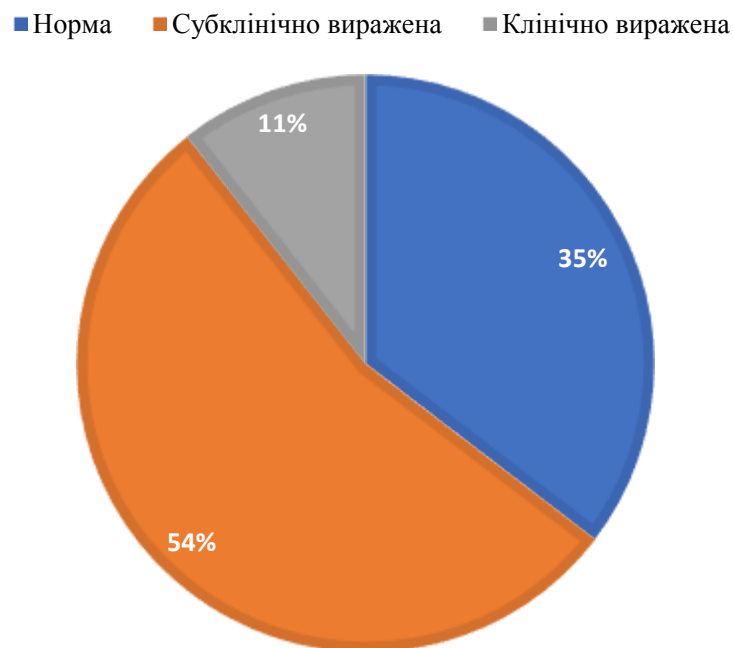


Рис. 3.2. Результати шкали тривоги та депресії (HADS)

Наступним етапом є дослідження локус суб'єктивного контролю, оскільки цей показник є досить вагомим саме для тхеквондистів, тому що він допомагає визначити на що або на кого опираються спортсмени в ході досягнення успіху (рис. 3.3).

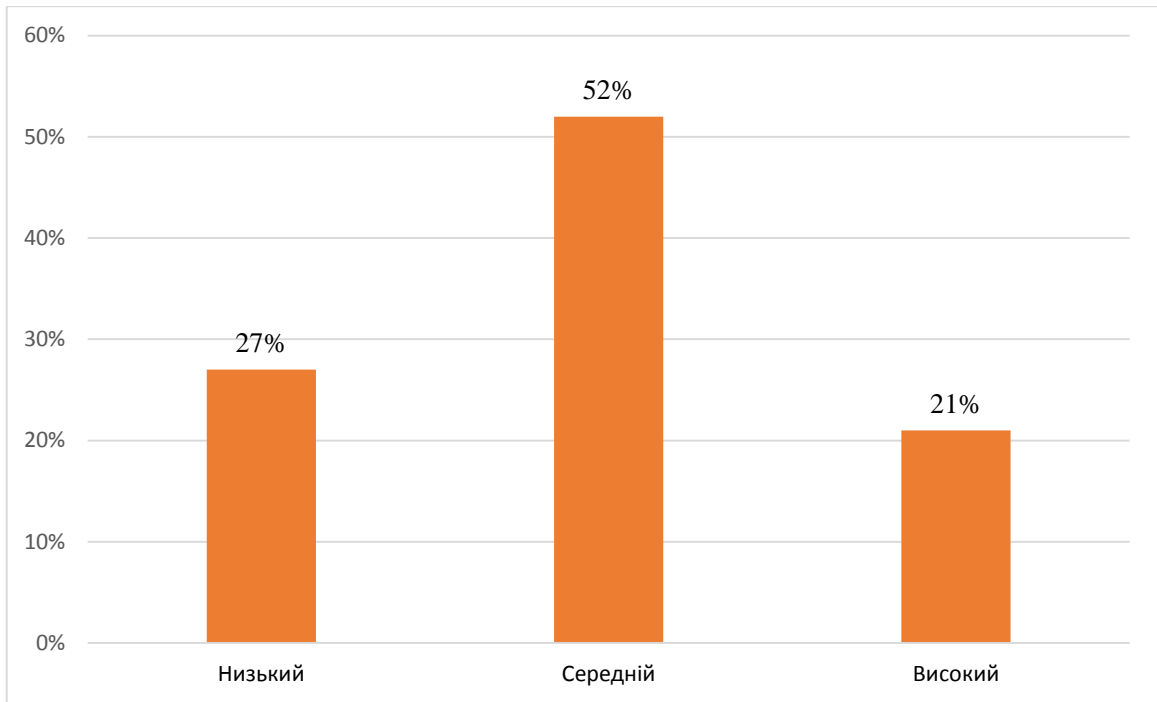


Рис. 3.3. Локус суб'єктивного контролю (%)

Як видно з рисунка одна частина спортсменів тхеквондистів (52%) мають середній рівень суб'єктивного контролю, друга частина розділилась приблизно навпіл - низький (27%) та високий (21%).

Локус контролю є характеристикою вольової частини особистості, що показує приписування спортсмена відповідальності за результати своєї діяльності або собі, своїм зусиллям, або якимсь зовнішнім силам.

Отже, за результатами методики одна частина спортсменів тхеквондистів (52%) мають середній рівень суб'єктивного контролю, друга частина поділилась приблизно навпіл низький (27%) та високий (21%).

Результати дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка) показані у табл. 3.1.

За результатами дослідження, як видно з табл.3.1., 9,4% спортсменів мають високий рівень тривожності, 56,6% мають середній рівень і у 34% було виявлено низький рівень тривожності.

Розподіл за рівнями прояву психічних станів (методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка)

Психічні стани	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Тривожність	34,0	56,6	9,4
Фрустрація	45,5	47,2	7,3
Агресивність	37,7	56,6	5,7
Ригідність	22,6	75,5	1,9

За результатами дослідження, як видно з табл. 3.1., 9,4% спортсменів мають високий рівень тривожності, 56,6% демонструють середній рівень, тоді як у 34% виявлено низький рівень тривожності

Відповідно до цього, спортсменам із високим рівнем тривожності притаманна замкнутість, самозвинувачення та неадекватна оцінка дій оточуючих. Почуття провини може призводити до негативної самооцінки. Вони вирізняються певними соціальними цінностями і стереотипами, що сприяють наростанню негативних емоцій, таких як підозрілість, образи та почуття провини.

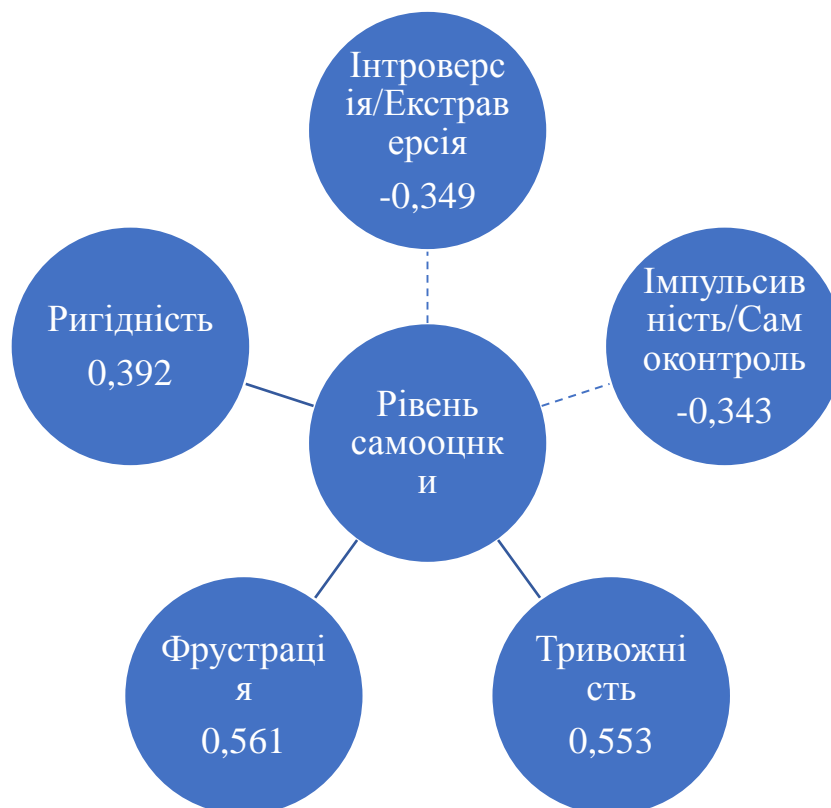
Фрустрація характерна для 7,3% спортсменів на високому рівні, для 47,2% на середньому рівні, тоді як 45,5% мають низькі показники за цією шкалою. Високий рівень фрустрації виявляється у негативних переживаннях, таких як розчарування, роздратування, тривога та розпач. У хлопців фрустрація часто виявляється у формі агресивних реакцій, які можуть бути спрямовані як зовні, так і всередину. У дівчат юнацького віку вона частіше проявляється як реакції агресії та ігнорування.

5,7% опитуваних мають високі показники за шкалою агресивності, у 56,6% спостерігається середній рівень, та у 37,7% досліджуваних фіксується низький рівень агресивності.. Для спортсменів із високим рівнем агресивності характерні спонтанні прояви вербальної чи фізичної агресії, негативізм та ворожість. Це може включати тенденцію до нападів, завдання шкоди людям, тваринам та навколишньому світу, а також демонстрацію переваги в силі в порівнянні з іншими.

Щодо ригідності, 1,9% спортсменів мають високий рівень, 75,5% - середній, а 22,6% - низький. Високий рівень ригідності проявляється ускладненістю (включаючи повну нездатність) до зміни наміченої програми діяльності в умовах, які об'єктивно вимагають її перебудови. Це може включати незмінність у поведінці, переконаннях та поглядах, навіть якщо вони не відповідають реальності.

Кореляційний аналіз показав додатні двосторонні кореляції між шкалами "Тривожність" та "Фрустрація" ($p \leq 0,01$), "Тривожність" та "Ригідність" ($p \leq 0,01$), "Фрустрація" та "Ригідність" ($p \leq 0,01$). Це свідчить про взаємопов'язаність цих психічних станів, тобто зі зростанням тривожності також збільшується рівень фрустрації та ригідності, і навпаки.

Математична обробка за критерієм коефіцієнта рангової кореляції Спірмена дозволила підтвердити значущі кореляційні зв'язки між рівнем самооцінки та індивідуально-психологічними особливостями спортсменів.



Від'ємна кореляція на рівні $p \leq 0,05$ -----

Додатна кореляція на рівні $p \leq 0,01$ —————

IV	Впевненість в собі	-0,56	0,16	0,2	0,66	0,16	1,00										
IV	Впевненість в успішності у спорті	-0,45	0,09	0,13	0,19	-0,21	0,22	1,00									
IV	Маскулінність	-0,68	-0,45	-0,44	0,11	-0,54	0,88	0,16	1,00								
IV	Найкращий рез-т у сезоні	0,22	-0,44	0,23	0,21	-0,17	0,26	0,27	-0,67	1,00							
IV	Результат на старті	0,21	-0,39	0,12	0,08	0,25	0,13	0,26	-0,53	0,25	1,00						
IV	Психічна готовність до змагань	-0,25	-0,51	0,09	0,24	-0,15	0,22	0,26	0,29	0,27	0,27	1,00					
IV	Самооцінка	-0,26	-0,13	-0,64	0,69	-0,44	0,24	0,18	0,91	0,81	0,88	0,8	1,00				
IV	Екстраверсія	0,15	0,21	0,15	0,81	0,23	0,19	-0,16	0,21	0,11	-0,16	-0,18	0,24	1,00			
IV	Агресивність	0,10	0,12	0,23	0,49	0,24	-0,14	-0,17	0,55	0,19	0,22	0,15	0,19	0,2	1,00		
IV	Фемінність	0,13	0,19	0,21	-0,11	-0,15	0,21	0,23	0,14	0,09	0,07	0,16	-0,085	0,13	-0,25	1,00	

Нейротизм виявляє негативні кореляції з маскулінністю ($r=-0,45$), найкращим показником у сезоні ($r=-0,44$), результатами у головному старті ($r=-0,39$) і психічною готовністю до змагань ($r=-0,51$), $p<0,05$. Найбільший інтерес викликають негативні взаємозв'язки між нервово-психічною стійкістю і результативністю в сезоні, у головному старті і готовністю до змагань.

Аналізуючи отримані дані, стало зрозуміло, що характеристика, така як нервово-психічна стійкість, потребує збільшеної уваги, оскільки вона безпосередньо впливає на результативність у змагальній діяльності і допомагає спортсменам впоратися із підвищеною напругою під час змагань і продовжувати боротьбу на високому рівні.

Стресостійкість позитивно корелює з самооцінкою ($r=0,69$), екстраверсією ($r=0,81$), впевненістю в собі ($r=0,66$) та агресивністю ($r=0,49$). Виявлені негативні кореляційні зв'язки із нейротизмом ($r=-0,53$), $p<0,05$. Ці показники показують те, що у спортсменів, які впевнені в собі, з адекватною самооцінкою і низьким

рівнем агресивності, збільшується стійкість до стресових умов, що виникають у процесі спортивної діяльності, що сприяє підвищенню нервово-психічної стійкості спортсменів.

При розгляді особистісної риси агресивності було встановлено, що вона позитивно корелює з маскулінністю ($r=0,55$) та негативно – з найкращим результатом у сезоні ($r=-0,67$) і результатами на головному старті ($r=-0,53$), $p<0,05$. З огляду на те, що між результативністю і агресивністю існує взаємозалежність, хоч і негативна, цей показник слід виокремити як один із важливих, що впливає на виступи спортсменів у змаганнях. Спортсменам із високим рівнем агресивності необхідно допомагати контролювати свої емоції на змаганнях і направляти цю енергію на досягнення результату, а не проти нього [66]. Самооцінка має високі позитивні взаємозв'язки з маскулінністю ($r=0,91$), кращим результатом у сезоні ($r=0,81$), результатом на головному старті ($r=0,88$) і готовністю до змагальної діяльності ($r=0,80$). Негативно – з ригідністю ($r=-0,64$), фрустрацією ($r=-0,44$) і фемінністю ($r=-0,85$), $p<0,05$.

Маскулінність позитивно корелює з впевненістю у собі ($r=0,88$), самооцінкою ($r=0,91$), агресивністю ($r=0,55$) і готовністю ($r=0,29$). Негативно взаємодіє з фрустрацією ($r=-0,54$), ригідністю ($r=-0,44$) та тривожністю ($r=-0,69$), $p<0,05$. Важливо відзначити, що негативний вплив деяких показників є менш істотним і проявляється опосередковано через психологічні проблеми, що виникають під час тренувального процесу. Тим не менш, показник, такий як ригідність, хоч і має менший коефіцієнт кореляції порівняно з іншими, може безпосередньо впливати на змагання, особливо якщо вони включають переїзд в інше місто або країну, оскільки спортсмен може виявитися неспроможним адаптуватися і підготуватися до старту в незвичайних умовах.

Аналізуючи отримані дані, можна зробити висновок, що окремі особистісні риси та психічні стани мають прямий вплив на результативність спортсменів у змаганнях. Високий рівень результативності в змаганнях має найвищий коефіцієнт кореляції з самооцінкою власних можливостей ($r=0,88$), $p<0,05$. Це свідчить про те, що спортсмени, які адекватно оцінюють свій стан і можливості, досягають високих результатів у змагальній діяльності.

З огляду на аналіз результатів експерименту ми визначили, що для більшості досліджених є характерним зниження психічних станів та необхідність підвищення рівня самооцінки. Це зумовило нас визначити методи та прийоми психологічних регуляцій, а також розробити психологічні рекомендації щодо покращення психічного стану самооцінки спортсменам з тхеквондо на етапах підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей та корекційно-розвивальну програму для підвищення самооцінки.

3.3. Програма формування емоційної стійкості як професійно важливої якості для змагальної діяльності тхеквондистів

Високий рівень тривожності серед спортсменів може впливати на їхню успішність у спортивній діяльності. Хоча тривожність може бути корисною частиною спортивного досвіду, перевищення оптимального рівня може призвести до погіршення результатів, погіршення самопочуття та негативного впливу на особистість спортсмена в кінцевому результаті. [41].

Коли спортсмену особливо важко, то велике значення йому має підбадьорювання тренера, товаришів чи друга. Певний порядок та черговість виконання будь-якої вправи, чітка дисципліна та вимогливість на заняттях також змушують спортсмена долати свою невпевненість, страх [53].

При виконанні вправ спортсмен свідомо контролює свої дії та керує ними. Контроль та управління власними діями, що здійснюються при спільній діяльності першої та другої сигнальних систем, спрямовані на те, щоб дії, що виконуються в конкретних умовах, відповідали усвідомлюваним цілям та завданням, які потрібно вирішити [39]. Застосовуючи раніше завчену техніку та тактику спортивних вправ, спортсмен керується метою досягнення найкращого спортивного результату.

Щоб спортсмен володів своїми емоціями, щоб у нього не виникали емоційні реакції, що заважають, наприклад, гальмування і скутості рухів при нерішучості, боязкості або занадто бурхливому вираженні радості, гніву, агресивного азарту, що порушують координацію рухів і їх розважливості, що призводять до

порушення правил поведінки, більше приділяти уваги вихованню емоційних сторін особи спортсмена [47].

При застосуванні прийомів оволодіння своїми емоціями слід на увазі, що емоції завжди пов'язані з певним зовнішнім виразом, з фізичними або тілесними проявами, що виникають за законами вищої нервової діяльності. Щоб стримати довільну емоцію, слід, перш за все, свідомо простежити за собою, навмисно затримати протилежні реакції [67]. Наприклад, перевіривши себе, спортсмен помічає, що рухи його скуті, м'язи зайве напружені, що він боїться, тоді він свідомо намагається розслабити м'язи, або може зробити кілька вільних рухів широкої амплітуди, кілька глибоких вдихів; це сприяє розгальмовуванню рухів та заспокоює [45]

Корекція тривожності передбачає комплексний підхід, в якому ми використовуємо когнітивно-поведінковий напрям, а також методи раціонально-емотивної поведінкової терапії від А. Елліса, арт-терапію та метод прогресивної м'язової релаксації від Е. Джекобсона. [36].

На думку А.В. Алексєєва кожен спортсмен повинен мати чітку програму дій, але цього не достатньо для успішного виступу на змаганнях. Важливу роль тут грає вміння зосередити увагу [29].

Здатність гранично зосереджуватися тієї діяльності, якою займаєшся нині, необхідно систематично розвивати. Для досягнення успіху потрібно лише одне: регулярно тренувати увагу за допомогою спеціальних вправ, що виробляють зосередженість.

Однак самі тренери тхеквондо часто втрачають психологічний аспект багатьох вправ, що ними використовуються, що не дозволяє їм цілеспрямовано використовувати ці вправи в якості психотехнік [49]. Це тим, що у тхэквондо багато психотехніки «замасковані», або вони мають вигляд фізичних вправ.

Поняття «медитація» є частково результатом впливу на військово мистецтво з боку дзенської та даоської філософії. Коли зосередженість і концентрація уваги досягають таких висот, що будь-який фінт, будь-яка атака противника розгадується майже миттєво і як розгадується, а й блокується (передусь) найбільш ефективним способом [43]. По суті, їхній спаринг і є найвищою формою активної

медитації, коли спортсмен, забуваючи себе, цілком віддається екстазу бою, коли душу переповнює пристрасне бажання та радісне передчуття перемоги. Звичайно, щоб так медитувати у спарингу, потрібно навчитися медитації на попередніх тренуваннях. Спеціально розробленою для цього системою є пумсе (бій із увялим противником) [35].

У системі психофізичного тренування обов'язкові заняття з медитації. Мета таких занять - навчитися придушувати свої почуття та емоції (такі як: страх, лють, заздрість, невдоволення, ревності), позбутися особистої самосвідомості та особистісних спонукань (тобто не думати про можливі негативні для себе наслідки поєдинку, не шкодувати себе заздалегідь, не думати про себе взагалі, злитися з пусткою). Регулярне виконання формальних комплексів тхеквондо служить необхідною умовою оволодіння практикою медитації як методом психофізичного тренінгу [68].

Виходячи з усього вищесказаного, до програми психологічної підготовки тхеквондистів, нами були включені такі блоки медитації:

1) Медитація, яка виконується після кожного навчально-тренувального заняття [44].

Частина перша. Прийміть зручне положення тіла: лежачи чи сидячи. Почніть вправу з усунення сторонніх думок. Постарайтеся ні про що не думати, а думкам, які мимоволі спадають на думку, можна сказати, що повернетесь до них після заняття, а зараз ви зайняті. Допомогти тілу розслабитись можна увагою. Потримайте кілька секунд увагу на переніссі, плечах. Потім - на кистях, середніх пальцях і стопах, на центрі низу живота (приблизно п'ять сантиметрів нижче пупка), на куприку.

Частина друга. Коли ви розслабитесь і заспокоїтесь, буде корисним послухати своє природне дихання, або звуки природи (шум вітру, моря, дощу, спів птахів, шелест листя). Слухання себе чи природи допоможе нічого думати, довше зберегти стан розслаблення чи спокою.

Частина третя. Закінчіть вправу розтиранням голови подушечками пальців, а також стоп – одна про іншу. Коли ви розслабитесь і заспокоїтесь, можна побувати в цих станах від 5 до 20 хвилин [67].

Даний комплекс призначений для зняття напруги, втоми, почуття незадоволеності, концентрування уваги на різних частинах свого тіла, здатність слухати своє дихання і просто бути завжди в хорошому настрої.

2) Оригінальна медитативна техніка, розроблена спеціально для тхеквондо – «Голки дикобраза» – виконувалася під час тренувальних занять [38].

Цю вправу краще виконувати стоячи, супроводжуючи її усвідомленим диханням (можливе додавання руху, наприклад, ударів двома руками одночасно) [58]. На вдих слід уявляти, що в верхівку входить яскравий потік світла. На видих - що це світло виходить з усієї поверхні тіла у вигляді невеликих променів, що світяться, схожих на голки дикобраза. З кожним видихом ці голки стають все довшими і довшими, а їх свічення – все яскравішими і яскравішими. У цьому всередині тіла шукається відчуття вогню, а емоційної сфері – почуття люті [70].

Крім наданих рекомендацій, було розроблено програму підвищення самооцінки спортсменів з тхеквондо.

Мета програми: підвищити рівень стресостійкості спортсменів з тхеквондо.

Завдання програми:

- систематизувати знання щодо особливостей «стресостійкості»;
- розібрати чинники виникнення досліджуваних особистісних особливостей;
- створити комфортні умови для продуктивної роботи;
- визначити індивідуальні рівні стресостійкості кожного учасника на початку та наприкінці тренінгу;
- навчити методам зниження інтенсивності емоційних проявів та переживань;
- проаналізувати зміни учасників завдяки результатам вхідної та вихідної діагностики;
- рекомендації щодо підтримки та профілактики психічного здоров'я особистості [72].

Критерії залучення до участі у програмі: спортсмени з низьким рівнем стресостійкості.

Етапи програми:

1) діагностично-ознайомчий; 2) розвивальний; 3) закріплення та підведення підсумків.

В якості корекційних занять для формування емоційної стійкості як професійно важливої якості для змагальної діяльності тхеквондистів пропонуємо такі варіанти:

Заняття 1.

Мета: полегшити тривожність за допомогою ауторелаксації.

Тривалість: 60 хв.

Мета: визначити чи всі спортсмени змогли його виконати, якщо у когось виникли труднощі, то поспілкуватись про них.

1. «Слухаємо себе»

Вчимося розпізнавати емоційні стани (20-30 хв)

Спортсменам пропонується сісти в зручній позі, заплющити очі та розслабитися. Психолог готує картки із зображенням емоцій (страх, радість, злість тощо). Поки спортсмени розслабляються, психолог готує картки. Всі описують своє самопочуття та настрої, не відкриваючи очей. Потім їм показують картки із зображенням емоцій, і обговорюють особливості кожного стану. На заключному етапі, спортсменам пропонується швидко та схематично зобразити свій власний емоційний стан.

2. «Веселка»

Вчимося розслабитися, ауторелаксувати (15-20 хв)

Спортсменам пропонується сісти зручніше, заплющити очі і слухати спокійну музику. Протягом 10 хвилин вони уявляють легку веселку, гру кольорів і себе в максимально спокійному та розслабленому стані.

3. «Рефлексія»

Задача одержати зворотній зв'язок про емоційний стан спортсменів (15-20 хв)

Заняття 2.

Працюємо з тривожністю.

Тривалість: 80 хв.

1. «Чорний квадрат»

Відповідає за саморегуляцію (30 хв)

Спортсменам пропонується намалювати на аркуші паперу чорний квадрат, який відображає всі негативні переживання учасників і те, що їх не влаштовує в житті. Потім їм потрібно домалювати все, що їм захочеться.

Головною умовою є те, щоб в кінці картинка їм сподобалася.

2. «Розморозка емоцій» [41].

Навчитись усвідомленню, вивільненню та вербалізації емоцій, вироблення здатності до контролю емоцій (15-20 хв)

Спортсменам пропонується згадати емоції, які супроводжували їх на протязі дня (5-7 емоцій). Основне це не боятися виражати всі емоції, включаючи негативні. Потім потрібно намалювати ці емоції на аркуші різноманітними образами та підписати їх. Потім психолог пропонує спортсменам змінити ті образи та символи які викликають у них негативні реакції, зробити їх привабливішими. Обговорити всі дії та знайти відповіді на питання

3. «Знайомство зі страхом» [42].

Навчитись усвідомлювати наявність страх та тривожності, їх головних причин появи, та варіанти позбавлення від страху та тривожності (20 хв)

Спортсменам пропонується намалювати образ, що символізує їх основний страх в житті, чи те, що викликає тривожність. Коли всі спортсмени намалюють свої образи, психолог пропонує групі «познайомитися» з образами, задаючи певні запитання, наприклад:

- Хто зображений на картинці?
- Надайте йому характеристику.
- Який він? Добрий чи злий? Безпечний чи небезпечний?

- Представте, що він щось говорить? Що саме? Яку Ви даєте відповідь?
- Чи стали б Ви друзями?
- Чи вийде комусь допомогти стати вам друзями з ним?
- Чи вийде з ним домовитися про що-небудь?
- Чи є у Вас бажання провести змагання з ним?
- Чи хотіли б змінити щось у ньому?
- Де саме знаходиться «ця емоція»?
- Яка ситуацію у житті, спричинила появу саме цієї емоції?
- Якби цей страх був схожий на звіра, який це звір?
- Чи присутній цей страх зараз, якщо так опишіть його.
- Чи змінилася частота страху в даний момент?
- Чи змінили Ви ваше відношення до страху, якщо так, то як саме?

4. «Рефлексія»

Мета: отримати зворотній зв'язок від спортсменів щодо їх самопочуття.

(10-20 хв)

Заняття 3

Мета: закінчення корекційної роботи, проведення контрольного тесту.

Тривалість: 80 хв.

1. «Мій страх».

Навчитись долати страх та тривожності (20 хв)

Спортсмени малюють абстрактний малюнок, або конкретний об'єкт, що викликає у них тривожність, страх. Після того як всі учасники намалювали потрібно розіварти листочки, а після обговорити самопочуття кожного.

2. «Релаксація»

Розвинути вміння саморегуляції, усвідомлення, відшукання та зняття м'язових затисків і зайвої напруги (20 хв)

Спортсмени сидять на стільцях. Завдання - напружувати та розслаблювати м'язи, зосереджуючись на своїх відчуттях та диханні. Розслаблення м'язів супроводжується швидким та різким видихом. Час максимальної напруги м'язів - 5-7 секунд, розслаблення - 30-45 секунд. Ось кілька кроків вправи:

1. Спочатку напружуйте кисті рук, уявляючи, що ви видавлюєте з бурульки, що стискається, воду.

2. Напружуйте та розслабляйте м'язи рук. Руки витягнуті вперед, пальці розчепірені. Витягуйте їх якнайдалі вперед.

3. Плечі. - Як би дотягнутися плечима до мочок вух.

4. Груди та спина. - Перехрестити лопатки.

5. Живіт. - Зробіть свій живіт кам'яним, немовби відбиваєте удар.

6. Стопи. - Дотягнутися пальцями ніг до середини гомілки.

7. Гомілки, стегна.- Пальці ніг фіксуються, п'яти піднімаються.

8. Верхня третина обличчя. - Здивований вираз, зморщити чоло.

9. Середня третина обличчя. - Скосити очі, зморщити ніс.

10. Нижня третина обличчя.- «Посмішка Буратіно» – відвести куточки рота до вух.

11. Нижня третина обличчя. - «Поцілунок» – губи хоботком, звук «у-тютю».

3. Проведення тестування учасників за допомогою шкали реактивно та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна [13].

Визначити рівень тривожності учасників по завершенню корекційної роботи (20 хв)

4. «Рефлексія»

Отримання зворотного зв'язку щодо проведеної роботи та самопочуття учасників (20 хв)

Розроблені заняття спрямовані на корекцію тривожності тхеквондистів на етапах підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Розроблена за допомогою раціонально-емотивної поведінкової терапії та арт-терапії [59].

Заняття містять інформацію, а саме досить активну групову роботу та обговорення, пізнання та розвиток. Ця програма має інформаційні та розвиваючі компоненти направлені на зниження рівня тривожності.

Учасники занять отримали введення в поняття тривожності та методи її зниження. Протягом апробації програми вони проводили аналіз поняття тривожності, обговорювали різні способи зниження її рівня та ділилися власним досвідом використання різноманітних технік.

ВИСНОВКИ

Дослідження психічних властивостей та станів спортсменів, а також способи досягнення високих спортивних результатів є одними з найважливіших проблем психології спорту. На сьогоднішній день вивчення психологічних основ процесу емоційно-вольової підготовки спортсменів з урахуванням їхньої індивідуальності та спортивної спеціалізації є актуальним науково-дослідним завданням.

Проведене дослідження дозволяє зробити такі висновки:

1. В останні десятиріччя психічні навантаження у спорті суттєво збільшилися, у зв'язку зі значно збільшеним рівнем спортивних результатів та загостреною конкуренцією на змаганнях. Основні компоненти тренувального процесу, які потрібно розглядати комплексно: 1) фізична підготовка; 2) технічна підготовка; 3) тактична підготовка; 4) психологічна підготовка.

2. Встановлено, що формування самооцінки відбувається на свідомому рівні, коли особистість сприймає, розуміє, усвідомлює і робить висновки, а також на підсвідомому рівні, який проявляється у вигляді емоцій і інтуїції. Самооцінка є ключовим елементом у структурі особистості спортсмена, адже вона відображає впевненість спортсмена у своїх професійних і особистісних здібностях, його самоповагу і адекватність оцінки власних можливостей. Реалізувати свої фізичні та техніко-тактичні можливості спортсмену дозволяє наявність спеціалізованих психічних процесів та якостей, які сприяють досягненню високого рівня спортивної майстерності.

Головною складовою в тхеквондо є комплексна система дисципліни, техніки та духу, які в результаті завзятого тренування дозволяють розвинути у людей почуття справедливості, гуманізму та цілеспрямованості.

3. Встановлено, що необхідною умовою ефективності психологічного забезпечення підготовки спортсменів тхеквондистів є планування, в основу якого покладені вимоги до психічної організації особистості спортсменів. На етапах багаторічної підготовки основними формами діяльності з психологічного забезпечення та супроводу є: психодіагностика, моделювання психологічної

підготовки, психологічний моніторинг і контрольне тестування, психокорекційні заходи.

Основним завданням психологічного забезпечення та супроводу є створення для цього ефективних програм психологічного втручання протягом усіх етапів багаторічної підготовки спортсменів.

4. Визначено, що кваліфіковані спортсмени-тхеквондисти мають середні значення швидкості простої зорово-моторної реакції, хорошу швидкість складної зорово-моторної реакції та середню здатність до апроксимації руху. результатом правильно здійснюваної підготовки можна вважати психологічну готовність спортсмена до майбутніх труднощів, а саме: позитивне бойове ставлення до виступу, зняття надмірної напруги, страху і тривожності, вміння протистояти безлічі зовнішніх факторів, що збивають, вміння контролювати свої емоції.

5. В результаті математично-статистичного аналізу отриманих даних було визначено, що існує взаємозв'язок між рівнем самооцінки та рівнем тривожності, фрустрації і ригідності у підлітковому віці, а також виявлено приближення до співвідношення самооцінки з екстраверсією та імпульсивністю.

За результатами дослідження, 9,4% спортсменів мають високий рівень тривожності, 56,6% мають середній рівень і у 34% було виявлено низький рівень тривожності.

Доведено, що психічні стани мають прямий вплив на результат виступу спортсмена на змаганні. Висока результативність виступу спортсменів у змаганнях має найвищий коефіцієнт кореляції з самооцінкою власних можливостей ($r=0,88$), $p<0,05$.

Згідно з результатами дослідження нами було розроблено рекомендації у роботі з оптимізації самооцінки осіб юнацького віку та програму для підвищення самооцінки спортсменів тхеквондистів.

Отже, вважається, що мета дослідження була досягнута, а завдання є виконаними, але дане дослідження не викреслює всіх аспектів обраної проблеми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаджанян НА. Змагальний стрес у представників різних видів спорту за показниками варіабельності серцевого ритму. Теорія та практика фізичної культури. 2006. с. 2-4.
2. Андрійцев ВО. Удосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки. «Олімпійський і професійний спорт». Київ; 2016. 22 с.
3. Андрушко Я. Психокорекція. Навчально-методичний посібник. – Львів: ЛьвДУВС, 2017. – 212 с.
4. Апанченко КВ, Арканія РА. Удосконалення системи спортивної підготовки тхеквондистів: науковий часопис ННУ ім.. М.П. Драгоманова; №10. 2016. с. 4–8.
5. Арканія РА. Удосконалення тренувального процесу тхеквондистів з урахуванням рівня їх підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я. Харків: ХДАФК; 2015. с. 6–8.
6. Безверхня ГВ. Психологія фізичного виховання. Методичні рекомендації. Умань; 2013. 42 с.
7. Вейнберг РС. Психологія спорту: навч. вид. Київ: Олімп. літ., 2001. 116 с.
8. Височіна НЛ, Макуц ТБ. Індивідуалізація психологічної підготовки та її значущість на різних етапах багаторічного вдосконалення. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 8. 2015. с.17–23.
9. Височіна НЛ. Методи психологічного впливу у спорті. II Міжнародні психолого-педагогічні Челпанівські читання: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції 16-17 квітня, 2013. Київ; 2013. с. 184-190.
10. Височіна НЛ, Л. М. Гуніна, Методологія корекції рівня стресу у спортсмені. Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції «Достижения высшей школы – 2013». Софія, Болгарія; 2013. с. 61–63.
11. Височіна НЛ. Психологічні методи управління болем у спорті вищих досягнень: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції, 10–11 жовтня. 2013. Запоріжжя; 2013. с. 56–57.

12. Вілмор Дж Х, Костилл ДЛ. Фізіологія спорту та рухової активності: Олімпійська література. Київ; 2001. 506 с.
13. Вознюк ТВ. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця; 2016. 240 с.
14. Войтенко СМ. Розвиток наукових уявлень про спільну спортивну діяльність: феноменологія, структура, регуляція. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2013. с. 55-65.
15. Волкова ВІ. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Олімп. літ.2007. 298 с.
16. Гринечко А. Типологія проявів тривожності в онтогенезі особистості. Український науковий журнал «Освіта регіону». Серія Політологія, Психологія, Комунікації. №2. 2011. с. 282.
17. Гринь ОР. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімпій. літ. 2015. 276 с.
18. Добринський ВС, Мудрик ЖС, Савчук СІ, Валькевич ОВ, Захожа НЯ. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів: метод. рекомендації. Вежа-Друк. Луцьк; 2021. 112 с.
19. Долбишева НГ. Фізичне здоров'я, компоненти і критерії оцінки морфо-функціональних показників. Львів: ЛДФК; 2002. с. 21-24.
20. Дутчак МВ. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика. Київ: Олімпійська література; 2009. 280 с.
21. Жукова ГВ, Булгакова ГВ. Мотивація юних тхеквондистів в процесі занять в спортивній школі. Збірник наукових праць з актуальних проблем економічних наук. Харків; 2018. с.50-52.
22. Іваськов БК. Фізіологія спорту. Навчальний посібник. Кременець: КОГП; 2008. 192 с.
23. Клименко ВВ. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. МАУП. Київ: Бібліогр; 2006. 432 с
24. Козіна ЖЛ, Кот В, Огарь ГА. Індивідуальний підхід у підготовці спортсменів у єдиноборствах. Health, sport, rehabilitation, № 2 (4). 2018. с. 28-38.
25. Коробейніков ГВ. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів : ЛДУФК; 2013. 312 с.

26. Коробейніков ГВ, Дудник ОК, Коняєва ЛД. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: метод, посібник. Київ; 2008. 64 с.
27. Корсак О. Вплив занять тхеквондо на фізичний стан школярів. Вісник Прикарпатського університету. 2010. с. 24–28.
28. Коцан ІЯ. Психологія здоров'я людини. Луцьк : ВНУ ім. Л. Українки; 2011. 352 с.
29. Кощеєв О. Підготовка тхеквондистів високої кваліфікації як багаторічний процес. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. праць. – Київ–Вінниця. ДОВ Вінниця; 2001. с. 101–102.
30. Кузікова СБ. Теорія і практика вікової психокорекції: навчальний посібник. Суми; 2020. 304 с.
31. Ложкін ГВ. Психологічний клімат спортивної команди : навч.- метод. посіб. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського; 2006. 113 с.
32. Лукіна ОВ, Стрельчук СГ. Аналіз змагальної діяльності тхеквондистів-кадетів до та після змін правил (версія ВТФ). Дніпро: Спортивний вісник Придніпров'я; 2019. с. 19-29.
33. Макаренко НВ. Нейродинамічні властивості спортсменів різної кваліфікації та спеціалізації. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: Зб. наук, праць., вип. 4 - К. Наук, світ. 2004. с.105-109
34. Маліков МВ, Богдановська НВ. Функціональна діагностика в фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Запоріжжя: ЗНУ; 2006. 246 с.
35. Матвеев ЛП. Загальна теорія спорту та її прикладні аспекти. Видавництво «Лань». 2005.
36. Мудрик ЖС, Добринський ВС, Деделюк НА. Теорія спорту : методичні рекомендації. Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки; 2018. 90 с.
37. Наугольник ЛБ. Психологія стресу. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ; 2015. 324 с.
38. Немцева Ю, Кравчук Т. Аналіз технічної підготовленості тхеквондистів у змагальних поєдинках. Теорія і методика фізичного виховання. 2011. 41-44 с.
39. Орішко НК. Індивідуально-психологічні та особистісні чинники самовдосконалення в юнацькому віці. Проблеми загальної та педагогічної

психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

За ред. С.Д. Максименка. №2. 2013. с. 156-167

40. Павлов ЗС, Щелково МО, Павлов ТМ. Технологія підготовки спортсменів: монографія. Видавець Мархотін ПЮ; 2011. 344 с.

41. Павлова ВІ, Терзі МС, Сарайкін ДА. Розвиток координаційних здібностей юних тхеквондистів моделюванням змагальної діяльності. №12 Вісник ЧДПУ; 2013. с. 288–295.

42. Пашков ІМ. Структура техніко-тактичних дій в східних єдиноборствах. 2017. с. 61-64.

43. Пашков ІМ, Пашкова ВМ. Особливості техніко тактичної підготовки в єдиноборствах. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. 2020. с.29-32.

44. Пашков ІМ, Керімов Ф. Теоретичні та практичні основи тренувальної діяльності в тхеквондо. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. №1. 2023. с. 39-43.

45. Пашков ІМ, Ровний АС. Ефективність змагальної діяльності спортсменів спеціалізації тхеквондо (ВТФ). Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК; 2010. с. 60-63.

46. Петренко ОВ, Сергієнко ВМ. Особливості фізичного розвитку спортсменів-тхеквондистів. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матер. ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка; 2009. с. 439–444.

47. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: монографія. ЛДУФК; 2015. 372 с.

48. Платонов ВМ, Булатова ММ. Фізична підготовка спортсмена: Олімпійська література. 1995. 320 с.

49. Платонов ВН. Теорія адаптації та резерви вдосконалення системи підготовки спортсменів. № 2. 2010. с. 8–14.

50. Подшивайлов Ф. Мотиваційна сфера особистості: діагностично-розвивальний путівник : методичні рекомендації. Інститут обдарованої дитини. 2015. 5 с.

51. Попелюшко РП. Психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці: Автореф. дис. канд. психол. наук. Київ; 2008. 12 с.
52. Рибалко ПФ, Хоменко СВ, Хоменко ОС. Особливості та перспективи розвитку сфери фізичного виховання : навч.-метод. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Суми; 2018. 146 с.
53. Романенко ВВ, Тропін, ЮМ, Куліда, АО. Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів-юніорів. Єдиноборства. 2021. с. 44–59
54. Саєнко ВГ. Необхідність урахування вікових особливостей організму юних спортсменів на заняттях з східних єдиноборств. Луганськ: ЛНУ ім. Тараса Шевченка; 2009. с. 114-120.
55. Сергієнко ЛП. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум : метод. рек. Миколаїв: ПСІ КСУ; 2003. 158 с.
56. Солодков АС. Особливості втоми та відновлення спортсменів. №6. Вчені записки університету Лесгафта; 2013. с. 131-143.
57. Томчук СМ, Томчук МІ. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ ВАНУ; 2018. 200 с.
58. Тхеквондо ВТФ. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання. Київ; 2022. 75 с
59. Харитонова ЛГ. Нова технологія діагностики функціональної підготовленості спортсменів. Питання функціональної підготовки у спорті вищих досягнень. №1. 2013. с. 130-134.
60. Холодов ЖК, Кузнєцов ВС. Практикум з теорії і методики фізичного виховання і спорту. 2004.
61. Цимбалюк ІМ. Психологічне консультування та корекція : навч. посібн. 2007. 544 с.
62. Шалар ОГ. Лекції з курсу «Психологія фізичного виховання та спорту» : навч.-метод. посіб. для студ. спец. фізична культура. Херсон: ХДУ; 2005. 212 с.
63. Шандригось, ВІ., Шандригось, ГА. Навчальна дисципліна «Моделювання і прогнозування в спорті» у підготовці магістрів зі спорту.

Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту. Харків: ХДАФК; 2018. с. 118-122

64. Шинкарук О, Лисенко О, Федорчук С. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації": збірник наукових праць. Вінниця,; 2017. с.469- 476.

65. Шиян БМ. Теорія і методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Тернопіль; 2008. 276 с.

66. Шиян БМ. Теорія і методика фізичного виховання школярів: Навчальна книга Богдан. Тернопіль; 2008. 272 с.

67. Шкробтій ЮМ. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу: Олімпійська література. 2005. 256 с.

68. Carron AV. Cohesion and performance in sport: A Meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2002. p. 68–188.

69. Costas, IK. Inside sport psycholog, P. C. TenChampaign: Human Kinetics. 2010. p. 2-3-5

70. Galli, N. & Gonzalez, S.P. "Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice", *International J. of Sport and Exercise Psychology*. No. 13(3). 2015. p. 243-257

71. Hill AP, Hall NK, Appleton PR. The consequences of Self-Oriented Perfectionism for Athletes& Simposium 51: Advances in Perfectionism in Sport // 12th ISSP World Congress of Sport Psychology. Marrakech, Morocco; 2009.

72. Vysochina N, Saulīte S, Čupriks L, Fedotova V, Vysochina N, Ciematnieks U, Glazkovs G. Reaction time of preparation for side kick in taekwon-do materials of the 5-th Balti sport science conference «Current issues and new ideas in sport science». Kaunas; 2012. p. 188.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком)

№ з/п	Психічні стани	Підходить	Не дуже підходить	Не підходить
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко перенешу час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невиправними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			

32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реаую на відхилення від прийнятого мною режиму			

Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожен з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - *тривожність*;

II - 11-20-те питання - *фрустрація* (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III - 21-30-те питання - *агресивність*;

IV - 31-40-ве питання - *ригідність* (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів

Тривожність:

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація:

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

Шкала HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale) для визначення рівня тривоги і депресії

Інструкція: не звертайте уваги на цифри та літери, розташовані у лівій частині опитувальника. Прочитайте уважно кожне твердження, і обведіть кружечком відповідну цифру зліва біля варіанта відповіді, яка найбільше відповідає тому, як Ви себе почували минулого тижня. Не роздумуйте занадто довго над кожним твердженням. Відповідь, яка першою приходить Вам в голову, завжди буде найбільш правильною. Час заповнення 20-30 хвилин.

1.Т Я відчуваю напруженість, мені не по собі.

3 Весь час.

2 Часто.

1 Час від часу, іноді.

0 Зовсім не відчуваю.

2.Д Те, що раніше приносило мені велике задоволення, і зараз викликає у мене таке ж почуття.

0 Безумовно це так.

1 Напевно, це так.

2 Лише в дуже малому ступені це так.

3 Це зовсім не так.

3.Т Я відчуваю страх, здається, ніби щось жахливе може ось-ось статися.

3 Безумовно це так, і страх дуже сильний.

2 Це так, але страх не дуже сильний.

1 Іноді, але це мене не турбує.

0 Зовсім не відчуваю.

4.Д Я здатний розсміятися і побачити в тій чи іншій події смішне.

0 Безумовно це так.

1 Напевно, це так.

2 Лише в дуже малому ступені це так.

3 Зовсім не здатний.

5.Т Неспокійні думки крутяться у мене в голові.

3 Постійно.

2 Велику частину часу.

1 Час від часу і не так часто.

0 Тільки іноді.

6.Д Я відчуваю бадьорість.

3 Зовсім не відчуваю.

2 Дуже рідко.

1 Іноді.

0 Практично весь час.

7.Т Я легко можу сісти і розслабитися.

- 0 Безумовно це так.
- 1 Напевно, це так.
- 2 Лише зрідка це так.
- 3 Зовсім не можу.

8.Д Мені здається, що я почав все робити дуже повільно.

- 3 Практично весь час.
- 2 Часто.
- 1 Іноді.
- 0 Зовсім ні.

9.Т Я відчуваю внутрішнє напруження або тремтіння.

- 0 Зовсім не відчуваю.
- 1 Іноді.
- 2 Часто.
- 3 Дуже часто.

10.Д Я не стежу за своєю зовнішністю.

- 3 Безумовно це так.
- 2 Я не приділяю цьому стільки часу, скільки потрібно.
- 1 Може бути, я став менше приділяти цьому уваги.
- 0 Я стежу за собою так само, як і раніше.

11.Т Я відчуваю непосидючість, немов мені постійно потрібно рухатися.

- 3 Безумовно це так.
- 2 Напевно, це так.
- 1 Лише в деякій мірі це так.
- 0 Зовсім не відчуваю.

12.Д Я вважаю, що мої справи (заняття, захоплення) можуть принести мені почуття задоволення.

- 0 Точно так само, як і зазвичай.
- 1 Так, але не в тій мірі, як раніше.
- 2 Значно менше, ніж зазвичай.
- 3 Зовсім так не вважаю.

13.Т У мене буває раптове відчуття паніки.

- 3 Дуже часто.
- 2 Досить часто.
- 1 Не так уже часто.
- 0 Зовсім не буває.

14.Д Я можу отримати задоволення від гарної книги, радіо чи телепрограми.

- 0 Часто.
- 1 Іноді.
- 2 Рідко.
- 3 Дуже рідко.

«Ключ»

Субшкала Т – “тривога”: непарні пункти 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13.

Субшкала Д – “депресія”: парні пункти 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.

Обробка результатів

Якщо пацієнт пропустив окремі пункти, перервав заповнення шкали на значний термін (кілька годин) або не вклався у відведений час, рекомендується провести повторне тестування з використанням нового бланку.

Шкала складається з 14 тверджень, які поділяються на дві шкали: “тривога” (непарні пункти –1, 3, 5, 7, 9, 11, 13) і “депресія” (парні пункти –2, 4, 6, 8, 10, 12, 14). Кожному твердженню відповідають чотири варіанти відповіді, що відображають градації вираженості ознаки і кодуються за наростанням тяжкості симптому від 0 (відсутність) до 3 (максимальна вираженість). Обробка результатів полягає в підрахунку сумарного показника за кожною шкалою.

Інтерпретація результатів

0-7 – норма (відсутність достовірно виражених симптомів тривоги і депресії);

8-10 – субклінічно виражена тривога/депресія;

11 і вище – клінічно виражена тривога/депресія.

Шкала тривожності (Шкала Тейлора, адаптація М. М. Пейсахова)

Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі – «Ні». Якщо Вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

Тестовий матеріал

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.
9. Моє здоров'я дуже турбує мене.
10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».
12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.
13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.
14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.
15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.
16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.
17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, Що я не можу всидіти на місці.
18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.
19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.

20. Я легко бентежусь.
21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.
22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.
24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.
25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.
27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.
28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.
29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.
30. Чекання завжди нервує мене.
31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.
33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.
34. Я легко збудлива людина.
35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.
37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.
38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.
39. У мене рівний і добрий настрій.
40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.
41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.
42. У мене рідко буває головний біль.
43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.
44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.
45. Я впевнений у собі.
46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.
47. Я сором'язливий не більше ніж інші.

48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.

49. Практично я ніколи не червонію.

50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

Обробка результатів

У твердженнях 1-37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38-50 - кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників.

До 15 балів - низький рівень.

16-20 балів - нижче середнього.

21-23 бали - середній.

24-27 балів - вище середнього.

28-50 балів - високий.