

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ  
КАФЕДРА ІСТОРІЇ ТА ТЕОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

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

на тему:

**«КРИТЕРІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДБОРУ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ  
(НА ПРИКЛАДІ БІГОВИХ ДИСЦИПЛІН)»**

здобува вищої освіти  
другого (магістерського) рівня  
Поповича Сергія Сергійовича  
Науковий керівник: Гринь О. Р.,  
кандидат педагогічних наук, професор.  
Рецензентка: Смоляр І. І., кандидат наук з  
фіз.вих. і спорту, доцент кафедри  
психології і педагогіки.  
Рекомендовано до захисту на засіданні  
кафедри (протокол № 5 від 5 грудня 2024 р.)  
Зав. кафедри історії та теорії олімпійського  
спорту Радченко Л. О., доктор наук з  
фізичного виховання і спорту,  
професор\_\_\_\_\_

**Київ – 2024**

## ЗМІСТ

	<b>Стор.</b>
Перелік спеціальних термінів.....	4
<b>ВСТУП.....</b>	<b>5</b>
<b>Розділ 1. СТАН СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ.....</b>	<b>9</b>
1.1. Загальна характеристика досліджень психологічних особливостей спортсменів в легкій атлетиці .....	9
1.2. Аналіз впливу психологічних параметрів на успіхи спортсменів, що спеціалізуються у бігу на витривалість, дослідників.. у роботах зарубіжних дослідників.....	10
1.3. Відволікаючі фактори, що впливають на психологічний стан легкоатлетів.....	12
1.4. Проблема ідентифікації таланту.....	16
Висновки до розділу 1.....	22
<b>Розділ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....</b>	<b>23</b>
2.1. Методи досліджень.....	23
2.2. Організація досліджень.....	25
<b>Розділ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ.....</b>	<b>27</b>
3.1.1. Особливості нервових процесів, характерні для бігунів на різні дистанції.....	27
3.1.2. Кореляції особливостей проходження нервових процесів зі спортивними досягненнями в різних бігових дисциплінах.....	29
3.2.1. Показники локус-контролю характерні для представників різних бігових дисциплін.....	32
3.2.2. Зв'язок показників локус-контролю спортивними досягненнями представників різних бігових дисциплін.....	34
3.3.1. Рівні вольових показників, характерні для представників різних бігових дисциплін.....	41

3.3.2. Кореляції вольових показників зі спортивними досягненнями представників різних бігових дисциплін.....	42
Висновки до розділу 3.....	42
<b>РОЗДІЛ 4. ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ.....</b>	<b>44</b>
Висновки до розділу 4.....	48
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>49</b>
<b>ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....</b>	<b>52</b>
<b>СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>54</b>

## Перелік спеціальних термінів

Локус-контроль - характеристика особистості, яка відповідає за те, наскільки людина вважає себе відповідальною за події у власному житті (як негативні, так і позитивні).

Екстернальність/інтернальність - рівень зміщення локус-контролю (відносно нейтрального) в бік наділення себе меншою (екстернальність), або більшою (інтернальність) відповідальністю за події у власному житті.

Екстраверсія - спрямованість дій та поглядів особистості в залежності від орієнтації на зовнішній світ та осіб, які в ньому проживають.

Інтроверсія - спрямованість особистості людини на свій внутрішній світ, власні потреби, мотиви та світогляд.

Фрустрація - негативний психологічний стан, що виникає при довготривалій нездатності впоратися з проблемою.

Фрустраційна толерантність - здатність переносити стан фрустрації з мінімумом побічних ефектів, а також здатність протистояти його появу та швидко з нього виходити.

Резистентність - здатність до супротиву факторам, що негативно впливають на діяльність.

Параметр - 1. довільна константа, що визначає специфічну форму функціональної залежності;

2. характеристична константа статистичної групи, така як варіація чи середнє значення;

3. будь-яка константа, змінна або обмежуючий фактор.

Характеристика - 1. відрізняюча якість, атрибут або риса.

Характеристичний - Вказуючий на відрізняючу якість; типовий

## ВСТУП

У кінці ХХ століття спорт чітко розділювався на три різновиди: олімпійський, професійний та масовий. Якщо в масовому спорті метою є зміцнення здоров'я [3, 8], а у професійному заробіток, то в олімпійському на перше місце виходить досягнення найвищого результату та перемога над суперниками (в ідеалі завоювання золотої медалі на Олімпійських іграх). Але як і у будь-якій іншій сфері, в спорті існує таке поняття як прогрес; покращуються не тільки індивідуальні результати спортсменів протягом їх кар'єри, але й загальний" результат всіх спортсменів які змагаються. Результату, якого колись було достатньо для того щоб стати чемпіоном світу, зараз недостатньо для проходження кваліфікації [19].

Очевидно, що це явище супроводжується збільшенням навантажень на організм спортсмена як протягом змагань, так і на тренуваннях. Вказана закономірність стосується навантажень як фізичних, так і психічних: спортсмен нерідко потрапляє в екстремальні ситуації, до яких треба адаптуватися та навчатися їх долати, інакше успіх у змаганнях для нього буде недосяжний [25].

За історію олімпійського спорту було багато випадків, коли результат змагань вирішувався саме рівнем психологічної придатності спортсменів [4, 24]. Адже наявності фізичних можливостей та підготовки недостатньо потрібно ще їх реалізувати. Так вже влаштований людський організм, що доводиться не лише збільшувати свої можливості, але й вчитися використовувати їх на всі сто відсотків; при цьому ці "сто відсотків" у кожного спортсмена різні.

Упродовж десятиріч психологічні навантаження в спорті постійно зростають. Це зумовлено щораз гострішою конкуренцією через підвищення рівня результатів на змаганнях, передусім на Олімпійських іграх і чемпіонатах світу, на регіональних та інших найважливіших міжнародних і національних чемпіонатах. Психологічна напруженість на таких змаганнях

посилюється внаслідок дії фактора престижності їх як для самого спортсмена, для його команди, так і для країни, яку він представляє. Часто навіть більшою напруженістю позначені комерційні змагання, оскільки прагнення спортсмена до перемоги, а відтак і ті підвищені психологічні навантаження, що їх зазнає спортсмен, спричинені високими призовими сумами, що їх встановлюють організатори для переможців і призерів.

Саме тому таким актуальним є питання: чи всі психологічно здатні діяти так, як того вимагає вид спорту? Всі люди різні як фізично, так і ментально. А це значить, що так само, як не всі фізично підходять для заняття тим чи іншим видом спорту (або взагалі до занять спортом як таким), так і психіка не у всіх відповідають вимогам цих видів діяльності.

Отож, причини для необхідності організації психологічно обґрунтованої системи відбору в спорті спричинені наступними двома фактами [23]:

- період активного життя у спорті, зазвичай, відносно короткий, обмежений певною кількістю років (в залежності від специфіки даного виду);
- індивідуальні особливості психіки далеко не завжди дозволяють спортсмену досягнути необхідного результату за даний йому на це період часу.

Але так само як фізичні, психологічні вимоги різні до представників різних видів спорту, в тому числі для легкоатлетів, що займаються бігом на різні дистанції. Тому розуміння відмінностей психологічних вимог до представників різних бігових дисциплін таке ж актуальне, як і розуміння фізичних.

*Метою* даної роботи є розширення знань про вплив психологічних особливостей спортсменів різних бігових дисциплін на подальші успіхи в тренуваннях та змаганнях.

*Завдання* даної роботи є наступними:

1. Здійснити аналіз науково-теоретичної літератури, що розкриває психологічні особливості, важливі для бігунів на короткі, середні та довгі дистанції.

2. Практично дослідити психологічні параметри особистості бігунів на різні дистанції.

3. Визначити рівень впливу досліджених параметрів на спортивні успіхи легкоатлетів-бігунів та визначити ті з них, що найменш підвладні подальшій корекції.

4. Розробити практичні рекомендації щодо психологічного відбору бігунів у відповідності до визначених параметрів.

Об'єктом дослідження є легкоатлет, що спеціалізується у бігу на конкретну дистанцію.

*Предметом* дослідження психологічні особливості представників бігових видів та відмінності між ними.

Для вирішення поставлених у роботі завдань використовувались наступні методи: аналіз літературних джерел, тестування атлетів, що спеціалізуються у бігових дисциплінах на різні дистанції; методи математичної статистики.

*Новизна* роботи полягає у визначенні пріоритетних параметрів відбору, тоді як більшість попередніх досліджень була більш загального характеру, і приділяла мало уваги тому факту, що деякі параметри не підлягають достатньо ефективній корекції, і тому є визначними при відборі спортсменів.

*Теоретична* значущість результати даної роботи дозволять доповнити теоретичні відомості про особливості та відмінності у параметрах, що є критеріями відбору легкоатлетів, що спеціалізуються у бігових дисциплінах на короткі, середні та довгі дистанції.

*Практична* значущість полягає в тому, що результати даної роботи можна використати для вдосконалення процесу спортивного відбору легкоатлетів вищезазваних дисциплін.

Робота представлена на 70 сторінках друкованого тексту. Складається із переліку спеціальних термінів, вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних літературних джерел (вітчизняних 35; іноземних 36; всього 71), додатку (зразків методик, використаних в психологічному тестуванні атлетів), та проілюстрована 10 таблицями та 12 рисунками.

## РОЗДІЛ І. СТАН СУЧАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

### *1.1. Загальна характеристика досліджень психологічних особливостей спортсменів в легкій атлетиці.*

Одним з перших джерел, де можна знайти прикладну інформацію про психологічні особливості, проблеми та вимоги до бігунів на різні дистанції, є публікації, що присвячені загальній підготовці легкоатлетів, які займаються біговими дисциплінами [29, 11]. Інформація тут подається у доступній формі, але не має наукового характеру. Це пов'язано з тим, що представлені дані, здебільшого, здобуті виключно практичним шляхом і не мають теоретичного обґрунтування. Приблизно такий же тип та рівень достовірності інформації несуть книги, написані самими спортсменами [23].

Ще одна характеристика робіт присвячених проблемам психологічного відбору та підготовки легкоатлетів той факт, що більше уваги приділяється підготовці бігунів на довгі дистанції [32, 6], тоді як тренери спринтерів (та представників інших видів) більше занепокоєні такими проблемами, як особливості підготовки атлетів в залежності від віку, або статі [21, 33]; самому ж процесу відбору приділено найменше уваги. Скоріше за все це зумовлено більшою очевидністю впливу біологічних факторів, таких як вік та стать, на психологічні параметри атлетів. А щодо надання більшої уваги бігунам на середні та довгі дистанції, то це частково пов'язано з більшою наочністю прояву впливу психологічної придатності легкоатлетів у формі психологічної витривалості, тобто здатності не покладати зусиль та не знижувати швидкість бігу не зважаючи не тільки на фізичну втому, але також і на довготривалий дискомфорт та монотонність виконуваної роботи.

Доволі важливі висновки (хоча й зроблені на дослідженнях, які до спорту мають лише часткове відношення) щодо монотонної роботи зболені В.І. Рождественською [27]. В своїх дослідженнях автор підкреслювала, що працездатність, тобто здатність займатися певною діяльністю протягом

певного часу без зниження якості виконання роботи поняття складне, багатofакторне, і залежить не тільки від приходу втоми, але й від таких чинників, як сила і тип мотивів, що спонукають людину до діяльності (наскільки сильно і чому саме спортсмен жадає перемоги), від вкладених у роботу зусиль (шкідливим може бути як недостатній, так і зavelикий рівень таких зусиль), від настрою та емоційного стану (наприклад, спокійний стан може бути передвісником апатії), від стану здоров'я (як фізичного, так психічного і духовного).

### *1.2. Аналіз впливу психологічних параметрів на успіхи спортсменів, що спеціалізуються у бігу на витривалість, у роботах зарубіжних дослідників*

Значно ближчими до нашої теми є роботи Sh.K.Durtschi та M.R.Weiss [63], у яких було науково підтверджено, що серед марафонців до еліти зазвичай потрапляють ті спортсмени, які є більш екстравертними, активними, оптимістичними, але які, водночас, здатні проявляти значний рівень самоконтролю, стриманості та концентрації. Вони також відмітили, що дуже часто спостерігається різниця у виборі методів психологічного самовпливу (автотренінг і т.п.) між марафонцями різної кваліфікації: елітні спортсмени зазвичай користуються асоціативними методами (з більш "прямим" контролем за власним організмом), тоді як менш кваліфіковані марафонці надають перевагу для подолання небажаних відчуттів на дистанції використанню дисоціативних методів (творчі думки, інші способи відволікання) [26].

Рівень психологічної придатності має велике значення не лише під час участі у змаганнях, але й протягом тренувань [47], особливо протягом "ударних" періодів [54]. Так, великі обсяги роботи, які характерні для видів витривалості, часто призводять до такої проблеми як поява синдрому перетренованості. Оскільки, як констатують дослідники, психологічні шляхи вирішення цієї проблеми більш ефективні ніж фізіологічні, з'явилися

пропозиції використовувати психологічний моніторинг для виявлення наближення цих станів [61, 62]. Як результат, з'явилося багато зацікавлених у тому щоб ідентифікувати потенційні психологічні характеристики, які могли б допомогти у детекції ранніх проявів синдрому перетренованості. Нещодавно було висунуто гіпотезу про те, що стабільні особистісні конструкти, такі як оптимізм та "міцність" (hardiness), можуть бути індикаторами схильності та резистентності атлетів до психологічного компоненту симптому перетренованості. [42, 44, 49].

"Міцність" було визначено як рису особистості, яка діє як буфер проти порушень, що спричинені стресовими подіями у житті [54]. Ця риса також може служити модератором у зв'язках типу "стрес-порушення", що супроводжують перетренованість [42, 44]. Наприклад, Goss (1994) відмічав, що в спортсменів- пловців з "мінною" психікою рідше спостерігалися порушення настрою в періоди тренувань підвищеної інтенсивності, ніж у спортсменів з менш "міцною". На основі своїх спостережень він прийшов до висновку, що спортсмени з "високою міцністю" особистості краще витримували негативні ефекти стресу, і, як наслідок, могли краще протистояти перетренованню ніж менш "міцні" спортсмени. Відтак, слід очікувати того, що атлети з більшим рівнем "міцності" у передзмагальному сезоні зможуть більш ефективно протистояти психологічним і фізіологічним пришвам стресу, які спостерігаються в періоди високої інтенсивності тренувань.

Інша риса особистості яка, як вважається, має важливий вплив на індивідуальні реакції щодо інтенсивності тренування оптимізм [49, 63, 66]. Дослідженнями підтверджено, що атлети, які відносяться до тренування оптимістично, будуть здатні краще терпіти стреси від тренувальних навантажень, ніж атлети з негативними чи песимістичними поглядами. Відповідно, оптимістичний настрій на тренування також служить захистом від стресів, які зустрічаються в період інтенсивного тренування атлетів. Як результат вважається що атлети, які оптимістично сприймають такі періоди,

можуть краще переносити більші тренувальні навантаження ніж ті хто має негативний підхід.

### **1.3. Відволікаючі фактори, що впливають на психологічний стан легкоатлетів**

Як вказувалося, серед елітних марафонців характерною рисою є здатність до утримання концентрації оптимального психологічного стану протягом змагань. Але проблема концентрації та резистентності до відволікаючих факторів більш складна. Адже відволікаючі фактори можуть також бути наявними до, чи навіть після змагань, і все ж впливати на результат. Ці фактори різноманітні; різні спортсмени можуть по-різному реагувати на різні їх типи. Найважливіших із них чотири сім'я, друзі, медіа (ЗМІ) та травми [69, 70].

Більшість сімей зазвичай хоче бачити успіхи своїх родичів-атлетів, і інколи приїжджають з ними на змагання як глядачі. Часто це стає не лише моральною підтримкою, але й проблемою для атлетів, оскільки деякі сім'ї потребують вирішення проблем забезпечення квитками, розміщення і т.п. Особливо це актуально на великих змаганнях, які відбуваються далеко від дому атлетів та їх сімей. Відчуття вини, занепокоєння та турбота це ті переживання, які часто зустрічаються серед атлетів, які не можуть допомогти своїм сім'ям у вирішенні подібних питань. Очевидно, що спортсмени хотіли б щоб їх сім'ї теж відчували їхні "великі моменти", але насправді родичі не рідко підвищують рівень стресу, тиску або вини атлетів, які їдуть змагатися.

Друзі також можуть бути джерелом небажаних ситуацій. Наприклад, для деяких друзів атлетів подорож до Австралії на останніх літніх Олімпійських іграх була відпусткою святковою та веселою. Для спортсменів, особливо менш досвідчених, це створювало конфлікт між необхідністю підготовки до виступу та бажанням бути разом з друзями. Цей фактор особливо сильно впливає на тих атлетів, які і так не мають реального шансу

виграти медаль, адже в них і так часто зустрічається знижена мотивація щодо підготовки до виступу [41].

Медіа (засоби масової інформації) звичайно ж, дуже сильний відволікаючий фактор для багатьох атлетів, але особливо сильно він стосується еліти. Майже всі запам'ятають випадок коли ЗМІ роздували історію із С.Ж. Hunter та Marion Jones-Hunter у Сіднеї. Хоча Jones змогла вийти із ситуації дипломатичним шляхом, як і повинна була б зробити досвідчена спортсменка, журналісти довго продовжували "знаходити" нові сторони цієї "історії". На вказаних Олімпійських іграх ЗМІ були налаштовані не зовсім дружелюбно по відношенню до атлетів, оскільки вони були там з метою знаходження або створення сенсацій. Це твердження було особливо правдиве стосовно друкованої преси, адже той факт, що вони останніми доносять свої новини до публіки означає, що вони змушені шукати глибше аби знайти нові або незвичайні подробиці останніх подій та історій. Взагалі, атлети часто змушені витратити енергію та час на вирішення проблем які є побічним продуктом діяльності медіа індустрії і це не може не позначатися на результатах змагань. І навіть якщо це не пов'язане з нестачею (або неправильним розподіленням) часу для підготовки, сам факт наявності додаткового тиску вже є достатнім ускладненням [70].

Інший варіант спроби ЗМІ привернути увагу публіки розпалювання конфліктів між спортсменами. Часто буває, що через певний час після "створення", такі конфлікти поступово набувають власного життя. Хоча вони не починалися як справжні конфлікти, вони можуть закінчуватися як явище, небезпечне для атлетів, яких це стосується. Всі пам'ятають протистояння між Michael Johnson та Maurice Greene протягом відбору команди Сполучених Штатів для виїзду на Олімпійські ігри. Нажаль це штучно створене протистояння закінчилось тим, що обидва атлети отримали травми у фінальному забігу на 200м. Обоє зійшли з дистанції та, як результат, не кваліфікувалися для участі в даному виді олімпійської програми.

В результаті гірше було не тільки самим атлетам, але й країні та команді, на стороні яких вони виступали.

І нарешті, травми, точніше їх наслідки, є ще однією значною причиною відволікання спортсменів від мети, особливо якщо вони відбуваються перед важливими змаганнями, які є кульмінацією, логічним завершенням важких та довгих змагальних сезонів для всіх атлетів. Навіть незначна травма напередодні або протягом таких змагань викликає і паралельну психічну травму, часто викликає фрустрацію та депресію. У таких випадках замість того, щоб концентруватися на процесі реабілітації, деякі спортсмени відволікаються на думки про нездійснені задуми та роздуми щодо того "що могло бути" [69].

Є й інші, менш значні, відволікаючі фактори. Їх теж можна показати на прикладі Олімпійських ігор у Сіднеї. Так, для деяких атлетів монетарні аспекти змагань важливіші за результат; для Олімпійського спорту це небажаний варіант розподілення пріоритетів. Деякі теоретики спорту назвали це явище ментальністю типу "покажіть мені гроші" [42]. Проблема в тому, що є атлети, для яких перспектива збільшення винагороди негативно впливає на результат (в основному через збільшення напруги). Паралельно до цього явища, іншим відволікаючим фактором подібного типу було проведення фіналу Гран Прі у Катарі всього лише через тиждень після Олімпійських ігор. Деякі із учасників Олімпійських ігор були фіналістами Гран Прі, і мали нагоду виграти US\$250 000. Це створювало дилему: наскільки важливо добре виступити на Олімпійських іграх, а наскільки отримати відносно велику суму всього через тиждень, і як розподіляти зусилля при підготовці орієнтуватися на один з виступів чи спробувати "розподілитися" відносно порівну між двома. Для деяких атлетів це питання діяло як справді реальний і сильний відволікаючий фактор.

Стосунки між тренером та атлетом також вважають одним з відволікаючих факторів. Хоча може здаватися, що як атлети так і тренери мають розуміти, що серйозні змагання не є місцем для напруження стосунків,

практика доводить протилежне. Так, деякі спортсмени висловлюють скарги що тренери приділяють їм недостатньо уваги, оскільки вони не займають достатньо високих місць. З іншого боку, тренери скаржаться на те, що вони не здатні забезпечити повноцінну підготовку спортсменів до таких змагань як Олімпійські ігри через:

- 1) обмежену кількість акредитацій та пропусків у Олімпійське містечко;
- 2) недостачу необхідних тренувальних ресурсів.

Як бачимо, через суму тиску від серйозності змагань та вищеназваних проблем, деякі стосунки між тренерами та їхніми атлетами стають напруженими та неефективними у найкритичніший для спортсмена час. Щоправда, найкраще вирішення цієї проблеми полягає не стільки у наявності в атлетів резистентності до відволікаючих факторів, скільки в усуненні чинників що їх спричиняють.

Відволікаючі фактори, які постійно супроводжують багатьох висококласних спортсменів тести на використання допінгу. Інколи це питання може набувати надмірних масштабів. Так, у Сіднеї, окрім Австралійської організації, проведенням допінг-тестування займалися ще чотири міжнародних організації, авторизовані на це Міжнародним Олімпійським Комітетом (МОК). Дуже велика кількість тестів припала на атлетів Сполучених Штатів; багато хто вважав, що їх обирали навмисне, а не випадково. Також створювалося враження, що ці організації не узгоджували свою роботу між собою, і не враховували того факту що такий рівень активності з їхнього боку негативно впливає на атлетів. Тестування завжди сприймається негативно, але більшість звикла сприймати його як сумну необхідність; однак розуміння (або навіть просто підозра) що хтось хоче знайти ознаки використання допінгу саме в тебе значно серйозніша проблема.

Рідко згадуваним, але інколи дуже важливим відволікаючим фактором є сама природа інтернаціональних переміщень при виїздах на великі

змагання. Це стосується як адаптації до нового часового поясу, так і до сприйняття різноманітних змін зовнішнього середовища кліматичних, мовних, культуральних, та інколи навіть законодавчих. Більш досвідчені атлети зазвичай краще здатні впоратися з цією проблемою. Але для спортсменів з меншим стажем ці зміни можуть ставати ще однією причиною стресу. Інтернаціональні подорожі будуть залишатися відволікаючим фактором, якщо атлети не будуть розуміти чого їм слід чекати від нового місця, як і на що саме треба реагувати; деякий рівень толерантності стосовно відмінностей у культурі також є бажаним.

Хоч і не дуже часто, але все ж розглядається така проблема, як розлука атлетів із своїми сім'ями. Зазвичай це сильніше впливає на жінок, які мають дітей, і змушені їх тимчасово покинути, особливо якщо це відбувається вперше. Однак атлети-чоловіки теж можуть страждати від цього фактора. Наприклад, один атлет не міг бути присутнім при народженні своєї дитини, яке співпало з часом проведення змагань [68]. Це є прикладом того як сімейна відповідальність може конфліктувати зі змагальною діяльністю.

Нарешті, завжди існує проблема протиставлення ідеального та реальної сторони участі у великих змаганнях. Адже в ідеалі, Олімпійський спорт це, в першу, чергу братерська конкуренція та завоювання слави, тоді як реальне життя спортсмена супроводжується важкими тренуваннями, далекими перельотами та багатьма іншими труднощами незмагального характеру, які часто замовчують. Не всі здатні адекватно сприймати таку невідповідність між ідеалом та реальністю. Тому атлет має володіти певною ментальною гнучкістю і бути здатним сприймати "добре разом з поганим".

#### ***1.4. Проблема ідентифікації таланту***

В нашій країні (як і у колишньому СРСР) досить робіт, що присвячені відбору і орієнтації в легкій атлетиці. Однак більшість з них або застаріла [14, 17], або носить занадто загальний характер і мало інформативна [1, 2, 12,

31], у тому сенсі, що в ній занадто мало уваги приділяється відбору за психологічними ознаками.

Разом з тим, існує доволі багато праць, що стосуються особистості спортсменів, особливо у юному віці [9, 10, 20]. Щоправда, у багатьох подібних роботах більший акцент зроблено на те, як заняття різноманітними видами спорту впливає на людину, а не стосовно особливостей психіки людини та їх вплив на успіхи у тому чи іншому виді спорту [7, 18, 30, 34, 57]. Насправді ж, для покращення шансів українських атлетів щодо здобуття перших місць у міжнародних змаганнях, більш бажаними були б роботи присвячені такій проблемі, як ідентифікація таланту (в даному випадку з позиції психології), на яку зарубіжні спортивні науковці останнім часом звертають чимало уваги.

Можна сказати, що найкращою перевіркою таланту є змагання. Адже саме на змаганнях стає видно хто з атлетів може дістатися вершини в обраному виді спорту. Однак багато хто з тих атлетів, які не змогли досягти успіху в обраному виді спорту, і навіть серед тих, хто досягнув посереднього результату, можуть бути тими, хто краще підходить для іншого виду, але не знає про це. [60]. Через це, а також через розуміння того, що без розвитку таланту, ідентифікація таланту не мала б сенсу, не важко зрозуміти, чому відбір та підготовку не лише вважають взаємопов'язаними (що є цілком адекватним), але й інколи навіть плутають [52]. Отож, важливо уточнити визначення поняття ідентифікації таланту. Peltola [60], Thomson та Beavis [64, 65] визначають ідентифікацію таланту як "той процес, яким створюється сприяння участі дітей у тих видах спорту у яких в них найбільше шансів досягти успіху, відповідно до результатів тестування обраних параметрів; ці параметри підбрано аби передбачити здатність до спортивних виступів, при цьому враховуючи поточний рівень дорослості та підготовки" [65]

Досі у багатьох країнах участь персони у партикулярному виді спорту може часто бути спричинена "традиціями, ідеалами, або бажанням займатися видом спорту у відповідності до його популярності, тиску батьків,

спеціалізації викладачів у навчальному закладі, легкості доступу до спортивного обладнання і т.п." [41].

Такий підхід може призводити до появи у країні великого "резерву" представників популярного виду спорту, в той час коли потенційних спортсменів для інших видів стає важче [65]. Але сподіватися на те, що індивіди обрали той вид спорту, який їм найкраще підходить, і чекати коли найталановитіші з них проявлять себе у змаганнях не достатньо ефективний підхід для сучасного спорту. Замість цього, з допомогою спортивних науковців, деякі країни та спортивні організації в межах країн розробили специфічні методи ідентифікації талановитих індивідів, і допомагають їм у виборі виду спорту, відповідного їхнім здатностям [40].

Тоді як ідентифікація таланту через змагання, на практиці, діяла з початку епохи організованих спортивних змагань, лише відносно нещодавно систематична ідентифікація таланту стала частиною спортивного світу [38, 46, 50, 51, 40). Країни східного блоку, такі як колишні Німецька Демократична Республіка та СРСР, Болгарія та Румунія є прикладами країн, що користувалися державними, систематичними програмами ідентифікації таланту вже в 60<sup>х</sup> та 70<sup>х</sup> [38, 40, 67]. Водночас, такі західні країни як Австралія та США типово намагалися встановити системи для підготовки талановитих індивідів після того як вони ідентифікували себе через участь у змаганнях з обраного виду спорту [39, 60].

Декілька авторів (59, 60, 40, 65) описали переваги та недоліки складних програм ідентифікації талантів. Vompa [40], Peltola [59, 60] та Ghita [43] бачать ідентифікацію таланту як спробу допомогти індивіду прогресувати до елітного рівня. Окрім цього, через допомогу індивідам у виборі виду спорту, до якого вони схильні, такі програми дозволяють уникнути фрустрації викликані участю у тому виді спорту, в якому вони не можуть досягти значущих результатів. Вони також вбачають перевагу ідентифікації таланту як перевагу для тренерів, оскільки вона дозволяє їм фокусувати свою увагу та робочий час на атлетах з вищими рівнями таланту та придатності до виду

спорту, у якому вони спеціалізуються. Також, ідентифікація таланту дозволяє країнам отримати гарні результати навіть за наявності обмеженого спортивного ресурсу [59, 60]. Отож, те, що ідентифікація таланту критичний фактор у підготовці атлетів світового класу, не підлягає сумніву, і це підтверджує багато авторів [36, 40, 46, 71].

Але на відміну від попередніх, інші автори бачать обмеженість перспективи ідентифікації таланту, оскільки велика кількість молодих атлетів має пройти тестування для отримання корисних результатів [51, 52]. Також, деякі експерти стверджують, що частіше перша стадія ідентифікації таланту більше покладається на досвідчене око тренера, а подальше тестування лише підтверджує вже зроблений вибір [52, 55]. Постійно зростаючий тиск та конкуренція, яку відчувають всі види спорту при боротьбі за увагу глядачів, держави та спонсорів у 90<sup>х</sup> роках, ускладнює побудову дієвої програми ідентифікації таланту. Ще один фактор, який обмежує використання програм ідентифікації таланту те, що дуже важко надійно передбачити подальший розвиток атлета, з урахуванням того, що зазвичай ідентифікацію таланту проводять у досить юному віці. До того ж, талановиті діти зазвичай проявляють високий рівень здатності у декількох сферах, що додатково ускладнює ідентифікацію виду спорту, який найкраще відповідає здатностям юних атлетів.

Важливий елемент проблеми ідентифікації таланту вибір коректного віку для проведення програми ідентифікації таланту. Деякі експерти [52, 53] відчувають шкідливість спеціалізації до 13 років, тоді як інші вбачають необхідність спрямовувати юних атлетів до вибору майбутньої спеціалізації до досягнення 12 років аби сприяти ефективному розвитку вмінь.

Перед введенням програм ідентифікації талантів, держави та представники видів спорту мають проводити докладні дослідження специфічних факторів, які впливають на досягнення успіху в цьому виді спорту [59, 60, 62]. Фактори, які слід дослідити фізіологічні, антропометричні та психологічні [38, 40, 46, 52, 59]. На думку Вотра [40] та Thompson [64],

також не можна ігнорувати спадкові та соціологічні фактори. Але слід зауважити, що фактори не були перераховані у порядку важливості. Порядок важливості цих факторів буде різним для різних видів спорту, і це теж треба враховувати при побудові програми ідентифікації таланту. Для деяких видів антропометричні дані можуть бути визначальними для ідентифікації таланту (напр. зріст у баскетболі). Також, бажання займатися даним видом спорту може виявитися більш важливим, аніж такі позначки, як, наприклад, МВК ( $VO_2\text{max}$ ), яке до певної міри може бути підвладним збільшенню протягом тренувань [40].

Фізіологічні фактори, що впливають на спортивні виступи можуть бути оцінені такими тестами як визначення максимального вживання кисню ( $VO_2\text{max}$ ), який сильно корелює з рівнем витривалості атлетів, визначення рівня лактату в крові використовуючи зразки взяті з вуха [65], біопсії м'язів для визначення виду спорту, В якому індивід досягне найбільше успіху, методом оцінки співвідношення різних типів м'язових волокон [40, 65], або визначення м'язової сили за допомогою таких пристроїв, як динамометр Сувех.

Є чимало досліджень, які доводять той факт, що психологічні фактори впливають не результат не менше, а часто й більше, ніж фізіологічні, однак сучасні методи оцінки психологічних факторів складніші і менш однозначні ніж названі вище методи оцінки фізіологічних [65]. Так, наприклад, стан мотивації спортсменів на перший погляд здається очевидною і простою характеристикою для багатьох тренерів, особливо тих, які все життя були фанатами у своїй професії; однак насправді мотиви та інтереси спортсменів можуть швидко змінюватися під впливом багатьох факторів як інтернальних (напр. вікові зміни в організмі), так і екстернальних (зміна стосунків у команді, пропозиції щодо працевлаштування і т.п.) [48, 50, 56].

З іншого боку, є такі психологічні показники, корекцію яких зазвичай вносять в список пунктів плану психологічної підготовки, але які, не зважаючи на це, часто навіть після великого проміжку часу залишаються

незмінними [44, 46, 54]. Часто це стосується вольових показників, таких як сміливість, цілеспрямованість або міцність [67, 68]. Теоретично ці показники піддаються корекції, однак на практиці такі зміни часто виявляються незначними, і тому значення цих параметрів слід враховувати в процесі ідентифікації таланту.

Інші параметри, які вважаються адекватними для дослідження в процесі тестування, що проводиться з метою ідентифікації таланту такі, які мають завідомо низьку вірогідність зміни протягом життя [48]. Серед них як зумовлені фізіологічними та психофізіологічними факторами (особливості діяльності нервової системи і т.п.), так і зумовлені соціальними факторами (освіта, світосприйняття і т.п.). Звісно, і ті й інші параметри все ще схильні до флуктуацій у шкільному віці, однак приблизно в час студентства вони вже стають достатньо стабільними. Крім того, це приблизно співпадає з віком в якому стає ясно, чи зможе атлет добитися вступу до національної збірної та здобуття собі імені на міжнародних змаганнях [37]. Через це, дослідження з метою вдосконалення процесів ідентифікації таланту та психологічного відбору краще всього проводити на атлетах-студентах.

### **Висновки по 1 розділу**

1. Літературні джерела містять не дуже детальні дані про особливості психологічного відбору легкоатлетів в залежності від майбутньої спеціалізації у коротких, середніх чи довгих дистанціях. Більше уваги приділяється вирішенню цього питання у представників середніх та довгих дистанцій, але навіть там акцент робиться на підготовці, а не відборі.
2. Вважається, що для атлетів, що спеціалізуються у довгих дистанціях, важливими є екстравертність, активність, оптимізм, стриманість та концентрація, психологічна міцність та інші вольові якості. Для спринтерів актуальними вважаються вольова активність, здатність брати контроль над та відповідальність за ситуацію на себе (інтернальність локус- контролю); також вважається, що для них важливою є здатність протистояти впливу та уникати створенню такого відволікаючого фактора як фальстарту. В будь-якому разі, найбільш загально визнаними параметрами, що впливають на спортивні досягнення в бігу, вважають особливості діяльності нервової системи та вольові якості.

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

### *2.1. Методи досліджень*

У процесі визначення психологічних особливостей, які є бажаними для легкоатлетів, що спеціалізуються у бігу на різні дистанції, було використано наступні методи:

- аналіз науково-методичної літератури;
- психологічне тестування;
- методи математичної статистики.

**Аналіз науково-методичних літературних джерел** проводився з метою вивчення сучасного стану даного питання, виявлення попередніх досліджень на близькі теми, та вибору характеристик, що є найбільш вартими дослідження.

**Психологічне тестування** легкоатлетів-бігунів різної спеціалізації та кваліфікації проводилися для вивчення стану тих характеристик, які були визначені як важливі для успішної спортивної діяльності в результаті аналізу літератури, а саме:

- особливості проходження психічних процесів (сила процесів збудження, сила процесів гальмування, рухливість нервових процесів); тестування проводиться за методикою діагностики темпераменту Я. Стріляу;

- вольові показники: цілеспрямованість, сміливість та рішучість, наполегливість та завзятість, ініціативність та самостійність, самовладання та витримка: тестування проводиться за методикою оцінки вольових якостей студентів-спортсменів;

- показники локус-контролю за рівнем інтернальності у наступних сферах: загальна, досягнення, поразки, сфера сім'ї, діяльності, міжособистісних стосунків, здоров'я; тестування проводиться за методикою Дж. Роттера;

Що стосується причин вибору досліджуваних параметрів, то особливості діяльності нервової системи обрані як набір фундаментальних характеристик, які впливають на всю діяльність людини; вольові характеристики обрано як загальновизнаний фактор, що в тій чи іншій мірі стосується всіх видів спорту, і який часто проявляє резистентність проти спроб корекції, що здійснюються тренером; показники локус-контроль як фактор, який теж зазвичай залишається відносно стабільним протягом життя, і є частково пов'язаним з двома попередніми групами параметрів.

Опис самих методик подано в додатку.

**Методи математичної статистики** сфокусовані в першу чергу на визначенні середньоарифметичних значень та рівнів кореляцій.

Визначення середніх арифметичних значень, використовується для виявлення характерних для тієї чи іншої групи спортсменів рівнів прояву тих чи інших показників (напр. рівень цілеспрямованості). Це, в свою чергу, дозволяє порівнювати різні групи спортсменів за характерним рівнем прояву цих показників (напр. щоб виявити для бігунів на яку з дистанцій є характерним найвищий рівень інтернальності локус-контролю сфері досягнень). В Середньоарифметичні значення обчислюються за формулою:

$$X = (X_1 + X_2 + X_3 + \dots + X_n) * n^{-1} \quad (2.1)$$

де  $\bar{x}$  середнє арифметичне значення;  $x$  параметрів. значення параметрів;  
n кількість

Визначення рівнів кореляцій, між двома обраними показниками дозволяє виявляти, наскільки вони пов'язані. Так, наприклад, вважається, що для бігунів на довгі дистанції для досягнення успіху дуже бажаним є високий рівень цілеспрямованості; виявлення рівня кореляції між рівнем прояву цілеспрямованості та рівнем спортивних досягнень дозволяє математично перевірити це твердження. Рівень кореляції близький до одиниці, свідчить про наявність сильного зв'язку між двома обраними показниками; рівень

близький до нуля означає відсутність зв'язку; нарешті, рівень близький до мінус-одиниці означає наявність сильного, але негативного зв'язку між показниками, тобто збільшення одного показника зазвичай супроводжується зменшенням іншого і навпаки. Кореляція визначається за формулою:

$$r_{xy} = \frac{\sum_{i=1}^{i=k} (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum_{i=1}^{i=k} (x_i - \bar{x})^2 \sum_{i=1}^{i=k} (y_i - \bar{y})^2}} \quad (2.2)$$

де  $r_{xy}$  - коефіцієнт кореляції ознак;  $x_i$ , та  $y_i$ , - значення ознак;  $\bar{x}$  та  $\bar{y}$  - середні арифметичні значення обох ознак;  $k$  - обсяг вибірки.

## 2.2. Організація досліджень.

Дослідження були організовані у три етапи на протязі 2023-2024 років:

I етап. Аналіз науково-методичних літературних джерел щодо відбору за психологічними ознаками легкоатлетів, що спеціалізуються на коротких, середніх та довгих дистанціях.

II етап. Психодіагностика легкоатлетів-бігунів спортивної кваліфікації від другого розряду до майстра спорту, з метою вивчення рівнів психологічних характеристик, які було визначено як важливі для їхньої спеціалізації. В процесі досліджень були зібрані дані щодо 34 спортсменів (16 чоловічої статі, 18 жіночої). В дослідженнях брали участь легкоатлети, що спеціалізуються у бігових дистанціях від 60 до 5000м, окрім бар'єрних видів (тобто бігуни на 60, 100, 200, 400, 800, 1500, 3000 та 5000 метрів). Вік атлетів був від 17 до 21 року. Спортивний стаж занять легкою атлетикою - від трьох до десяти років.

III етап. Обробка отриманих протягом попереднього етапу результатів методами математичної статистики, розробка рекомендацій, формулювання висновків, оформлення роботи.

### РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ.

В процесі досліджень були зібрані дані щодо 34 спортсменів (16 чоловічої статі, 18 жіночої). В дослідженнях брали участь легкоатлети, що спеціалізуються у бігових дистанціях від 60 до 5000м, окрім бар'єрних видів (тобто бігуни на 60, 100, 200, 400, 800, 1500, 3000 та 5000 метрів). Вік атлетів був від 17 до 21 року, спортивний стаж - від трьох до десяти років занять.

Були проведені дослідження особливостей нервової системи (сила процесів збудження, сила процесів гальмування, рухливість нервової системи); набір вольових параметрів (цілеспрямованість, сміливість, настирливість, самостійність, самовладання); показник локус-контролю та його компоненти (показники локус- контролю в сферах (досягнень, поразок, сім'ї, виробництва, міжособистісних стосунків та здоров'я).

#### *3.1.1. Особливості нервових процесів, характерні для бігунів на різні дистанції*

Перший параметр сила збудження нервових процесів. Найбільше значення цієї перемінної можна знайти серед бігунів на короткі дистанції (60 та 100м). Також спостерігається пік на дистанції 800м, але якщо не враховувати піку, то графік зміни сили збудження нервових процесів виглядає як планомірний спад зі збільшенням дистанції. Наявність високого рівня сили збудження нервових процесів є логічним для представників швидкісно-силових видів (спринту). Що ж до високого рівня цього параметру серед бігунів на 800м, то це частково можна пов'язати з високим рівнем нейротизму, який теж спостерігається у цієї групи спортсменів.

Другий досліджений параметр ВНД сила гальмування нервових процесів. Він же навпаки збільшується зі збільшенням дистанції. Виключення бігуни на 200 та 1500м, в яких він дещо нижчий, аніж у їх відповідних попередників у цій прогресії.

Нарешті, рухливість нервових процесів не має такої чіткої, постійної прогресії. Вона найбільша серед бігунів на дистанцію 800м, і тим нижча, чим більше відрізняється дистанція від попередньої. Виключення серед бігунів на 200м рухливість нервових процесів значно нижча, аніж серед їхніх сусідів. Слід відзначити, що при переході до більших дистанцій спад швидший, аніж при переході до менших (табл. 3.1 та рис. 3.1).

Таблиця 3.1.

Середні арифметичні значення параметрів ВНД серед бігунів на різні дистанції

Дистанція	Сила збудження	Сила гальмування	Рухливість нервових процесів
60м	42,8	35,8	48,5
100м	41,5	35,8	48,6
200м	38,6	32,1	44,2
400м	34,2	39,2	49,2
800м	41,7	38,2	53,5
1500м	34,2	35,7	46,7
3000м	33,2	44,7	43,2
5000м	30,0	49,0	37,6

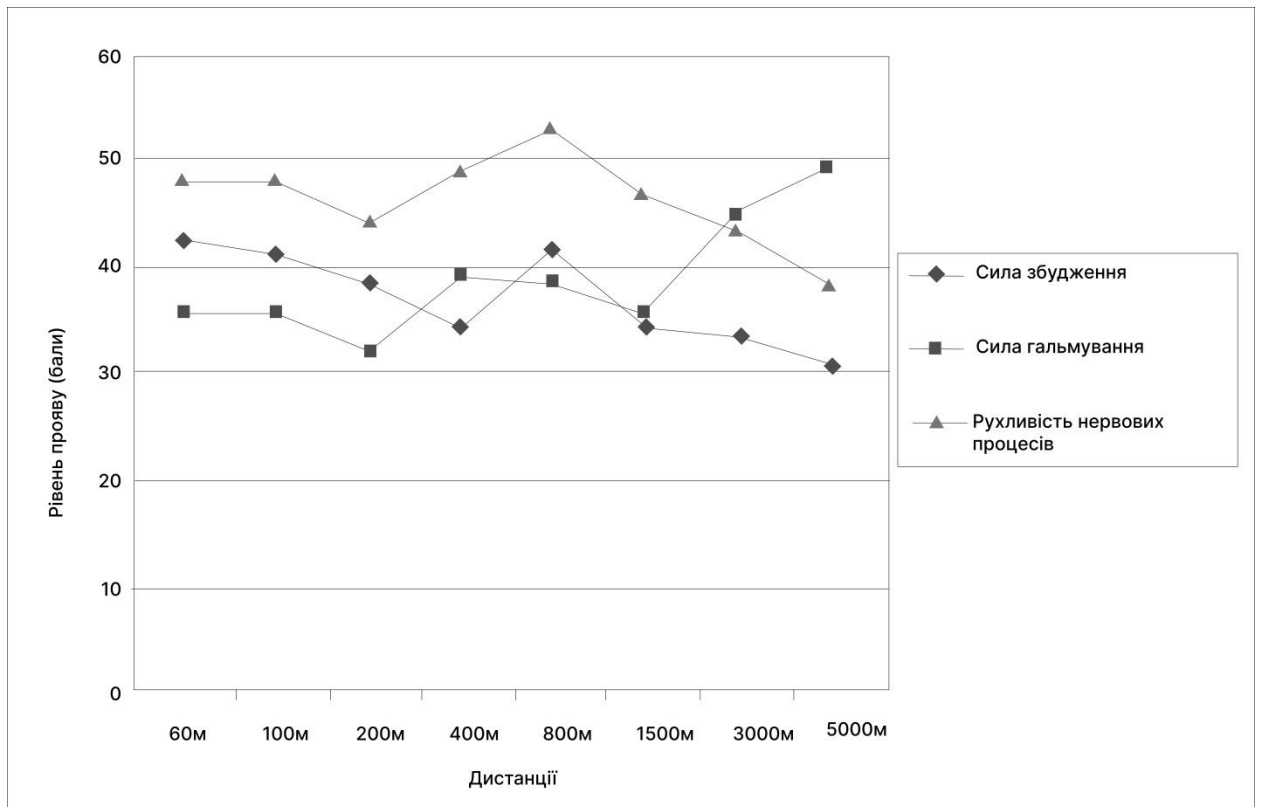


Рис. 3.1. Графічна репрезентація тенденцій у параметрах ВНД в залежності від обраної бігової дистанції

### ***3.1.2. Кореляції особливостей проходження нервових процесів зі спортивними досягненнями в різних бігових дисциплінах***

Серед спринтерів (від 60 до 400м) між спортивним досягненням та силою збудження нервових процесів, як і очікувалося, спостерігається позитивний зв'язок (від  $r=0,36$  до  $r=0,72$ ). Це є логічним для швидкісно-силового виду, де треба за мінімальний час переходити в режим максимальної активності. Цікаво відмітити, що найсильніший зв'язок спостерігається у бігунів на 400м, а не на 60 та 100 (табл. 3.2).

На дистанціях від 800 до 3000м значимого зв'язку не спостерігається ( $-0,1 < r < 0,15$ ), тоді як на дистанції 5000м можна побачити слабкий негативний зв'язок ( $r=-0,25$ ). Ймовірно, це є зумовленим негативним результатом будь-яких «передчасних витрат».

Таблиця 3.2.

Рівні кореляцій параметрів ВНД зі спортивним досягненням серед представників різних бігових дистанцій

Дистанція	Сила збудження	Сила гальмування	Рухливість
60м	0,46	-0,92	0,28
100м	0,46	0,90	0,27
200м	0,38	-0,79	-0,11
400м	0,72	0,32	0,26
800м	-0,10	-0,45	0,17
1500м	0,15	-0,07	0,15
3000м	0,12	0,57	0,13
5000м	-0,25	0,61	0,16

Сила гальмування має дуже сильний негативний зв'язок зі спортивними досягненнями спринтерів (60-200м). Знов ж таки, це зрозуміло, оскільки для їхнього типу роботи важлива підтримка високого ритму рухів на всій дистанції.

З іншого боку, у довгому спринті (400м), спостерігається слабкий позитивний зв'язок. Це ще раз підтверджує унікальність даної дистанції (адже на ній зустрічається чимало інших аномалій).

На 800 метрах зв'язок знову негативний, але не настільки як у спринті ( $r=0,45$ ). На 1500 кореляція падає до незначущих рівнів ( $r=0,07$ ). А для трьох та п'яти кілометрів кореляція набуває середнього позитивного рівня (відповідно  $r=0,57$  та  $0,61$ ).

Нарешті, вплив рухливості нервових процесів має, хоч і слабкий, позитивний вплив на успіх в обраному виді спорту для спринтерів на 60 та 100м. Для них відповідно  $r=0,28$  та  $0,27$  фактично однаковий рівень. Це,

можна пояснити необхідністю майже моментально переходити з режиму очікування в режим максимального навантаження.

Вже на дистанції 200м рівень кореляції падає нижче рівня значимого зв'язку ( $r=-0,11$ ), але на 400 метрах знов повертається до ( $r=0,26$ ) двадцяти шести сотих. Хоча на перший погляд не може здаватися дивним, насправді це можна пояснити особливостями пробігання цих дистанцій. Порівняно зі стометрівкою, біг на 200м можна назвати лінійним і навіть трохи «затягнутим»; різкий старт має дещо менше значення, аніж на коротших дистанціях. З іншого боку, довгий спринт у 400 метрів додає декілька ускладнень, які і призводять до характерних для нього виключень у вимогах до спортсменів. Здебільшого пробігання цієї дистанції відбувається в анаеробному режимі; потім іде уповільнення (зумовлене, в тому числі, віражами), яке представники короткого спринту не можуть собі дозволити, при добіганні ж до прямої знову відбувається прискорення. Такі вимоги можуть створювати додаткові труднощі для людей з низькою рухливістю нервової системи.

А от на більших дистанціях значимої кореляції не спостерігається (рис. 3.2).

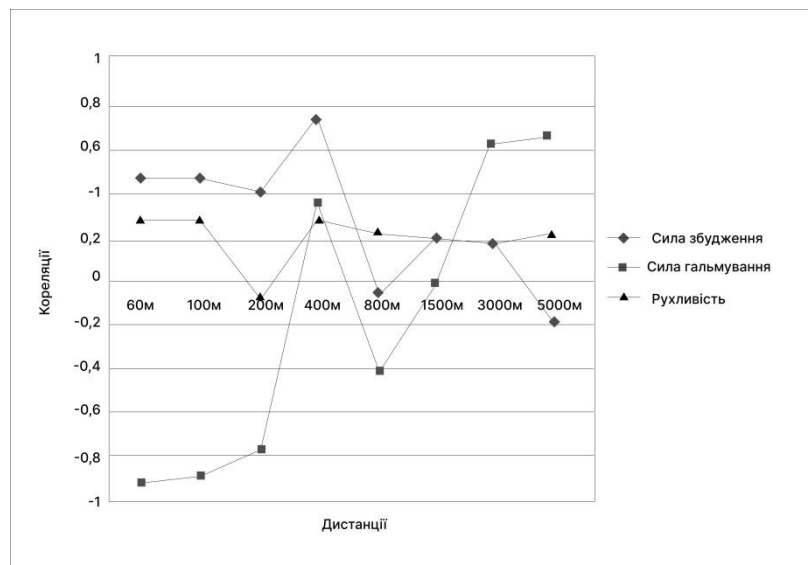


Рис. 3.2. Графічна репрезентація зв'язків ВНД зі спортивним досягненням на різних бігових дистанціях

### ***3.2.1. Показники локус-контролю характерні для представників різних бігових дисциплін***

Респонденти були протестовані щодо стану їхніх векторів локус-контролю як в цілому, так і в шести окремих сферах: досягнення, поразки, сім'я, виробництво, міжособистісні стосунки та здоров'я. Кожна з цих сфер в тій чи іншій мірі може впливати на спортивне життя атлетів. Напрявленість локус-контролю у сферах досягнень та поразок обумовлює реакцію на ці події, в тому числі можливі зміни в підході до тренувань після значних успіхів та поразок. Так, завелика інтернальність у сфері перемог може призвести до ігнорування подальших настанов тренера після першого справді великого успіху. Занизька інтернальність, з іншого боку, означає що атлет може вважати свої успіхи справою випадку. Інтернальність у сфері поразок передбачає певну міру усвідомлення можливості виправитися та самовдосконалитися, але також може призводити до «за циклювання» на своїх невдачах. Екстернальний підхід до поразок навпаки, може призводити до ігнорування власних помилок, але при цьому не гарантує захисту від фрустрації, адже немає гарантії, що "поганий збіг обставин" не відбудеться знову.

Інтернальність у сферах міжособистісних стосунків та, в меншій мірі, сім'ї, є важливим показником підходу атлетів до взаємодії з іншими людьми в тому числі зі своєю командою (що особливо важливо в естафетах). Висока інтернальність є ознакою схильності брати на себе відповідальність за проблеми при спілкуванні та їх вирішення, тоді як висока екстернальність означає що при виникненні конфлікту атлет навряд чи вирішить самотійно його владнати.

У випадку більш кваліфікованих спортсменів, показник локус-контролю у виробничій (робочій) сфері частково перетинається зі сферами перемог та поразок, адже висококваліфіковані спортсмени сприймають свої заняття спортом не менш, а часто й більш, серйозно, ніж роботу.

Нарешті, сфера здоров'я теж має велике значення для атлетів, адже будь-яка хвороба є загрозою для спортивної працездатності, особливо протягом періоду основних змагань, коли спортсмен має бути на піку працездатності. Атлет з більш інтернальним вектором локус-контролю у сфері здоров'я усвідомлює свою здатність попередити хворобу і/або прискорити одужання, а отже й більш схильний приділяти профілактиці (і, за необхідності, лікуванню) більше уваги.

Отже, тепер, коли закінчено розгляд основних варіантів впливу різних компонентів локус-контролю на спортивну діяльність, будуть розглянуті самі рівні вимірних показників, характерні для бігунів, що спеціалізуються в тих чи інших дистанціях.

Здебільшого, найвищі показники відмічено у представників короткого спринту та бігу на довгі дистанції, тоді як спеціалісти з довгого спринту (400м) та бігуни на середні дистанції (800, 1500м) мали найнижчі показники у більшості сфер локус-контролю (табл. 3.3).

Таблиця 3.3.

Рівні показників інтернальності локус-контролю серед спортсменів, що спеціалізуються у різних бігових дистанціях

	I(заг.)	I(досягн.)	I(пор.)	I(сім'я)	I(вир.)	I(міжособ.)	I(здор.)
60м	4,50	5,83	3,83	5,67	3,67	5,83	4,50
100м	4,50	5,83	3,83	5,67	3,67	5,83	4,50
200м	3,75	4,75	3,50	5,00	3,25	5,00	4,50
400м	1,75	3,75	2,00	4,75	1,50	3,75	4,75
800м	2,00	4,50	2,50	4,75	1,25	4,25	4,50
1500м	2,50	5,00	2,25	4,75	2,00	5,50	3,75

3000м	3,25	5,25	3,25	5,00	2,50	5,25	4,75
5000м	4,33	6,33	3,67	3,67	3,00	6,00	5,33

Повніше і наочніше дані представлено та графіку (мал. 3.3).

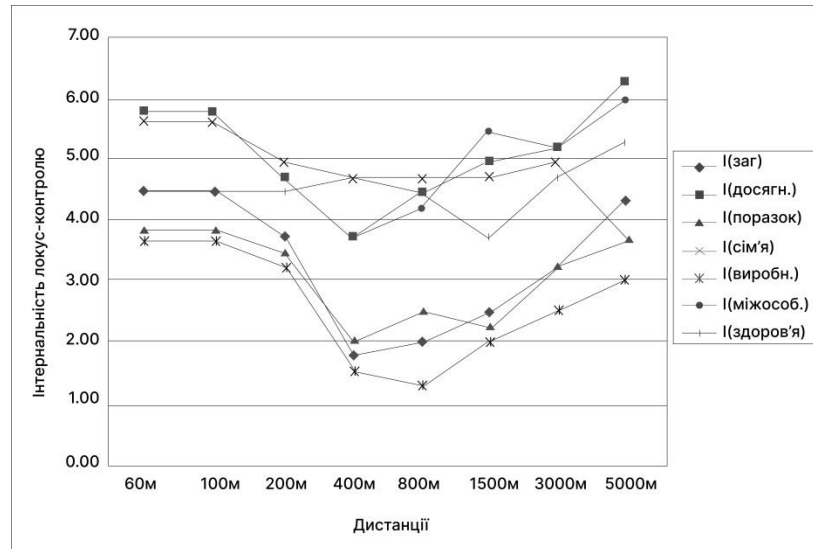


Рис. 3.3. Графічна репрезентація тенденцій у різних сферах локус-контролю в залежності від обраної бігової дисципліни.

Слід відмітити, що серед представників всіх змагальних дистанцій найбільшу інтернальність було відмічено в сферах досягнень та міжособистісних стосунків, а найнижчі в сферах поразок та виробництва.

### ***3.2.2. Зв'язок показників локус-контролю досягненнями представників різних бігових дисциплін спортивними.***

Не зважаючи на те, що традиційно високий рівень інтернальності локус-контролю вважається оптимальним, це твердження не дійсним для представників усіх видів спорту. Далі будуть вказані конкретні випадки зв'язків як позитивних, так і негативних.

Загальний показник інтернальності локус-контролю має сильну позитивну кореляцію зі спортивними досягненнями для легкоатлетів-бігунів, що спеціалізуються на коротких та середніх спринтерських дистанціях (60, 100 та 200м). Для спортсменів, які займаються бігом на 400, 800 та 1500м, рівень кореляції не досягає значущої величини ( $r$  змінюється від 0.08 до -0.13). Серед бігунів на довгі дистанції (3000 та 5000м) спостерігається середній негативний зв'язок між загальним рівнем інтернальності локус-контролю та спортивним досягненням (табл. 3.4. та рис. 3.4.).

Таблиця 3.4.

Рівні кореляції між загальним рівнем інтернальності локус-контролю та рівнем спортивного досягнення серед представників різних бігових видів

Дистанція	60м	100м	200м	400м	800м	1500м	3000м	5000м
Рівень кореляції	0,81	0,82	0,72	0,08	-0,15	-0,13	-0,5	-0,057

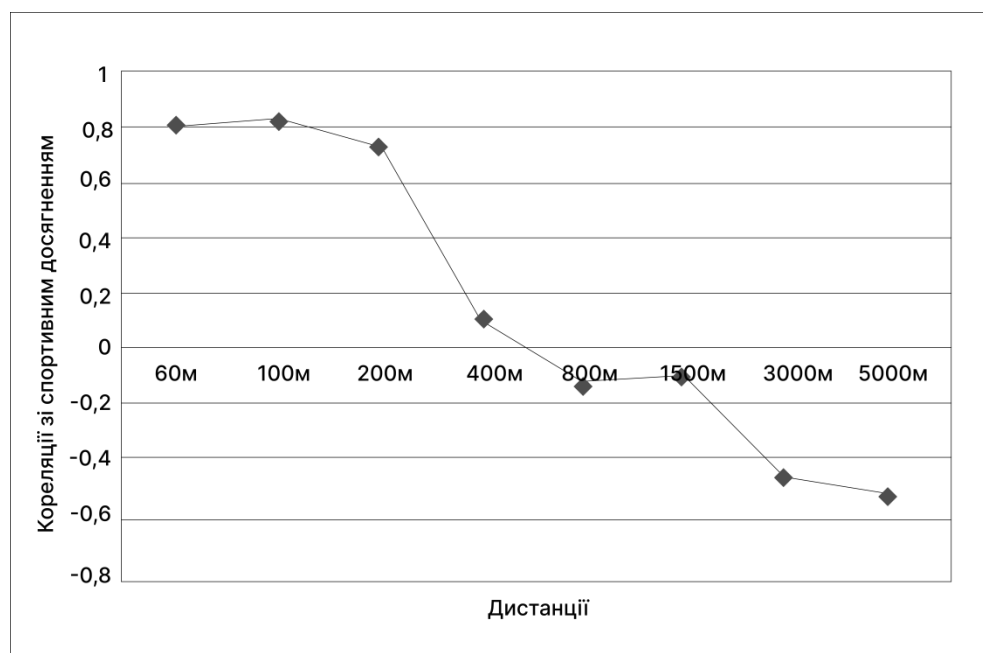


Рис. 3.4. Графік кореляцій між загальною інтернальністю локус-контролю спортивним досягненням у різних бігових дисциплінах

Зв'язки між спортивною майстерністю та інтернальністю локус-контролю у сферах досягнень та поразок не настільки однорідні, наскільки очікувалось (табл. 3.5). Так, у короткому спринті (60 та 100м) показник інтернальності у сфері досягнень мав зі спортивним результатом середню позитивну кореляцію, тоді як показник інтернальності у сфері поразок лише слабку (теж позитивну). Серед бігунів на 200м зв'язки були відповідно високий позитивний (досягнення) та відсутній (поразки). Серед спеціалістів з довгого спринту (400м) зв'язок спортивного результату з інтернальністю в сфері досягнень був середнім позитивним, а от з інтернальністю в сфері поразок слабким негативним. На 800 та 1500 метрах інтернальність в сфері досягнень втратила свою кореляцію, тоді як для інтернальності в сфері поразок кореляція залишилася на слабкому негативному рівні. Нарешті, на довгих дистанціях (3000 та 5000м) спостерігається слабкий негативний зв'язок між спортивним результатом та інтернальністю в сфері досягнень, тоді як в сфері поразок результати різні: для 3000 метрів зв'язок негативний слабкий, тоді як для 5000 теж негативний, але вже сильний (рис 3.5.).

Таблиця 3.5.

Кореляції інтернальності локус-контролю в сферах досягнень та поразок зі спортивним результатом в різних бігових дисциплінах.

Дистанція	60м	100м	200м	400м	800м	1500м	3000м	5000м
Кореляція I(досягнення)	0,59	0,59	0,72	0,45	0,12	-0,05	-0,33	-0,21
Кореляція I(поразок)	0,35	0,32	0,2	-0,25	-0,21	-0,3	-0,22	-0,65

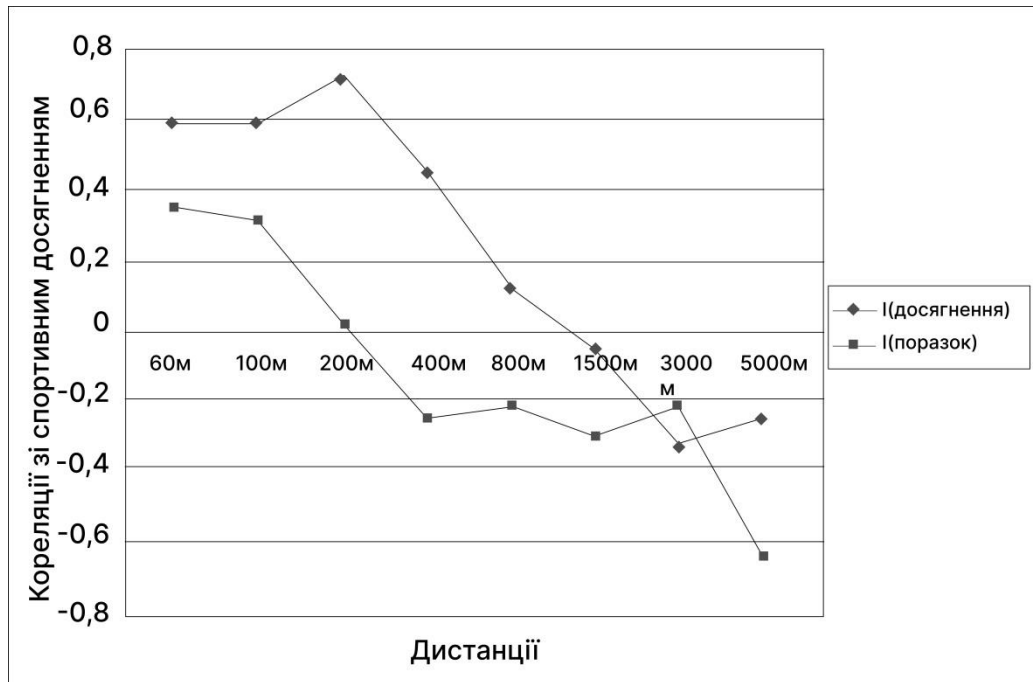


Рис 3.5. Графічна репрезентація рівнів зв'язку інтернальності локус-контролю в сферах досягнень та поразок зі спортивним результатом в різних бігових дисциплінах.

Результати щодо зв'язків інтернальності у сферах сім'ї та міжособистісних стосунків, як і очіувалося, доволі схожі: рівень зв'язку рівня спортивних досягнень з рівнем інтернальності в сфері сімейних стосунків здебільшого трохи нижчий, аніж з рівнем інтернальності в сфері міжособистісних (табл. 3.6.). У всіх випадках зв'язки або виявилися позитивними, або були взагалі відсутніми.

У короткому спринті (60 та 100м) рівень обох зв'язків слабкий позитивний. Для спортсменів, що спеціалізуються у бігу на 200, 400 та 800м рівень інтернальності в сфері сім'ї не має значущого зв'язку з результатом, тоді як рівень інтернальності в сфері міжособистісних стосунків зберігає свій слабкий позитивний зв'язок. На більших дистанціях рівень даних зв'язків

зростає: для 1500 метрів це відповідно слабкий та середній зв'язок, а для 3000 та 5000м обидва зв'язки виявилися сильними (рис. 3.6.).

Таблиця 3.6.

Кореляції інтернальності локус-контролю в сферах сімейних та міжособистісних стосунків зі спортивним результатом в різних бігових дисциплінах.

Дистанція	60м	100м	200м	400м	800м	1500м	3000м	5000м
Кореляція І(сім'я)	0,3	0,3	0,09	0,11	0	0,29	0,84	0,89
Кореляція І(міжособист.)	0,42	0,43	0,22	0,38	0,41	0,52	0,76	0,82

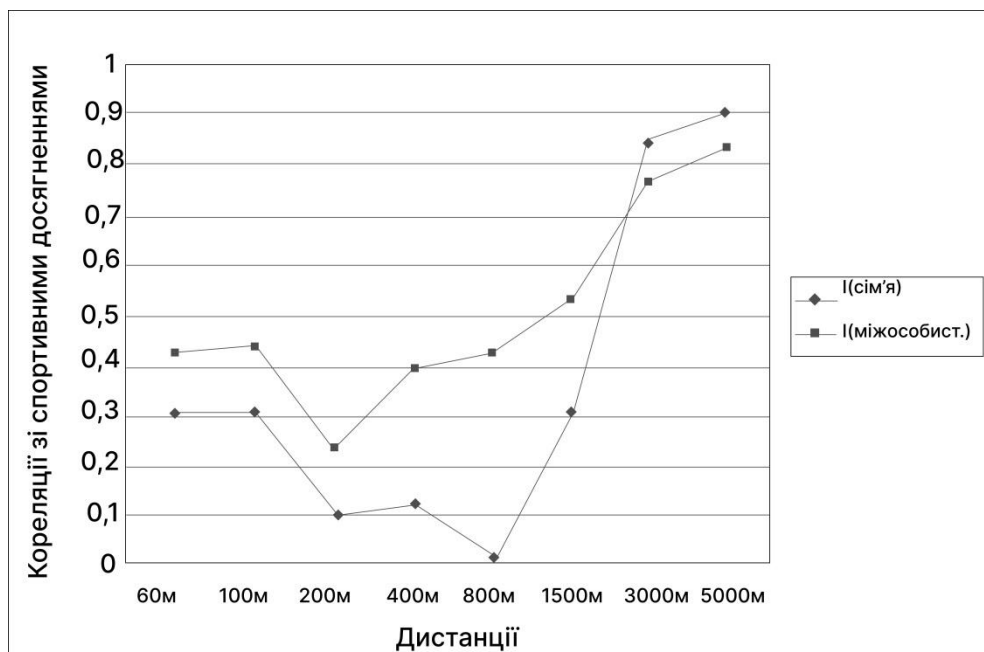


Рис. 3.6. Графічна репрезентація зв'язків між рівнями інтернальності локус-контролю в сферах сімейних та міжособистісних стосунків зі спортивним результатом в різних бігових дисциплінах.

Значущі рівні кореляційних зв'язків між спортивним досягненням та інтернальністю в сфері виробництва (роботи) були відмічені лише серед спринтерів (в т.ч. довгий спринт тобто 60, 100, 200 та 400м). Для 60 та 100 метрів зв'язок був позитивним сильним, для 200м середнім, для 400м слабким (табл. 3.7.). На 800, 3000 та 5000м значення рівня кореляції було негативним, але його модуль не досягав величини необхідної для віднесення зв'язку до таких, що мають статистичне значення (рис. 3.7).

Таблиця 3.7.

Кореляції інтернальності локус-контролю в виробничій (робочій) сфері рівнем досягнення у спорті серед спортсменів, що спеціалізуються у різних дистанціях.

Дистанція	60м	100м	200м	400м	800м	1500м	3000м	5000м
I(виробництво)	0,75	0,8	0,66	0,38	-0,08	0,05	-0,19	-0,16

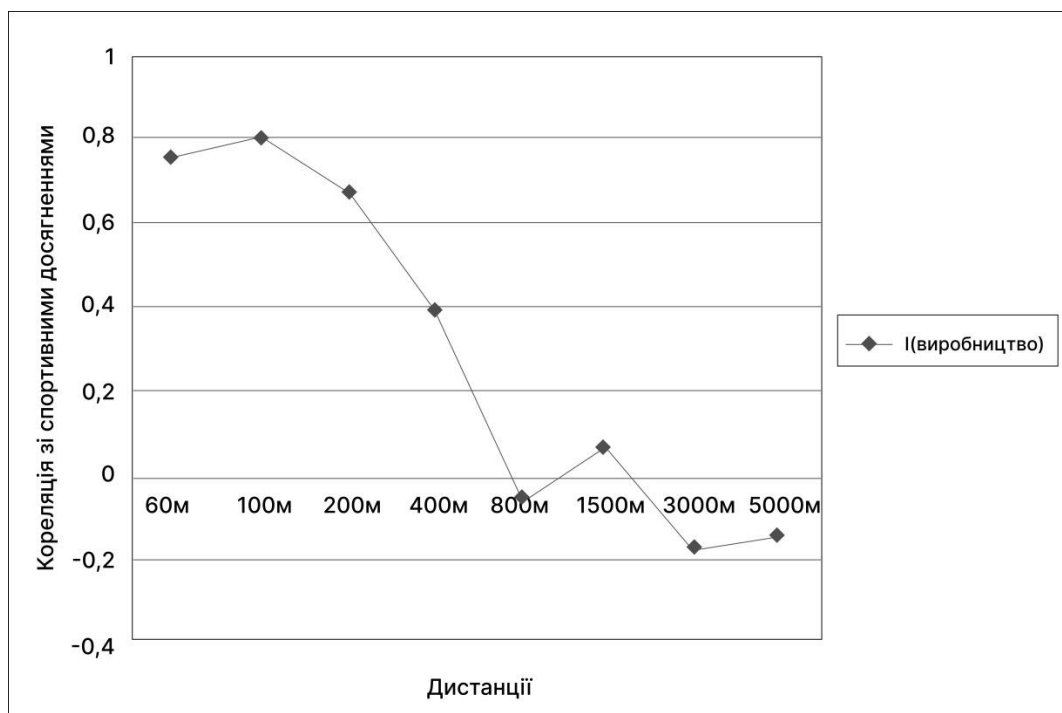


Рис. 3.7. Графічна репрезентація зв'язку між інтернальністю у сфері виробництва та спортивним результатом серед спортсменів різних бігових видів.

Нарешті, останній елемент загального вектору локус-контролю рівень інтернальності у сфері здоров'я. Виявилося, що він позитивно корелює з рівнем спортивних досягнень для представників всіх розглянутих бігових видів. Для бігунів, що спеціалізуються у дистанції 5000м рівень кореляції був середнім; для решти сильним (табл. 3.8. та рис. 3.8).

Таблиця 3.8.

Кореляції інтернальності локус-контролю в сфері здоров'я зі спортивним результатом, що спостерігаються на різних бігових дистанціях.

Дистанція	60м	100м	200м	400м	800м	1500м	3000м	5000м
I(здоров'я)	0,7	0,72	0,8	0,73	0,7	0,79	0,87	0,69

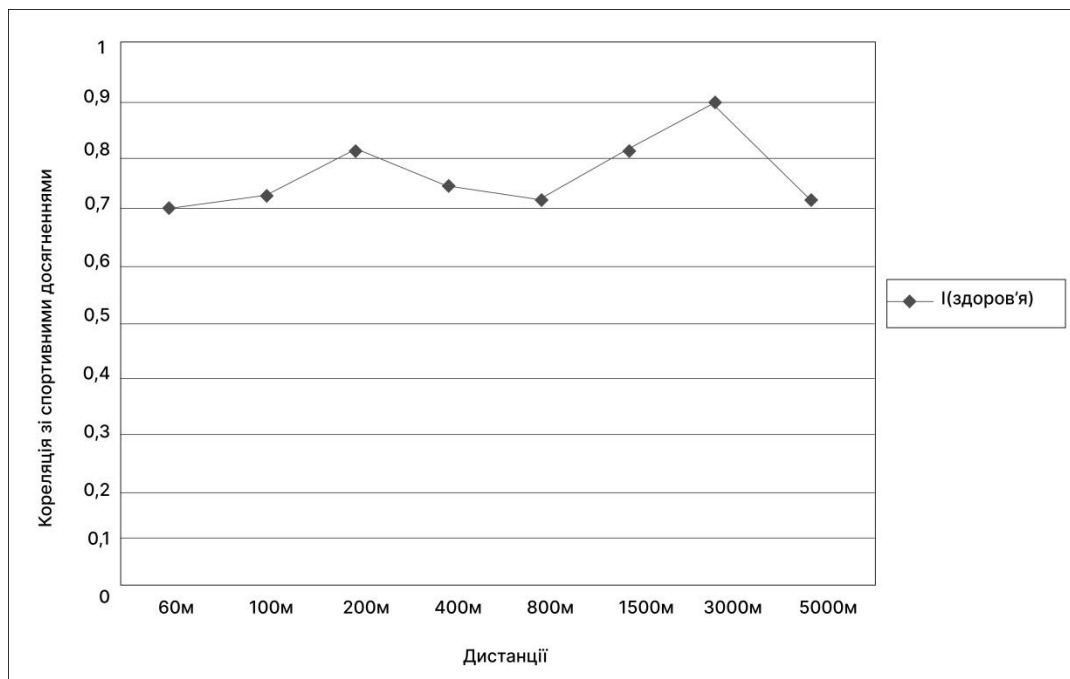


Рис. 3.8. Графік залежності спортивного результату від рівня інтернальності локус-контролю в сфері здоров'я на різних бігових дистанціях.

### 3.3.1. Рівні вольових показників, характерні для представників різних бігових дисциплін

В цілому, більшість вольових показників у легкоатлетів-бігунів була на середньому рівні, або дещо вище середнього (табл. 3.9.).

Таблиця 3.9.

Рівні прояву вольових показників, характерні для спортсменів, що спеціалізуються у різних бігових дистанціях

Дистанція	Цілеспрямованість	Сміливість	Наполегливість	Самостійність	Самовладання
<b>60м</b>	32,33	23,67	30,50	24,17	22,00
<b>100м</b>	32,33	23,67	30,50	24,17	22,00
<b>200м</b>	27,50	20,25	25,75	21,25	19,50
<b>400м</b>	26,50	20,25	21,75	21,25	21,25
<b>800м</b>	28,00	23,00	26,50	22,75	23,25
<b>1500м</b>	26,00	22,00	26,75	16,50	22,00
<b>3000м</b>	24,25	21,75	25,50	16,25	23,00
<b>5000м</b>	24,33	23,33	27,33	18,33	24,67

Єдине виключення показник самостійності, який був дещо нижче середнього у бігунів, що спеціалізуються у дистанціях 1500, 3000 та 5000м. Друге значне відхилення (в сторону збільшення) від середньо-високого рівня, характерного для всіх спортсменів, спостерігається у випадку показників цілеспрямованості та настирливості серед бігунів на 60 та 100м. Всі інші відхилення відносно незначущі (рис. 3.9.).

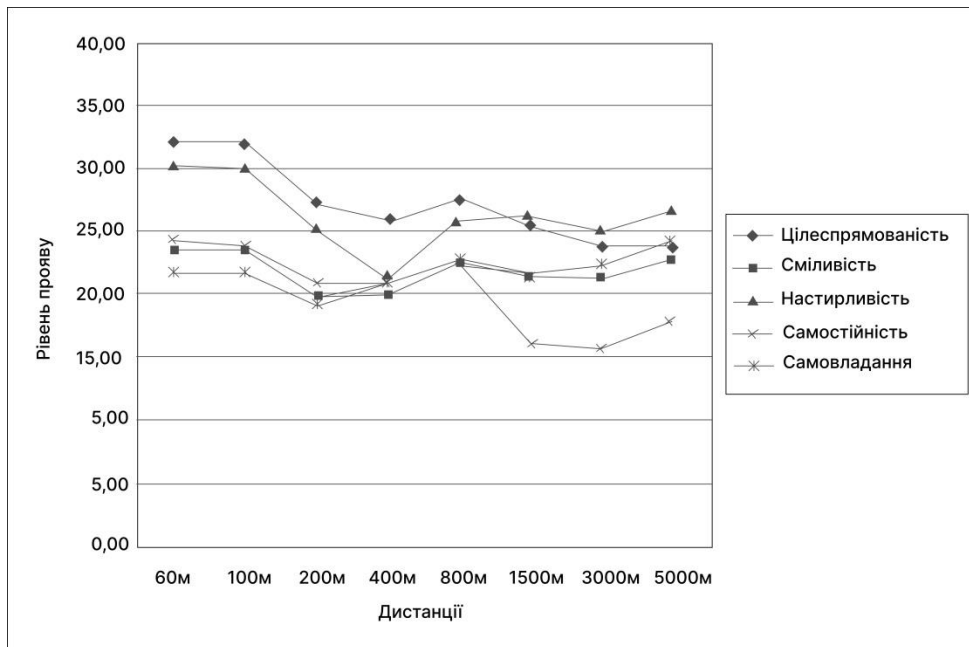


Рис. 3.9. Графічна репрезентація тенденцій у рівнях прояву вольових показників, серед спортсменів в залежності від обраної бігової дистанції

### 3.3.2. Кореляції вольових показників зі спортивними досягненнями представників різних бігових дисциплін

Вольові якості спортсменів завжди вважалися одними з найважливіших. Однак, з вольовими показниками, як і з усіма іншими, зв'язки спостерігаються на різних рівнях в залежності від того, спортсмени якої спеціалізації розглядаються (табл. 3.10. та рис. 3.10.).

Серед спринтерів на 60-200м відмічено високий рівень кореляції між спортивними успіхами, та вольовим показником сміливості (відповідно 0,76, 0,72 та 0,78) та самостійності (0,68; 0,65; 0,67), середній із самовладанням (0,49; 0,51; 0,53). Серед бігунів на 400 та 800м сильний зв'язок із самовладанням (0,82 та 0,79) та середній зі сміливістю (0,48 та 0,50), слабкий із цілеспрямованістю (0,31 та 0,23).

Таблиця 3.10.

Рівні кореляційних зв'язків між різними вольовими показниками та спортивним результатом на різних бігових дистанціях

Дистанція	Цілеспрямованість	Сміливість	Наполегливість	Самостійність	Самовладання
60м	0,76	0,68	0,05	0,19	0,49
100м	0,72	0,65	0,12	0,15	0,51
200м	0,78	0,67	0,18	0,18	0,53
400м	0,31	0,48	0,09	0,08	0,82
800м	0,23	0,50	0,10	0,06	0,79
1500м	0,11	0,15	0,05	0,01	0,12
3000м	0,60	0,12	0,83	-0,26	0,53
5000м	0,52	0,14	0,89	-0,31	0,60

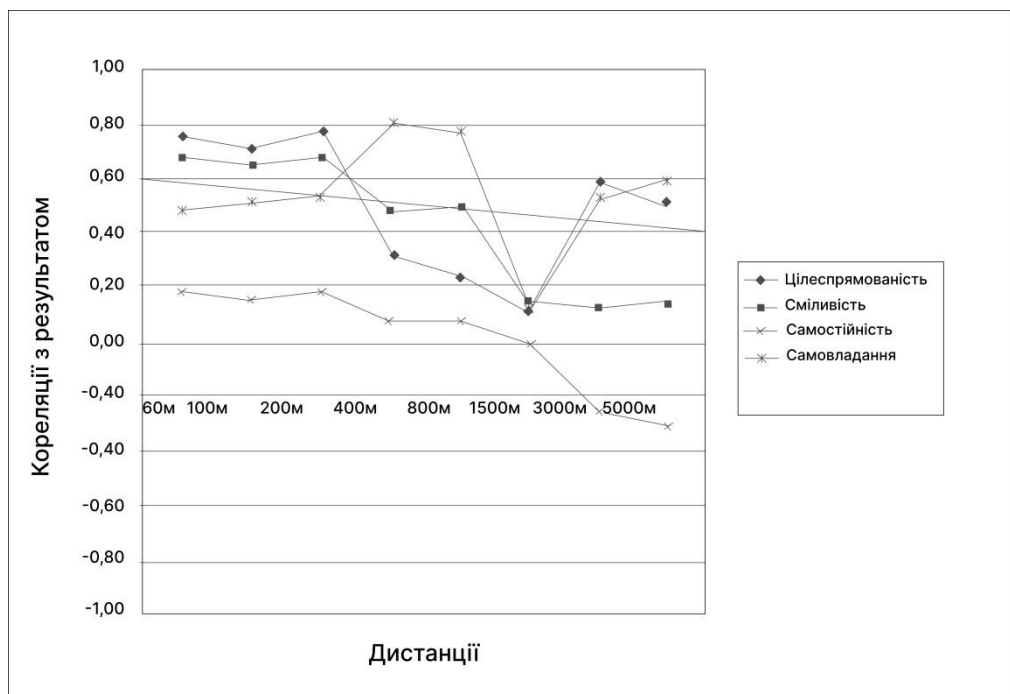


Рис. 3.10. Графічна репрезентація взаємозв'язків між різними вольовими показниками та спортивним результатом на різних дистанціях

### Висновки по розділу

1. Кореляційна залежність між загальною інтернальністю локус-контролю та досягненням в обраному виді спорту поступово змінюється від

середньої позитивної (0,52) до середньої негативної (-0,61) по ходу збільшення дистанції. Інші елементи загального показника локус-контролю мають менш рівномірні розподілення зв'язків.

2. Вольові показники дійсно в тій чи іншій мірі позитивно пов'язані з рівнем спортивних досягнень, але не у всіх випадках. Так, для бігунів на 1500м кореляції не досягають значущих рівнів. Також цікавим виключенням є той факт, що для бігунів на довгі дистанції (3000 та 5000м) між самостійністю та спортивними успіхами зв'язок негативний (але слабкий).

## РОЗДІЛ 4. ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ.

В ході написання роботи передбачалося, що результати досліджень дозволять підтвердити та доповнити вже відомі дані щодо критеріїв психологічного відбору легкоатлетів-бігунів. Вони також дозволять оцінити сучасний рівень відповідності між оптимальними та реальними значеннями параметрів, які є визначеними як важливі для успіху у тій чи іншій біговій дисципліні.

Так, однією з базових ознак придатності до того чи іншого бігового виду вважається набір параметрів проходження нервових процесів [55, 63]. При цьому, багато вітчизняних авторів, а також авторів інших країн колишнього СРСР, вважає, що ці параметри краще всього оцінювати за похідними ознаками, такими як швидкість та манера пробігання тестового відрізка, [4, 12, 13, 24, 29 та ін.]. Через те, що такий підхід часто можна знайти в роботах діючих та колишніх тренерів, та через відносно малу кількість спортивних психологів (для яких більш звичним було б використання діагностики за більш прямими показниками), можна припустити, що цей підхід зараз є найрозповсюдженішим в нашій країні та інших постсоціалістичних країнах.

На основі результатів досліджень можна відмітити, що такий підхід є здебільшого ефективним, але є певні дистанції, у яких його результати або є не зовсім точними, або ігноруються тренерами через надання пріоритету деяким іншим параметрам.

Так, сила збудження нервових процесів позитивно корелює зі спортивним результатом на спринтових дистанціях (особливо сильний зв'язок на дистанції 400м), та має слабкий негативний зв'язок з результатом на дистанції 3000м (мал. 4.1). Однак виявилось, що саме на дистанції 400м у спортсменів спостерігається тенденція до наявності рівня збудження нервових процесів, нижчого за рівні, наявні в спортсменів інших коротких та середніх дистанцій. (На довгих дистанціях рівні ще нижчі, але для них це є

оптимальним.) Це свідчить про необхідність приділення більшої уваги розробці методів відбору, які дозволили б тренеру легко й ефективно визначати параметри проходження нервових процесів у спортсменів, що планують спеціалізуватися в дистанції 400м.

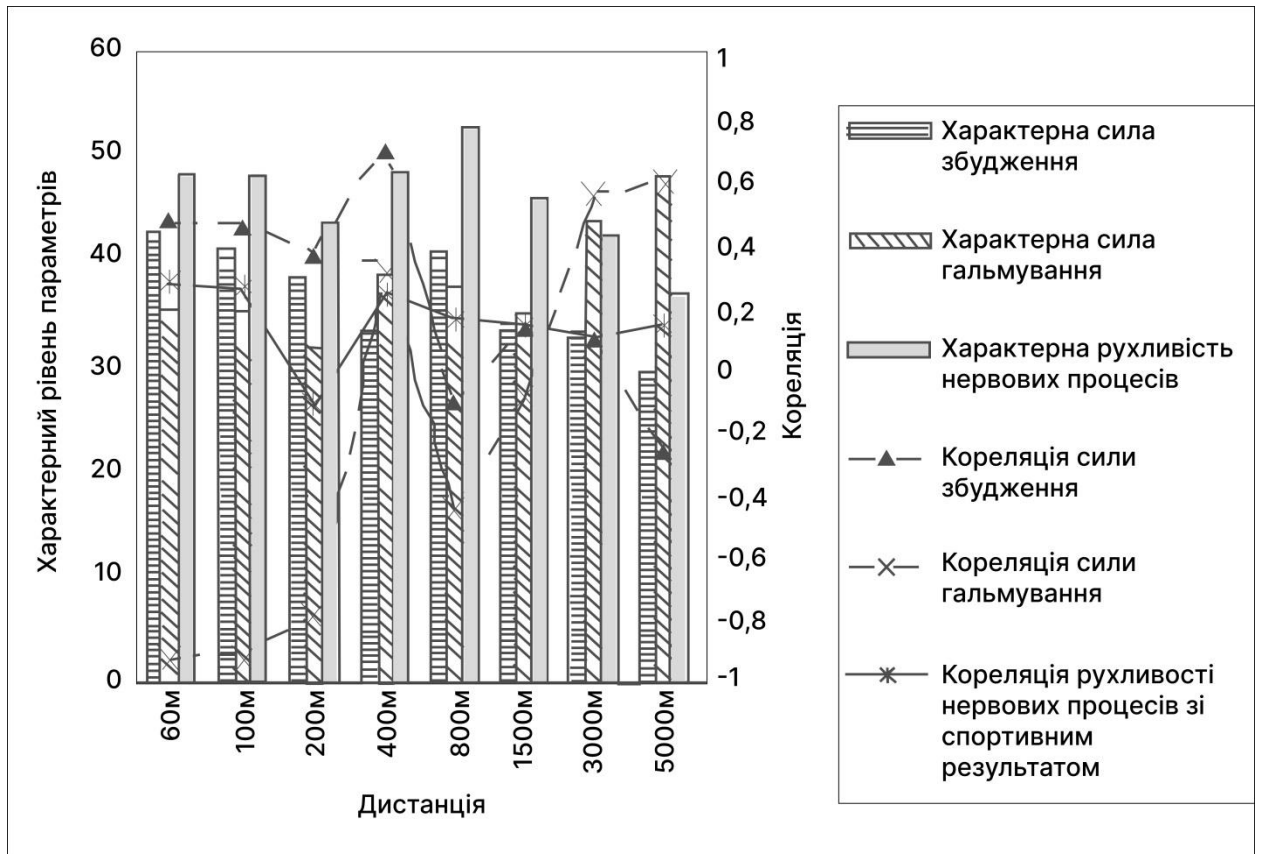


Рис. 4.1. Графік середніх рівнів параметрів проходження нервових процесів та їх кореляція зі спортивним результатом на різних бігових дистанціях

Інша характеристика, яка традиційно вважається однією з основних у спорті воля. В літературі зазвичай підкреслюється важливість вольової підготовки, тобто корекції вольових параметрів [6, 7, 11, 19]. Водночас, є чимало літературних джерел, в яких згадується "безнадійність" деяких спортсменів у вольовій сфері, тобто невідповідність таким спробам корекції з боку тренера [4, 8, 9, 10, 18 та ін.].

Це дозволяє зробити висновок, що відбору за вольовими ознаками треба приділяти не менше, а можливо й більше уваги, аніж вольовій підготовці. (Це також свідчить про необхідність вдосконалення системи вольової підготовки, особливо на довгих дистанціях, це спостереження є лише побічним висновком даної роботи.)

Що ж до співвідношення між оптимальним та реальним станом вольових параметрів у легкоатлетів, то його охарактеризувати однозначно неможливо. З одного боку, великих протиріч між бажаними та оптимальними рівнями параметрів не спостерігається (мал. 4.2). З іншого, спостерігається чимало випадків, коли рівень прояву певної вольової характеристики в представників певної дистанції значно вищий, аніж у представників тієї дистанції, для якої ця характеристика має сильний вплив на результат.

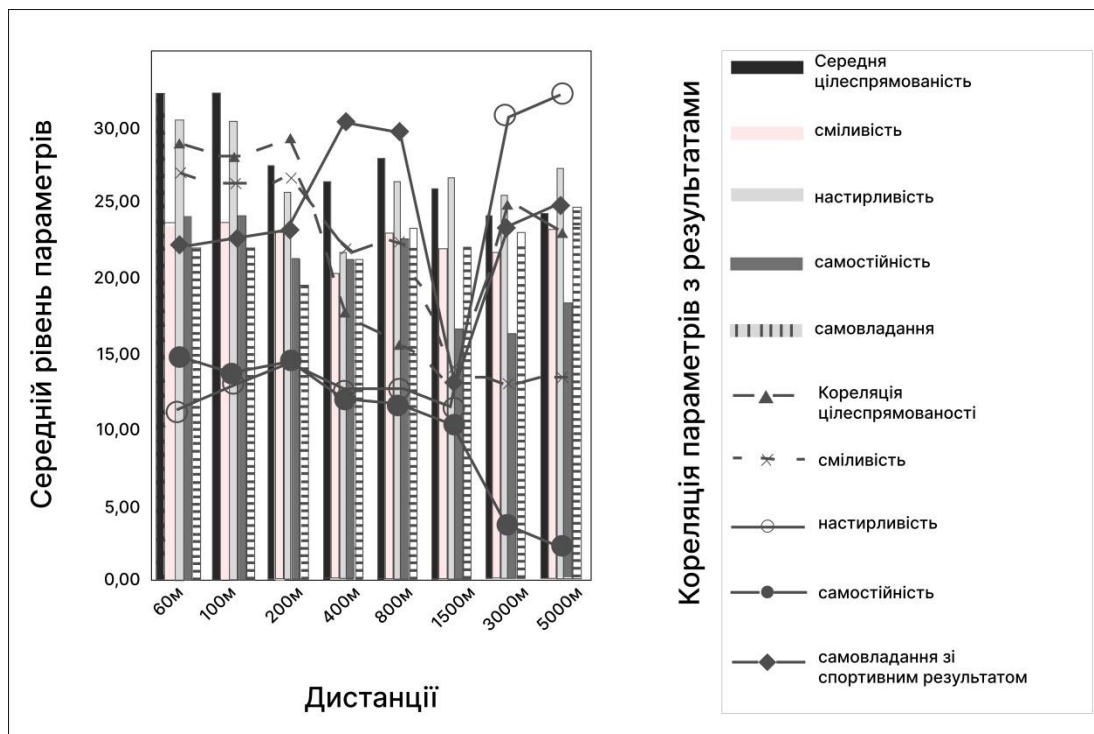


Рис. 4.2. Графічна репрезентація порівняння середніх рівнів вольових параметрів з рівнем кореляції між цими параметрами та спортивним результатом у різних бігових дисциплінах.

Так, наприклад, рівень настирливості в спринтерів значно вищий, аніж в інших спортсменів, але рівень зв'язку між настирливістю та спортивним

результатом в спринті варіює лише між 0.05 та 0.18, тоді як для довгих дистанцій рівень зв'язку дуже сильний до 0.89.

Можливих варіантів пояснення цього декілька:

- по-перше, можливо, що це пов'язано з високим загальним рівнем вольових показників серед спринтерів, який, в свою чергу, може бути результатом особливостей нервової системи, характерних для представників даного виду;

- по-друге, можливо, що при відборі спринтерів враховують навіть ті параметри, які мають для них відносно невелике значення, і тому загальна вибірка спринтерів має високі показники навіть в не дуже важливих вольових сферах;

- по-третє, може існувати зв'язок вказаними вольовими показниками та іншими психологічними параметрами, які не є біологічно обумовленими, але все ж погано піддаються корекції в дорослому віці;

- і нарешті, можливо, що пояснення взагалі знаходиться в сфері психофізіології (наприклад, пов'язане з кореляціями між типом нервової системи та співвідношенням типів м'язових волокон).

Якщо друге та четверте припущення для перевірки вимагають проведення додаткових, екстенсивних досліджень, то перше та третє підтверджують думки деяких інших авторів [54, 58, 62, 70], зокрема щодо наявності зв'язку між тенденцією брати відповідальність за події в своєму житті на себе (інтернальність локус-контролю) та бажанням і здатністю докладати зусиль аби добитися бажаного (вольовими показниками цілеспрямованості та настирливості). Це, в свою чергу, ще раз підтверджує необхідність комплексності будь-яких подальших досліджень щодо критеріїв відбору спортсменів.

## **Висновки по розділу**

1. Аналіз літератури та результати досліджень дозволяють зробити висновок, що тренери України та інших країн колишнього СРСР надають перевагу оці оцінці параметрів ВНД за похідними ознаками, які проявляються протягом виконання фізичних вправ. Цей підхід є здебільшого ефективним, але в деяких дисциплінах дає неточні результати (особливо це стосується довгого спринту 400м).

Також, виявлено необхідність приділення більшої уваги відбору за вольовими ознаками, особливо для бігу на довгі дистанції, оскільки знайдено свідчення частих випадків неефективності сучасної системи вольової підготовки цих спортсменів.

2. Крім цього, знайдені непрямі підтвердження припущень багатьох авторів [54, 58, 62, 70 та ін.] про необхідність об'єднання досліджень щодо психологічного відбору з іншими дослідженнями, зокрема фізіологічними.

## ВИСНОВКИ

1. Протягом виконання роботи було здійснено аналіз науково-теоретичної літератури, що розкриває психологічні особливості, важливі для бігунів на короткі, середні та довгі дистанції. В літературних джерелах містяться не дуже детальні дані про особливості психологічного відбору легкоатлетів в залежності від майбутньої спеціалізації у коротких, середніх чи довгих дистанціях. Більше уваги приділяється вирішенню цього питання у представників середніх та довгих дистанцій, але навіть там акцент робиться на підготовці, а не відборі. Найбільш загальновизнаними параметрами, що впливають на спортивні досягнення в бігу, вважають особливості діяльності нервової системи та вольові якості.

2. Практично досліджено психологічні параметри особистості бігунів на різні дистанції і виявлено загальні тенденції у цих параметрів для різних спеціалізацій. Зокрема, виявлено, що у спринтерів часто зустрічаються не лише високі рівні тих показників, які є важливими для досягнення спортивних успіхів у їхній спеціалізації, але й в другорядних параметрах. В багатьох випадках рівні цих другорядних параметрів були вищі, ніж рівні тих самих параметрів серед представників тих бігових дисциплін, результат в яких більше залежить від цих параметрів, ніж у спринті.

3. Протягом обробки та обговорення результатів встановлено рівні впливу досліджених параметрів на спортивні успіхи легкоатлетів-бігунів. Найбільш значущі рівні кореляції між досліджуваними параметрами та спортивним досягненням складають:

- для бігунів на дистанції 60, 100, 200м найважливішими параметрами є сила збудження нервових процесів ( $r$  варіює від 0.38 до 0.72), низька сила гальмування нервових процесів ( $r$  між силою гальмування та спортивним результатом варіює від -0.92 до -0.79), високий загальний рівень інтернальності локус-контролю ( $r$  варіює від 0.72 до 0.82), та інтернальність локус-контролю у більшості сфер (в них  $r$  варіює від 0.02 відсутності

позитивного зв'язку до 0.75 сильного позитивного зв'язку), окрім сфери сімейних стосунків (в якій  $r$  не перевищує 0.3 - зв'язок слабкий), вольові показники настирливості, сміливості, самовладання ( $r$  варіює від 0.49 до 0.78);

для бігунів на 400м найважливішими параметрами є сила збудження нервових процесів ( $r = 0.72$ ), інтернальність у сферах здоров'я ( $r = 0.73$ ) досягнень ( $r = 0.45$ ), міжособистісних стосунків ( $r = 0.38$ ), виробництва ( $r = 0.38$ ) незначна екстернальність у сфері поразок ( $r = 0.25$ ), високе самовладання ( $r = 0.82$ ) та сміливість ( $r = 0.48$ );

- для бігунів на середні дистанції (800 та 1500м) найважливішими параметрами є інтернальність локус-контролю у сфері здоров'я ( $r = 0.7$  та  $0.79$  відповідно), міжособистісних стосунків ( $r = 0.41$  та  $0.52$ ) та сім'ї ( $r = 0.29$ ), деяка екстернальність в сфері поразок ( $r = 0.3$ ), сміливість ( $r = 0.5$ ) та самовладання ( $r = 0.78$ );

для бігунів на довгі дистанції (3000 та 5000м) найважливішими параметрами є сила гальмування нервових процесів ( $r = 0.57$  та  $0.61$  відповідно), низький рівень інтернальності (тобто висока екстернальність) локус-контролю у сферах досягнень, поразок, виробництва ( $r$  варіює між  $-0.65$  та  $-0.16$ ), але високий рівень інтернальності в сферах здоров'я, сімейних та міжособистісних стосунків ( $r$  варіює від  $0.65$  до  $0.89$ ); високий рівень цілеспрямованості, настирливості та самовладання ( $r$  варіює від  $0.52$  до  $0.89$ ), але невисокий рівень самостійності (між самостійністю та спортивним результатом  $r = -0.3$ ; також для бігунів на 5000м, бажаним є низький рівень сили збудження нервових процесів (між Силою збудження та результатом  $r = -0.25$ ).

Також визначено, що не зважаючи на те, що вольові параметри зазвичай розглядаються в контексті вольової підготовки, вони часто виявляються не настільки підвладними корекції, наскільки хотілося б тренерам. Через це зроблено висновок, що їм треба приділяти більше уваги

протягом відбору, особливо якщо мова іде про довгі дистанції, де вплив цих параметрів на спортивні успіхи досягає свого піку.

4. Розроблено практичні рекомендації щодо психологічного відбору за дослідженими параметрами (особливостями нервової системи, рівнями інтернальності локус-контролю у різних сферах, та вольовими показників), у відповідності з тим, наскільки ці параметри підвладні ефективній корекції та рівнем їхнього впливу на майбутні спортивні досягнення атлетів.

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Дані отримані в результаті проведеного дослідження дозволили розробити деякі рекомендації щодо відбору бігунів на різні дистанції, а саме:

1. Ефективність сучасної системи вольової підготовки часто переоцінюють, тому слід приділяти більше уваги відбору за вольовими показниками, враховуючи те, які саме показники мають найбільший вплив на спортивні досягнення в тій дистанції, в якій планує спеціалізуватися атлет, який є суб'єктом відбору.

2. При відборі спринтерів на дистанції 60, 100 та 200м, слід надавати перевагу спортсменам з високою силою збудження та низькою силою гальмування нервових процесів, чітко вираженою інтернальністю локус-контролю в усіх сферах, та високими рівнями таких вольових показників як сміливість, настирливість та самовладання.

3. Відбір бігунів для довгого спринту (400м) повинен відрізнятися від відбору інших спринтерів більшим акцентом на необхідність високого рівня збудження нервових процесів та меншим на інтернальність в сфері поразок.

4. У відборі бігунів на середні дистанції (800 та 1500м) слід диференціювати показники різних сфер локус-контролю, а саме: загальний показник локус-контролю не має значущого зв'язку зі спортивним результатом, тоді як інтернальність в сферах здоров'я, міжособистісних та сімейних стосунків мають позитивний вплив на результат, а інтернальність в сфері поразок слабкий але негативний. Також для них зберігають свою значущість показники сміливості та самовладання, на які є для них бажаними.

5. При відборі бігунів на довгі дистанції, слід надавати перевагу атлетів зі значними рівнями сили гальмування нервових процесів, низьким рівнем інтернальності у сферах, які пов'язані з їхньою діяльністю (тобто сферах досягнень, поразок та виробництва), але високим рівнем у сферах здоров'я та

стосунків (сімейних та міжособистісних). Також, не зважаючи на великий акцент на вольову підготовку цих атлетів протягом майбутніх тренувань, слід все ж звертати увагу на високі початкові рівні таких вольових показників як цілеспрямованість, настирливість та самовладання. Разом з тим, високий рівень самостійності та замкненості в собі є небажаною характеристикою для майбутніх стаєрів.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки [Текст] / А.П.Бондарчук. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
2. Бріскін Ю. А. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки / Ю. А. Бріскін, О. Ф. Товстоног, М. С. Розторгуй // Вісн. Запорізького нац. ун-ту. – 2009. – № 1. – С. 20–25.
3. Воронова В.І. Психологія спорту: [навч.посібник] / В.І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
4. Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А.Вяткин. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 227с.
5. Григорова А.В. Методологические вопросы системного подхода в психологическом обеспечении высококвалифицированных спортсменов / А.В. Григорова. – М., 1986. – С. 10–11.
6. Гринь О. Р. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту / О. Р. Гринь, В. І. Воронова // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С. 29–34.
7. Ільїн Е. П. Психофізіологія стану людини / Е.П. Ільїн // – С-П : Пітер, 2005. – 412 с.
8. Клименко В. В. Психологія спорту: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / В. В. Клименко. – К.: МАУП, 2007. – 432 с.
9. Колосов А.Б. Структура та зміст психологічного супровіду спортсменів збірної команди України на заключному етапі підготовки до Олімпійських ігор // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2008. – №14. – С.60-68.
10. Коробейников Г. Психофизиология деятельности человека: монография / Г. Коробейников. — Saarbrücken : LAP Lambert Academic Publishing, 2011. — 126 с.

11. Костюкевич В. М. Спортивна метрологія: [навч. посіб.] [для студ. факультетів фіз. виховання пед. у-тів] / В. М. Костюкевич. — Вінниця: ВДПУ, 2001. — 183 с.
12. Кретти Б. Психология в современном спорте / Б. Кретти. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 224 с.
13. Максименко С.Д. От психологического обеспечения к психологическому сопровождению / С.Д. Максименко, Г.В. Ложкин, А.Б. Колосов // Практична психологія та соціальна робота. — 2010. — № 12. — С. 1-10.
14. Огородова Т. В. Психология спорта: учеб. пособие / Т. В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. — Ярославль : ЯрГУ, 2013. — 120 с.
15. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. — К.: Олімп. літ., 2013. — 624 с.
16. Платонов В. Н. Подготовка национальных команд к Олимпийским играм: история и современность / В. Н. Платонов, Ю. А. Павленко, В.В. Томашевский. — К. : Изд. дом Д. Бураго, 2012. — 252 с.
17. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. — К. : Олімп. літ., 2015. — Кн. 1. — 680 с.
18. Полуин А.И. Теоретико-методические основы управления тренировочным процессом в беге на длинные и сверхдлинные дистанции при организации самостоятельных занятий: [автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.04] / Полуин А.И. — М., 1995. — 61 с.
19. Психология соревнующегося спортсмена: [Пер. с англ.] / Предисл. А.В.Родионова. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 224 с.
20. Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі: [навч. посіб.] / Л.П. Сергієнко. — Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2011. — 264 с.

21. Смирнов Б.Н. Психологические механизмы эмоционально-волевой саморегуляции в спорте / Б.Н. Смирнов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 12. – С. 28–32.
22. Сопов В.Ф. Модель системной организации психологического обеспечения подготовки спортсменов / В.Ф. Сопов // Психологическое обеспечение подготовки спортсменов. – Л., 1987. – С. 5–14.
23. Теория спорта / Под ред. проф. В.Н. Платонова. – К.: Вища шк, 1987. – 424 с.
24. Юнг К. Структура и динамика психического / К. Юнг. – М.: Когито-Центр, 2008. – 480 с.
25. Р.С. Вейнберг, Д. Доуг. Психология спорта. К.: Олімпійська література, 2004.-334с.
26. Рекомендации зарубежных специалистов по стайерскому бегу и марафону. - М.: ВНИИФКС, 1993-109с.
27. Рождественская В.И. Индивидуальные различия работоспособности. Психофизиологическое исследование работоспособности в условиях монотонной деятельности. М.: Педагогика, 1980. 152с.
28. Сборник психологических тестов / сост. Е.Е. Каранешта К.: Хибатура, 1992.-32с.
29. Семенов Д. Бег на короткие, средние, длинные дистанции, эстафетный бег. Л.: Ленинградское обл. изд-во, 1936. 120с.
30. Сильченко О.Б. Исследование особенностей влияния физических упражнений на психическую устойчивость к стрессу подростков. // Автореф. дис. ...к.п.н. К., 1979. 20с. (ЛГИФК).
31. Стадник В.А. Розвиток механізмів особистісної корекції емоційної напруженості при діяльності в екстремальних умовах (на прикладі спортивної діяльності). (19.00.03) // Автореф. дис. ...к. психол. наук. / КНУ ім. Тараса Григоровича Шевченка. К., 1999. – 19с.

32. Травин Ю.Г. и др. Особенности тактической подготовки бегунов на средние и длинные дистанции. М.: ГЦИОЛИФК, 1965-60с.

33. Тынтс М.Э. Изучение параметров внимания, памяти и психомоторики с учетом физической подготовленности и пола испытуемых. // Дис. Написана на эстонском яз. 13.00.04. // Автореф дис. ...к.п.н. Парту, 1975. - С. 3-5, 46- 49.

34. Феськов А.А. Особенности формирования и развития интеллекта и личности В процессе спортивной деятельности. (09.00.09). // Автореф. дис. ...канд. философских наук Минск, 1980-18с.

35.Ю.Г. Травин и др. Система отбора и спортивной ориентации юных бегунов: учебное пособие для студентов ФПК и ВШТ. М.: ГЦИОЛИФК, 1980-44с.

36. Alabin, V., Nischt, G. and Jefimov, W. Talent Selection. Modern Athlete and Coach. 18, 1980, 36-37.

37. Balague, G. (1999). Understanding identity, value, and meaning when working with elite athletes. *The Sport Psychologist*, 13, 89-98.

38. Baur, J. (1986). Talent Identification and Development in Sport: An Interim Evaluation, Part 1. Unpublished translation (Australian Institute of Sport, Belconnen): 1988, 1-26.

39. Blumenstein, B., & Lidor, R. (in press). Psychological preparation in elite canoeing and kayaking sport programs: Periodization and planning. *Applied Research in Coaching and Athletics Annual*.

40. Bompa, T.O. 1985. Talent Identification. *Sports Periodical On Research and Technology in Sport*. Feb 1985, 1-11.

41. Burton, D., Naylor, S., & Holliday, B. (2001). Goal setting in sport: Investigating the goal effectiveness paradox. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 497-528). New York: Wiley.

42. Cox R. *Sport Psychology: Concepts and Applications*, 4th ed. Boston: WCB/McGraw-Hill, 362-370. 1999.
43. Ghita, M. (1994). Talent Identification Models for Track Events. *Modern Athlete And Coach*, 32 (4), Oct 1994, 37-39.
44. Goss J. Hardiness and mood disturbances in swimmers while overtraining. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 135-149, 1994.
45. Haberl, P., & Zaichkowsky, L. (2003). The U.S. women's Olympic gold medal ice hockey team: Optimal use of sport psychology for development confidence. In R. Lidor & K. P. Henschen (Eds.), *The psychology of team sports* (pp. 217-233). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
46. Hahn, A. (1990). Identification and Selection of Talent in Australian Rowing. *Excel*, 6 (3), June 1990, 5-11.
47. Hall, C. R. (2001). Imagery in sport and exercise. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 529-549). New York: Wiley.
48. Hanson, T., & Ravizza, K. (2003). Issues for the sport psychology professional in baseball. In R. Lidor & K. P. Henschen (Eds.), *The psychology of team sports* (pp. 191-215). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
49. Henschen K. Athletic staleness and burnout: Diagnosis, prevention, and treatment. In: Williams, J.M. (ed.), *Applied Sport Psychology*, 4th Edition. Mountain View, CA. Mayfield 445-455. 2001.
50. Hill, K. L., & Borden, F. (1995). The effect of attentional cueing scripts on competitive bowling performance. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 503-512.
51. Hoare, D. (1995). Talent Search. *The National Talent Identification and Development Program*, 13 (2), June 1995, 10-12.
52. Jarver, J. (1982). Do We Need Talent Identification?. *Modern Athlete and Coach*, 20 (1), Jan 1992, 7-8.
53. Jarver, J., (1981). Procedures of Talent Identification in the USSR. *Modern Athlete and Coach*, 19 (1), 1981, 3-6.

54. Kobasa S.C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.1979.
- 55.Kozel, J. (1996). Talent Identification and Development in Germany. *Coaching focus*, 31. Spring 1996, 12-13.
- 56.Moran, A. (2003). Improving concentration skills in team-sport performers: Focusing techniques for soccer players. In R. Lidor & K. P. Henschen (Eds.), *The psychology of team sports* (pp. 161-189). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
57. Munroe, K., Hall, C., Simms, S., & Weinberg, R. (1998). The influence of type of sport and time of season on athletes' use of imagery. *The Sport Psychologist*, 12, 440-449.
58. Orlick, T., & Partington, J. (1998). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- 59.Peltola, E. (1992). Talent Identification. *New Studies in Athletics*, 7 (3), Sept 1992, 7-12.
60. Peltola, E. (1992). Talent Identification. *Sport Psychology Bulletin*, 3 (5), 1992 10-11.
61. Raglin J.S. & Wilson G.S. Overtraining in athletes. In Y.L. Hanin, (ed.) *Emotions in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 191-207. Sanna, L.J., 2000.
62. Serpa, S., & Rodrigues, J. (2001). High-performance sports and the experience of human development. In G. Tenenbaum (Ed.), *The practice of sport psychology* (pp. 101- 128). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- 63.Sh.K.Durtschi, M.R.Weiss. PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF ELITE & NONELITE MARATHON RUNNERS // 1984 OLYMPIC SCIENTIFIC CONGRESS. PROCEEDINGS. Champaign: Human Kinetics Publishers.1986.-3. P/73-80.
64. Thomson, I., (1992). Giftedness, Excellence and Sport. Report of a small scale research project for the Scottish Sports Council. The Scottish Sports Council, 1992.

65. Thomson, R. W., and Beavis, N. (1985). Talent Identification in Sport. Report on behalf of the Otago University and Community Sports Trust for the New Zealand Sports Foundation Inc. and the Ministry of Recreation and Sport. The New Zealand Sports Foundation Inc, Wellington, New Zealand, 1985, vi, 196 leaves.

66. Vernacchia, R. & Henschen, K. (2000, October). Sport psychology services for the USA 2000 Olympic track and field team. Presentation at Association for the Advancement of Applied Sport Psychology (AAASP) National Convention, Nashville, TN.

67. Vernacchia, R. A. (2003). Working with individual team sports: The psychology of track and field. In R. Lidor & K. P. Henschen (Eds.), The psychology of team sports (pp. 235-263). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Доступно в: <https://search.worldcat.org/title/The-psychology-of-team-sports/oclc/607055389>

68. Vernacchia, R., & Gordin, R. (1992). (Eds.). Maximizing athletic performance and personal growth through applied sport psychology. Track and Field Quarterly, 1, 1-78.

69. Vernacchia, R., & Henschen, K. (2001, October). Coping with illness and injury at the 2000 Olympic Games. Presentation at Association for the Advancement of Applied Sport Psychology (AAASP) National Convention, Orlando, FL.

70. Vernacchia, R., McGuire, R., Reardon, J., & Templin, D. (2000). Psychosocial characteristics of Olympic track and field athletes. International Journal of Sport Psychology, 31, 5-23.

71. Wu, C.H., (1992), Talent Identification in China. New Studies in Athletics, 7 (3), Sept 1992, 37-39.

72. <https://arcrsa.blogspot.com/2010/04/talent-identification.html>

73. [https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/aref\\_kozlov\\_k.v.pdf](https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/aref_kozlov_k.v.pdf)

74. [https://cerebrolysin.com.ua/fileadmin/user\\_upload/dementia/addition/iom-mental-health.pdf](https://cerebrolysin.com.ua/fileadmin/user_upload/dementia/addition/iom-mental-health.pdf)

75. <https://training.qatestlab.com/blog/technical-articles/static-and-dynamic-testing-methods/>

76. [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%B0\\_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%B0_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0)