

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА 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:

**ІНДИВІДУАЛЬНО– ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СУЧАСНИХ
П'ЯТИБОРЦІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ РІЗКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ**

здобувача вищої освіти

другого (магістерського) рівня

Дзюби Вероніки Вікторівни

Науковий керівник: Петровська Т.В.

к. пед. н., професор

Рецензент Фольварочний І. В

доктор пед. наук, професор кафедри

психології і педагогіки

Рекомендовано до захисту на засіданні

кафедри історії та теорії олімпійського

спорту (протокол № 5 від 02 грудня 2025 р.)

Зав. кафедри історії та теорії олімпійського

спорту Радченко Л. О., доктор наук з фіз. вих. і

спорту, проф. _____

Київ-2025

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	4
ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	8
ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ІНДИВІДУАЛЬНО - ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНА НА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	13
1.1 Психологічні особливості спортсменів юнацького віку.....	13
1.2 Індивідуально - психологічні якості спортсменів, як детермінанта спортивного вдосконалення.....	15
1.3 Особливості сучасного п'ятиборства. Вимоги виду спорту до особистісних якостей спортсмена.....	21
1.3.1 Психограма особистості сучасного п'ятиборця та визначення індивідуально психологічних характеристик, які детермінують успішність спортивної діяльності.....	25
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	31
2.1 Методи дослідження.....	31
2.2 Організація дослідження.....	35
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО - ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СУЧАСНИХ П'ЯТИБОРЦІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	37
3.1. Аналіз результатів, отриманих за психодіагностичними методиками та їх інтерпретація.....	37
Висновки до розділу 3.....	43
РОЗДІЛ 4. ПОРІВНЯННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО - ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СУЧАСНИХ П'ЯТИБОРЦІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	45

4.1. Порівняння прояву вольових якостей п'ятиборців юнацького віку різної кваліфікації.....	45
4.2. Порівняння прояву самоорганізації п'ятиборців юнацького віку різної кваліфікації.....	48
4.3. Порівняння прояву емоційної збудливості п'ятиборців юнацького віку різної кваліфікації.....	51
Висновки до розділу 4.....	53
ВИСНОВКИ.....	54
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61

АНОТАЦІЯ

Магістерська робота присвячена дослідженню впливу індивідуально-психологічних особливостей спортсменів на ефективність спортивної діяльності у сучасному п'ятиборстві.

Актуальність теми зумовлена зростанням вимог до психологічної підготовки спортсменів високого рівня та вивчення індивідуально-психологічних особливостей спортсменів юнацького віку, адже саме цей період є критичним для становлення їхньої спортивної майстерності.

Мета дослідження – дослідити індивідуально-психологічні особливості юних п'ятиборців різного рівня кваліфікації та розробити рекомендації щодо вдосконалення психологічної підготовки з урахуванням виявлених психологічних характеристик.

Для досягнення мети дослідження були поставлені такі завдання:

1. Аналіз наукової літератури та даних мережі Інтернет з проблеми впливу індивідуально-психологічних особливостей спортсменів на результативність спортивної діяльності.

2. Встановлення особистісних характеристик спортсменів, що впливають на успішність у сучасному п'ятиборстві (на основі теоретичного аналізу виду спорту).

3. Встановлення індивідуально-психологічних особливостей п'ятиборців із різним рівнем спортивної майстерності та визначення взаємозв'язку між рівнем спортивної кваліфікації п'ятиборців та їхніми індивідуально - психологічними характеристиками.

4. Розробити рекомендації щодо вдосконалення психологічної підготовки з урахуванням виявлених психологічних характеристик.

Об'єкт дослідження – розвиток індивідуально-психологічних якостей сучасних п'ятиборців юнацького віку в процесі спортивного вдосконалення.

Предмет дослідження – індивідуально - психологічні особливості сучасних п'ятиборців юнацького віку різної кваліфікації.

У роботі застосовано комплекс методів: теоретичний аналіз наукових джерел, психодіагностичні методики (опитувальники на визначення вольових якостей, самоорганізації та емоційної стійкості), спостереження, порівняльний аналіз і методи математичної статистики. Дослідження проводились протягом 2024 – 2025 років серед спортсменів дитячо - юнацького спортивного клубу з водних видів спорту ДЮСК «Бригантіна» м. Києва. У дослідженні взяло участь 20 респондентів.

Практична значущість полягає у можливості використання отриманих результатів тренерами, спортивними психологами та викладачами для індивідуалізації тренувального процесу, корекції емоційних станів і розвитку вольових якостей спортсменів різної кваліфікації. На основі дослідження розроблено рекомендації та приклади вправ, спрямовані на підвищення рівня самоорганізації, емоційної стабільності та мотивації до досягнення у спортсменів сучасного п'ятиборства.

ABSTRACT

The master's thesis is devoted to studying the influence of athletes' individual psychological characteristics on the effectiveness of sports performance in modern pentathlon.

The relevance of the topic is determined by the increasing demands for high-level athletes' psychological preparation and by the need to understand the individual psychological features of youth athletes, as this developmental period is critical for the formation of their sporting mastery.

The purpose of the research is to examine the individual psychological characteristics of young pentathletes with different levels of qualification and to develop recommendations for improving their psychological preparation, taking into account the identified psychological traits.

To achieve the research aim, the following tasks were set:

1. To analyze scientific literature and online sources regarding the influence of individual psychological characteristics of athletes on the effectiveness of sports performance.
2. To identify personal characteristics that contribute to successful performance in modern pentathlon (based on a theoretical analysis of the sport).
3. To determine the individual psychological characteristics of pentathletes with different levels of sporting mastery and to establish the relationship between their qualification level and psychological traits.
4. To develop recommendations for improving psychological preparation, considering the identified characteristics.

The object of the study is the development of individual psychological qualities of young modern-pentathlon athletes in the process of sports improvement.

The subject of the study is the individual psychological characteristics of young modern-pentathlon athletes with different qualification levels.

The research employed a set of methods: theoretical analysis of scientific sources, psychodiagnostic techniques (questionnaires assessing volitional qualities, self-organization, and emotional stability), observation, comparative analysis, and methods of mathematical statistics. The study was conducted in 2024–2025 among athletes of the youth sports club for aquatic sports “Brigantina” (Kyiv). A total of 20 respondents participated in the research.

The practical significance lies in the possibility of applying the obtained results by coaches, sports psychologists, and educators to individualize the training process, correct emotional states, and develop volitional qualities in athletes of different qualification levels. Based on the study, specific recommendations and practical exercises were developed to enhance self-organization, emotional stability, and achievement motivation in young athletes engaged in modern pentathlon.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ДЮСК - дитячо-юнацький спортивний клуб

НУФВСУ - Національний університет фізичного виховання і спорту
України

UIPM - Union Internationale de Pentathlon Moderne / Міжнародний союз
сучасного п'ятиборства

КМС України – кандидат в майстри спорту України

В – вираженість якості

Г - генералізованість якості

n - кількість респондентів

I-II - перший та другий дорослий спортивні розряди

ВСТУП

Актуальність. Сучасне п'ятиборство, яке було запропоноване засновником сучасного олімпійського руху П'єром де Кубертенем, належить до основних видів спорту програми Ігор Олімпіад. Сучасний спортивний п'ятиборець стикається з численними викликами, які стосуються як фізичної підготовки, так і психологічної стійкості, враховуючи складність цього багатокomпонентного виду спорту, що включає фехтування, плавання, кінний спорт (замінений на полосу перешкод), біг та стрільбу. У п'ятиборстві поєднуються різнопланові навички, які вимагають не лише фізичної підготовленості, але й високого рівня психологічної стійкості, адаптивності та концентрації.

Тренувальні навантаження у сучасному п'ятиборстві вельми різноманітні та спрямовані на розвиток різних рухових якостей. У процесі тренування п'ятиборців неминуче виникає та активно проявляється взаємовплив тренувальних навантажень в окремих видах багатоборства, тому однією з основних умов успішної підготовки є раціональний розподіл тренувальних навантажень з дисциплін комплексу, вміння знайти правильне поєднання всіх компонентів спортивної підготовки та враховування індивідуально психологічних особливостей спортсменів для формування ефективних програм підготовки.

Підвищення спортивних результатів і зміна правил змагань вимагають від фахівців у галузі спортивної науки, тренерів і самих спортсменів продовження пошуку нових підходів для вдосконалення системи підготовки п'ятиборців. Спортсмен-п'ятиборець повинен володіти не лише високим рівнем технічної, тактичної та фізичної підготовки, але й значним спектром психологічних якостей. Тому, актуальним стає вивчення індивідуально-психологічних особливостей спортсменів юнацького віку, адже саме цей період є критичним для становлення їхньої спортивної майстерності.

Аналіз таких характеристик дасть змогу підвищити ефективність тренувального процесу, сприяти розвитку їхньої мотивації та психологічної готовності до змагань.

Дослідження індивідуально - психологічних особливостей спортсменів, зокрема п'ятиборців юнацького віку, проводилися багатьма науковцями. Серед них варто відзначити: В.Е. Чудновського (прикладні аспекти сенсу життя та їхній вплив на спортивні досягнення), Г. Діденка (копінг-поведінка в сучасних психологічних дослідженнях, що є важливим для розуміння стресостійкості спортсменів).

Ці дослідження сприяють глибшому розумінню психологічних аспектів підготовки та успішності п'ятиборців юнацького віку.

Мета дослідження –дослідити індивідуально-психологічні особливості юних п'ятиборців різного рівня кваліфікації та розробити рекомендації щодо вдосконалення психологічної підготовки з урахуванням виявлених психологічних характеристик.

Завдання дослідження:

1. Аналіз наукової літератури та даних мережі Інтернет з проблеми впливу індивідуально-психологічних особливостей спортсменів на результативність спортивної діяльності.
2. Встановлення особистісних характеристик спортсменів, що впливають на успішність у сучасному п'ятиборстві (на основі теоретичного аналізу виду спорту).
3. Встановлення індивідуально-психологічних особливостей п'ятиборців із різним рівнем спортивної майстерності та визначення взаємозв'язку між рівнем спортивної кваліфікації п'ятиборців та їхніми індивідуально - психологічними характеристиками.
4. Розробити рекомендації щодо вдосконалення психологічної підготовки з урахуванням виявлених психологічних характеристик.

Об'єкт дослідження – розвиток індивідуально-психологічних якостей сучасних п'ятиборців юнацького віку в процесі спортивного вдосконалення.

Предмет дослідження – індивідуально - психологічні особливості сучасних п'ятиборців юнацького віку різної кваліфікації.

Методи дослідження. У роботі було використано наступні методи дослідження: Для досягнення мети і вирішення завдань наукового дослідження в роботі використано наступні методи:

- теоретичний аналіз та узагальнення даних літературних джерел;
- метод контентаналізу даних;
- педагогічний констатувальний експеримент;
- психодіагностичні методики;
- методи математичної обробки даних.

Організація дослідження. Дослідження проводились протягом 2024 – 2025 років серед спортсменів дитячо - юнацького спортивного клубу з водних видів спорту ДЮСК «Бригантіна» м. Києва. У дослідженні взяло участь 20 респондентів.

При проведенні психологічних досліджень дотримувалися принципів біоетики відповідно до розробленої в НДІ НУФВСУ «Програми комплексного біологічного дослідження особливостей функціональних можливостей спортсменів», а також законодавства України про охорону здоров'я, Гельсінської декларації 2000 року та директиви Європейського товариства 86/609 щодо участі людей в медико біологічних дослідженнях [53].

Теоретична значущість роботи полягає в розробці спортограми виду спорту та психограм спортсменів з різним рівнем спортивної майстерності.

Практична значущість роботи полягає у вивченні індивідуально-психологічних особливостей спортсменів п'ятиборців різної кваліфікації та в подальшому підвищенні ефективності тренувального процесу. Отримані результати можуть бути застосовані фахівцями в галузі психології,

тренерами та спортсменами для оптимізації підготовки юних спортсменів, що дозволить підвищити їхню конкурентоспроможність на змаганнях.

РОЗДІЛ 1

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ

ІНДИВІДУАЛЬНО - ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ

СПОРТСМЕНА НА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ СПОРТИВНОЇ

ДІЯЛЬНОСТІ

1.1 Психологічні особливості спортсменів юнацького віку

Юнацький вік є надзвичайно важливим періодом у психічному розвитку особистості, що супроводжується інтенсивними біопсихосоціальними змінами. Саме в цей період формуються ключові елементи самосвідомості, зростає рівень відповідальності, з'являється прагнення до самореалізації, самоствердження та професійного самовизначення. Для спортсменів юнацького віку ці процеси ускладнюються додатковим навантаженням, пов'язаним із систематичними тренуваннями, змагальною діяльністю та високими очікуваннями з боку батьків, тренерів та суспільства.

Психологічні особливості юнацького віку не лише впливають на ефективність спортивної діяльності, але й формують базу для майбутнього становлення спортсмена як особистості. Саме тому дослідження індивідуально – психологічних характеристик спортсменів цього віку має ключове значення для розробки ефективних методик тренувального процесу та психологічної підтримки.

Термін «юність» визначає перехідний етап між залежним дитинством та зрілою самостійною дорослістю. Цей період характеризується завершенням фізіологічного та статевого розвитку, а також набуттям соціальної зрілості. У цей час індивід починає формуватись як повноцінний об'єкт суспільного життя.

Юність – це етап інтенсивного самопізнання, становлення особистості та професійного самовизначення. Згідно з працями Г. С. Костюка, К. О.

Альбуханової-Славської та інших дослідників, саме в юності особистість інтенсивно розвивається за допомогою соціальних та рефлексивних механізмів [27].

К. Левін трактував юність, як соціально-психологічне явище, вказуючи, що зміни в соціальному становищі особи прямо впливають на її психологічний розвиток. У своїй концепції він підкреслював роль середовища, хоча й меншою мірою розглядав ширші соціальні умови, які впливають на становлення індивіда.

Вчені вважали, що ключові психологічні зміни в юності залежать від типу соціальної групи до якої належить індивід. За їх концепцією, прагнення бути значущим для іншої важливої особи є провідною метою розвитку. У ранній юності ця потреба реалізується через ідентифікацію з авторитетними особами, а у старшому віці – через виокремлення себе серед інших, формування унікальності та індивідуальності [18].

Рівень розвитку регуляторних механізмів відіграє ключову роль у формуванні спортивних здібностей. Зважаючи на значущість регуляції в цьому процесі, варто зазначити, що найактивніше такі психологічні утворення формуються саме в юнацькому віці [5]. У межах різноманітних наукових підходів цей віковий період охоплює інтервал приблизно від 15-16 років до 22-23 років.

Аналіз літератури, присвяченої віковим психологічним особливостям юнацтва дозволяє виокремити низку регуляційних характеристик притаманних цьому віку [15]. Серед них варто виділити:

- орієнтація на майбутнє;
- вміння планувати;
- критичне мислення;
- здатність до самостійного прийняття рішень;
- високий рівень інтелектуальної активності;
- пошук власної ідентичності;

- синхронізація поточних дій із уявленням про майбутнє;
- рефлексивність та здатність до керування власною діяльністю [15].

1.2 Індивідуально - психологічні якості спортсменів, як детермінанта спортивного вдосконалення

Неможливо уявити активну фізичну діяльність без прагнення досягати високих спортивних результатів. Під час змагань учасники мають на меті перевершити своїх суперників, або ж покращити власні показники. Серед багатьох наукових дисциплін, що досліджують різні сторони сучасного спорту, особливе місце займає психологія [34]. Ця наука вивчає закономірності формування діяльності, свідомості та особистості людини.

Загалом психологічні характеристика спортсменів умовно можна поділити на дві категорії [16]:

1. Особливості функціонування нервової системи та їх вплив на спортивні результати:

- сила нервової системи – здатність витримувати інтенсивні навантаження без виснаження;
- мобільність нервових процесів – швидкість адаптації нервової системи до змін у зовнішньому середовищі;
- динамічність – легкість переходу нервової системи від стану збудження до гальмування та навпаки;
- збалансованість нервової діяльності – гармонійне співвідношення між процесами збудження та гальмування.

2. Індивідуальні риси особистості, що впливають на спортивну ефективність:

- рівень тривожності – схильність до хвилювання в складних ситуаціях;

- емоційна стійкість – здатність підтримувати високу психічну продуктивність навіть під тиском;
- вольові якості – уміння свідомо контролювати свої дії та поведінку;
- тип темпераменту (екстраверсія/інтроверсія) – ступінь спрямованості особистості на зовнішній світ або внутрішні переживання [28].

У цьому контексті викликає зацікавлення порівняння психологічних характеристик спортсменів високого рівня з урахуванням специфіки різних видів спорту. Наприклад легкоатлети на середні дистанції зазвичай демонструють витривалість до тривалих, одноманітних навантажень, що пояснюється низьким емоційним насиченням їх тренувань. Фехтувальники, як правило, мають середній рівень сили нервової системи, добре розвинену здатність до швидкої зміни нервових реакцій і перевагу процесів збудження над гальмуванням. Такий самий тип нервової діяльності переважає також у спринтерів, які спеціалізують на коротких дистанціях. У стрільців домінують такі риси, як здатність до тривалого зосередження, сильна нервова система та сповільнене гальмування нервових реакцій. Для спортсменів, які працюють у динамічному середовищі з постійною зміною умов, як наприклад смуга перешкод, характерна висока гнучкість нервової системи. Спортсмени технічних дисциплін таких як плавання часто мають інертність нервових процесів, що сприяє точності та стабільності їхніх дій у складних координаційних умовах [38].

Проблема полягає в тому, що рівень успішності та результативності у спортивній діяльності зумовлюється не лише природними здібностями, інтересами чи мотивацією спортсмена, а й його психофізіологічною організацією. Безперечно, високих досягнень у спорті можуть досягати люди з різними індивідуальними поєднаннями якостей, однак вирішальним чинником залишається відповідність цих рис специфіці обраного виду спорту [41]. Таким чином, певні типологічні особливості особистості забезпечують ефективність лише в тих видах діяльності, де вони найповніше реалізуються. Відповідність задатків і типологічних характеристик вимогам конкретного

виду спорту є однією з ключових передумов досягнення високих результатів. Досить часто індивідуальні схильності людини узгоджуються з її природними здібностями до певного виду діяльності. Так, якщо особа має нахил до динамічної, «вибухової» роботи, це зазвичай супроводжується високими показниками швидкісних якостей і реакцій. Натомість люди, яким ближчий спокійний, рівномірний темп діяльності, зазвичай вирізняються підвищеною стійкістю до монотонності та здатністю тривалий час зберігати працездатність у стабільних умовах [60].

Слід враховувати, що під впливом тренувальної та змагальної діяльності, характерної для різних видів спорту, формуються певні психодинамічні властивості, які, з одного боку, сприяють розвитку спеціальних здібностей, а з іншого – є основою формування індивідуального стилю діяльності спортсмена [1]. Вибір людиною певного виду спортивної діяльності, як правило, визначається її індивідуально-психологічними характеристиками. Особи, яким властиві висока активність, енергійність, позитивне ставлення до життя та оптимізм, зазвичай віддають перевагу динамічним ігровим видам спорту, що передбачають постійну взаємодію з іншими учасниками. Натомість люди, схильні до емоційності, артистизму та виразності у поведінці, частіше обирають естетичні види спорту, такі як художня гімнастика чи акробатика, де є можливість поєднати фізичну вправність із творчим самовираженням.

Однією з важливих компетенцій спортивного психолога або тренера є здатність визначити тип особистості свого підопічного [35]. Згідно з концепцією Г. Айзенка, основні риси, що визначають особистість – це екстраверсія, інтроверсія, нейротизм [29].

Екстраверти, якщо порівнювати з інтровертами, менш схильні до формування умовних рефлексів, мають вищу толерантність до фізичного болю, але погано переносять сенсорну ізоляцію, через що швидше відволікаються та важко витримують одноманітну діяльність. Таким спортсменам властива імпульсивність, відкритість у спілкуванні, гнучкість

взаємодії з оточенням, упевненість в своїх силах, при цьому ж недостатній рівень самоконтролю а також схильність до порушень дисципліни.

Інтроверти часто зосереджені на власних думках, з труднощами адаптуються до соціального середовища, ретельно обмірковують свої дії, дотримуються встановлених правил, уникають надмірних емоційних проявів і рідко демонструють агресивну поведінку. Такі спортсмени цінують моральні принципи та схильні зберігати внутрішню врівноваженість.

Щодо нейротизму, то на одному його кінці знаходяться особистості з підвищеною емоційною чутливістю, нестабільністю психіки, тривожністю та нерішучістю. Вони відзначаються високою реактивністю нервової системи та схильністю до частих змін настрою. Протилежний полюс належить людям з емоційною стабільністю, для яких характерні врівноваженість, спокій, впевненість у діях та здатність до рішучих вчинків [25].

Ці риси особистості мають спадкову природу та тісно пов'язані з особливостями функціонування центральної нервової системи, зокрема з рівнем активації кори головного мозку та співвідношенням процесів збудження та гальмування [37].

В психології спорту самооцінка спортсмена розглядається як ресурс особистості спортсмена [31]. Самооцінка є важливою властивістю особистості, оскільки відіграє роль регулятора діяльності, забезпечуючи тим самим її найкраще пристосування до умов життя, що постійно змінюються. У зв'язку з цим більшість авторів, які досліджують цей психічний феномен, називають його найважливішою частиною самосвідомості та Я-концепції особистості [56]. На сучасному етапі розвитку спорту все більшого значення набуває психологічна підготовка спортсмена. Психологічна підготовка все більше розглядається з точки зору психологічного чи когнітивного ресурсу спортсмена, одним із факторів якого є самооцінка [6]. У спортивній психології питання ролі самооцінки часто пов'язують з адаптаційними можливостями спортсмена. Особливі вимоги до особистості спортсмена висуває необхідність протидії широкому спектру стресових факторів, що

виникають у процесі тренувань і змагань. Здатність адаптуватися до високих навантажень і постійних змагань при досягненні високих результатів формує у спортсмена комплекс особистісних якостей. Емоційна стійкість (сильний позитив і стійкість), впевненість і мотивація, цілеспрямованість, оптимізм, здатність до концентрації та висока самооцінка створюють стійкий психологічний профіль кваліфікованого спортсмена [33]. Якщо у спортсменів є такі психологічні ресурси, вони можуть подолати стресові події, а в процесі подолання зможуть набути нових захисних факторів, результатом яких є вивчення ситуації та адаптація до неї. Психологічна стійкість спортсмена в складних змагальних умовах часто асоціюється зі стратегіями подолання [57]. Актуальною залишається проблема пошуку психологічного ресурсу спортсмена. Різномічне використання когнітивних ресурсів психіки спортсмена ефективно підвищує здатність спортсменів реалізовувати свій спортивний потенціал на змаганнях [6].

Також досліджувались прояви агресії у спортсменів різних видів спорту та спортивної кваліфікації. Найбільш високі показники агресивної і ворожої поведінки, достовірно відрізняються від інших видів спорту, були виявлені в групі борців і боксерів. Дані результати можуть бути пов'язані зі специфікою виду спорту, психологічною підготовкою та соціальним підкріпленням з боку тренера. Рівень агресивності і ворожості у спортсменів низької кваліфікації значно вище, ніж у спортсменів високої кваліфікації і достовірно відрізнявся між собою за показниками: фізична і непряма агресія, дратівливість і образа [55]. Отже, специфіка виду спорту і спрямованість його змагальної діяльності впливають на рівень і особливості прояву агресії та особистісної конфліктності спортсмена. Спортивні змагання, в яких агресивні дії є одним з основних інструментальних засобів досягнення поставленої мети, припускають вироблення високого рівня агресивності і конфліктності у спортсменів. Агресія і ворожість не є необхідною якістю для високих спортивних досягнень, що підтверджується більш високими їх показниками у спортсменів з низькою спортивною кваліфікацією [58].

Багато авторів досліджують залежність успішності в спортивній діяльності від рівня розвитку емоційного інтелекту, і якщо так, то яка саме складова емоційного інтелекту є визначальною для успіху в спорті [36]. Оскільки оцінити рівень успішності в різних видах спорту, за різними змаганнями досить складно, тому в якості критерія, який би стандартизував оцінку успішності того чи іншого спортсмена, автори взяли завоювання призових місць [58]. Адже саме вміння перемогати демонструє вміння реалізовувати свій технічний та психологічний потенціал. Для проведення аналізу, всіх спортсменів, що брали у дослідженні, розділили на дві групи. До першої групи були віднесені спортсмени, які займали призові місця на змаганнях (призери), до другої – спортсменів, які не завоювали спортивних нагород (не призери). Інтегративний показник емоційного інтелекту в групі призерів виявився вищий за аналогічний показник у групі не призерів, проте виявлена різниця не є статистично достовірною. Так само статистично недостовірною є різниця в показниках компонентів емоційного інтелекту в досліджуваних вибірках. Тому ми не можемо стверджувати, що успішність в діяльності і спорті залежить від рівня розвитку емоційного інтелекту.

Рівень розвитку емоційного інтелекту спортсменів юнацького віку виявився достовірно вищим ніж у їх однолітків, які не займалися спортом. За результатами аналізу складових емоційного інтелекту в групі спортсменів виявлено статистично достовірні відмінності за показниками управління власними емоціями, самомотивації та розпізнавання емоцій інших людей. Таким чином, заняття спортом позитивно впливають на розвиток емоційного інтелекту осіб юнацького віку.

Специфіка діяльності в різних видах спорту певною мірою визначає особливості розвитку емоційного інтелекту спортсменів. Найвищі показники розвитку емоційного інтелекту виявлені у футболістів, за ними слідує представники легкої атлетики та боротьби. Представники волейболу та

настільного тенісу мають найнижчі показники розвитку емоційного інтелекту.

При вивченні залежності успішності діяльності спортсменів від рівня розвитку їх емоційного інтелекту встановлено, що інтегративний показник емоційного інтелекту в групі спортсменів - призерів вищий за аналогічний показник у групі спортсменів, які не були призерами змагань, хоча виявлена різниця не є статистично достовірною. Найбільша різниця між групами спортсменів за показником управління власними емоціями. Це дало авторам можливість зробити припущення, що контроль над власними емоціями, є одним з факторів, який визначає успішність у спорті та може розглядатись як складова психологічного ресурсу спортсмена [58].

1.3 Особливості сучасного п'ятиборства. Вимоги виду спорту до особистісних якостей спортсмена

Сучасне п'ятиборство або пентатлон, є різновидом спортивного багатоборства, до якого входить п'ять різних дисциплін. До програми входять: фехтування на шпагах, плавання, смуга перешкод (в минулому конкур), стрільба з лазерного пістолета та біг. Від 2008 року, стрільбу та біг було об'єднано у комбінований етап, де учасники чергують біг та стрільбу з 10 метрів. На головних змаганнях таких як Чемпіонати світу або Олімпійські Ігри, п'ятиборство проходить за один день. Менш масштабні турніри можуть бути розділені на два дні. За виконання певних нормативів учасники отримують бали: за перевищення стандартних нормативів бали додаються, за невиконання – віднімаються. Кінцевий результат залежить від точності, часу виконання дисципліни, техніки та дотримання правил на кожному етапі.

Історичні корені п'ятиборства сягають античних часів, коли воїни повинні були володіти широким спектром бойових навичок. У сучасному вигляді пентатлон зародився в 19 столітті в Швеції як випробування для офіцерів, що підкреслювало рівень їх фізичної підготовки. У 1912 році за

ініціативою П'єра де Кубертена, до Олімпійської програми було включено оновлений варіант п'ятиборства, метою якого було продемонструвати фізичну витривалість, моральну силу та силу волі спортсмена. До 1948 року участь у змаганнях була дозволена лише офіцерам, проте після створення Міжнародного союзу сучасного п'ятиборства, цей вид спорту став відкритим для всіх бажаючих і отримав назву – сучасне п'ятиборство.

Протягом останніх десятиліть сучасне п'ятиборство зазнавало велику кількість змін, що зробило ці змагання більш динамічними та привабливими для аудиторії і спонсорів. У 2020 році виконавчий комітет Міжнародного союзу сучасного п'ятиборства (UIPM) ухвалив оновлений формат проведення змагань, який був впроваджений на Олімпійських Іграх 2024 року в Парижі. Основною метою цих змін стало зробити змагання більш динамічними та компактними. За цими правилами змагання мають тривати 90 хвилин, де фехтування займає 15 хвилин, плавання – 10, конкур – 20, та завершальна дисципліна біг зі стрільбою (лазер-ран) займає 15 хвилин. При цьому перерви між видами скорочені до 10 хвилин.

Такі зміни призвели до значного зростання навантаження на спортсменів та зменшення часу для відновлення між етапами. Щоб дійти до фіналу, спортсмени змушені неодноразово виконувати усі елементи програми, за винятком конкур. Це передбачає високу інтенсивність з інтервальними навантаженнями, що вимагає не лише вдосконаленої спеціальної підготовки, але й ефективного застосування в умовах змагальної напруги.

Під час змагань спортсмену необхідно демонструвати здатність до швидкої адаптації, гнучкого мислення та зосередженості. Також, не можна не зазначити, що успіх у цьому виді спорту значною мірою залежить від стабільної емоційної сфери, здатності ефективно керувати стресом, бути сконцентрованим протягом тривалого часу, ефективно відновлюватись та переключатись між видами діяльності [49]. Розглянемо які особистісні якості

необхідні та вкрай важливі для спортсмена, який займається сучасним п'ятиборством [32].

1. Цілеспрямованість та наполегливість. Є ключовими психологічними якостями, що визначають успіх спортсмена незалежно від рівня його майстерності. Цілеспрямованість дає спортсмену сили зберігати мотивацію, бачити чітко свої цілі та рухатись вперед навіть при складнощах. Наполегливість проявляється в готовності працювати над собою кожного дня, йти на тренування коли цього може не хотітись та віддавати усі сили під час тренувань. У поєднанні ці дві якості формують основу спортивної витривалості, психологічної стійкості та внутрішньої сили. Спортсмен, який досить цілеспрямований та наполегливий буде йти до своєю мети незважаючи на біль, складнощі та перешкоди на своєму шляху.

2. Самодисципліна та організованість. Самодисципліна для спортсмена є вкрай важливою рисою та розглядається як необхідність спортсмена дотримуватись визначених правил та встановленого порядку. Також це включає вміння контролювати себе та набутий звичний стиль поведінки, що відповідає вимогам організованості та порядку. Організованість це фундаментальна риса та важливий елемент структури особистості, що прагне до високого рівня розвитку. Здатність ефективно розподіляти робочий час, планувати власну діяльність і проявляти ініціативу є ключем до підвищення результативності в різних сферах життя. Для спортсмена організованість проявляється як здатність дотримуватись визначеного плану та зосереджуватись на досягненні мети [11]. Інакше кажучи, це вміння ставити потреби вище за миттєві бажання, підпорядковуючи «хочу», об'єктивному «потрібно». Очевидно, що ця якість приносить багато переваг. Спортсмен, який є організованим, має значно більше шансів на успішну спортивну кар'єру, є завжди пунктуальним, відповідальним та надійним. Однак, найголовніше – завдяки організованості стає можливим досягнення будь якої цілі, поставленої перед собою [31].

3. Емоційна стабільність та стресостійкість. Професійний спорт супроводжується низкою стресових чинників, серед яких – значні витрати енергії, емоційне та фізичне перенавантаження, підвищена нервово-психічна напруга, зниження функціональних резервів організму, тривожність під час змагань, емоційна нестабільність у разі вигорання, страх перед невдачами та труднощами. Негативно позначаються на ефективності та досягненнях спортсменів також постійна жорстка конкуренція, суперництво та високий рівень відповідальності. Саме тому для спортсмена високий рівень емоційної стабільності та стресостійкості є особливо важливим задля високих результатів [33].

4. Адаптивність та когнітивна гнучкість. Два взаємопов'язаних поняття, що є надважливими для спортсмена, які описують здатність активно реагувати на зміни, долати труднощі, засвоювати новий досвід та розвиватись в незвичних обставинах. Адаптивність відіграє ключову роль не лише в спортивному світі, але й у підтриманні ментального здоров'я та внутрішньої рівноваги. Спортсмени з високою адаптивністю зазвичай легше переносять стресові ситуації, більше задоволені своєю спортивною діяльністю та мають стабільніший емоційний стан. Когнітивна гнучкість є важливою складовою адаптивності. Вона включає здатність мислити креативно, швидко перемикається між різними видами діяльності, та знаходити нестандартні рішення. Сучасний п'ятиборець, який має дуже швидко переключатись з одного виду на інший під час змагань має працювати над своєю когнітивною гнучкістю аби прогресувати в своїх результатах.

5. Комунікативні навички та здатність до командної взаємодії. Комунікативні вміння – це здатність людини ефективно взаємодіяти з іншими, коректно сприймаючи отриману інформацію та вміло передаючи власні думки. Ці вміння є надзвичайно важливими в спортивній діяльності, де спілкування з оточуючими є щоденною необхідністю. Науковці підкреслюють важливість міжособистісних або комунікативних навичок, які

включають в себе вміння виражати емоції, критично оцінювати ситуації, володіти соціальними вміннями та ефективно взаємодіяти з іншими. Такі компетенції є ключовими в процесі спілкування. Високий рівень цих рис особистості дозволяє кожному учаснику колективу успішно вирішувати конфліктні ситуації, уважно слухати співрозмовника, переконливо відстоювати власну точну зору, контролювати свої емоції під час комунікації та не піддаватись психологічному тиску. В результаті усе це забезпечує ефективну взаємодію в команді, де присутня згуртованість та взаєморозуміння [3].

Спортограма діяльності спортсмена у сучасному п'ятиборстві — це графічна або текстова модель, яка відображає структуру, зміст і послідовність діяльності спортсмена під час проходження усіх видів сучасного п'ятиборства. Вона використовується для аналізу, планування тренувань і підготовки до змагань.

Загальна характеристика сучасного п'ятиборства. Сучасне п'ятиборство включає п'ять дисциплін, які проводяться за один день [13]:

- Фехтування (шпага, кругова система)
- Смуга перешкод (7 перешкод)
- Плавання (200 м вільним стилем)
- Комбінований біг + стрільба (Laser Run) — 5×600 м бігу + стрільба з лазерного пістолета 4 рази

1.3.1 Психограма особистості сучасного п'ятиборця та визначення індивідуально психологічних характеристик, які детермінують успішність спортивної діяльності

В умовах зростаючих вимог до спортсменів-олімпійців, зокрема у таких комплексних видах спорту, як сучасне п'ятиборство, психічна сторона діяльності набуває все більшого значення. Підготовка на високому рівні

включає не лише фізичні та технічні складові, а й глибоку психологічну готовність до змагань [40]. У зв'язку з цим доцільно звернути увагу на поняття психограма (або «психограма спортсмена») – як сукупність індивідуально-психологічних характеристик, які можуть детермінувати результативність спортивної діяльності.

Психограма у спорті — це психологічний профіль спортсмена, що є моделлю вимог певного виду спорту до психічних якостей спортсмена. Вона описує ідеальний психологічний профіль і допомагає спортсмену розвивати необхідні якості, а тренеру — краще розуміти потреби підопічного [17].

Психограма спортсмена виступає як системна характеристика його індивідуально-психологічних властивостей, станів і процесів, які становлять основу готовності до високоефективної змагальної діяльності. У контексті складного багатодисциплінарного виду, як сучасне п'ятиборство, така характеристика набуває особливої ваги: тут спортсмени змушені переходити між стрільбою, фехтуванням, смугою перешкод, плаванням і бігом — кожен із етапів має свою фізичну, технічну та, безумовно, психологічну специфіку [12]. Побудова психограми дозволяє тренеру і спортивному психологу системно аналізувати і прогнозувати ті психологічні ресурси та обмеження, які можуть впливати на успіх [17].

Спортсмен-п'ятиборець повинен володіти не лише високим рівнем технічної, тактичної та фізичної підготовки, але й значним спектром психологічних якостей [51]:

- Висока здатність до переключення між різними умовами: після фехтування – смуга перешкод – плавання – біг та стрільба.

- Вміння працювати у стані змінної інтенсивності, в умовах високого стресу і втрати життєвих ресурсів, враховуючи, що змагання відбуваються впродовж кількох годин.

- Необхідність контролю емоцій і вольових реакцій, уміння швидко відновлюватись, самоорганізовуватись.

- Здатність до прийняття тактичних рішень під тиском, стресом, в умовах багатозадачності (наприклад, стрільба + фізичне навантаження).

Саме тому, психологічні вимоги до спортсмена у цьому виді спорту специфічні і високі. Аналіз структури спортивного результату сучасного п'ятиборства підтверджує комплексність вимог до підготовки [46].

Однією з ключових складових є мотивація — внутрішня спрямованість, прагнення досягти, перевершити, самовдосконалюватись. Мотиваційна сфера становить перший блок структури професійно-важливих якостей спортсмена [42]. Мотивація виникає внаслідок появи внутрішньої напруги або відчутного дискомфорту, позбутися якого можна лише через задоволення певної потреби. Тому будь-яка потреба стимулює пошукову активність, спрямовану на знаходження шляхів її реалізації [14].

У контексті сучасного п'ятиборства мотивація виступає основою, яка здатна мобілізувати ресурси на всі дисципліни: від стрільби до бігу, коли втома, стрес і переключення між видами створюють складні умови [13]. Висока внутрішня мотивація дозволяє спортсмену залишатись сфокусованим, не знижувати темпу, не відходити від тренувального плану в період змінних навантажень. Більш того, мотивація задля саморозвитку, а не лише перемоги, створює стійкішу психологічну базу: коли мета не тільки результат, але і процес, спортсмен має вищі шанси адаптуватись після невдач чи складних етапів змагання [26]. Блок мотивації виконує на структурі спортивної діяльності такі функції: є пусковим механізмом діяльності; підтримує необхідний рівень активності у процесі тренувальної і змагальної діяльності; регулює зміст активності, використання різних коштів діяльності досягнення бажаних результатів.

Вольові характеристики та здатність до саморегуляції виступають наступним значущим блоком психограми. Невеликі перерви між етапами сучасного п'ятиборства — наприклад, фехтування, потім смуга перешкод — вимагає не лише технічної готовності, але й уміння переключати увагу, контролювати емоції, відновлюватись психологічно. У психології поняття

«воля» трактується як складний психічний процес, що виявляється у здатності людини свідомо керувати своєю поведінкою, приймати рішення та цілеспрямовано діяти для досягнення мети й подолання перешкод. Воля відіграє важливу роль у житті кожної особистості, оскільки дає змогу виконувати дії не лише під впливом мотиву «хочу», а й керуючись необхідністю — мотивом «треба». Вона допомагає здійснювати свідомий вибір між рівнозначними варіантами поведінки та виявляється у здатності стримувати небажані імпульси чи дії [44]. У міжнародній літературі зазначено, що воля — це психічне явище надзвичайної складності, яке дозволяє спортсмену управляти собою в умовах подолання перешкод.

Саморегуляція уваги і емоцій — також невід’ємна частина: спортсмен має вміти швидко відновляти фокус після одного виду, перейти до наступного за короткий проміжок часу, залишаючись ментально готовим. В індивідуальній психогамі п’ятиборця тому мають бути показники волі, стабільності мотивації, рівня самоконтролю в критичних ситуаціях [8].

Темперамент і властивості нервової системи є менш видимими, але не менш важливими складовими психогамі. Темпераментом називають сукупність властивостей, які характеризують динамічні особливості протікання психічних процесів та поведінки людини, їхню силу, швидкість, виникнення, припинення та зміну. Наприклад, характеристика екстраверсії-інтроверсії, рівня активації, стійкості до стресу, швидкості психічних процесів — усе це впливає на адаптивність спортсмена до безперервних переходів між дисциплінами [21]. Вважається, що властивості темпераменту визначаються в основному властивостями нервової системи людини. У сучасному п’ятиборстві, де ситуації можуть бути мало прогнозованими (наприклад, зміна виду, стрес від змагань, неконтрольований чинник погоди або проблеми з екіпіруванням), спортсмен із лабільним типом вищої нервової діяльності, який швидко адаптується, матиме перевагу. Психограма повинна враховувати цей параметр: рівень активації, швидкість реагування, рухливість уваги — все це відображає тип вищої нервової діяльності [39].

Висновки до розділу 1

Аналіз теоретичних джерел дозволяє стверджувати, що юнацький вік є одним із найважливіших етапів становлення особистості спортсмена, у якому закладаються основи його мотиваційної, емоційно-вольової та ціннісної сфер. Саме у цей період формується здатність до саморегуляції, усвідомленого вибору цілей та відповідального ставлення до діяльності, що має безпосереднє значення для спортивного вдосконалення. Психологічні особливості спортсменів юнацького віку визначають рівень їхньої працездатності, стресостійкості, емоційної стабільності та готовності до змагальної боротьби.

Індивідуально-психологічні якості виступають фундаментом спортивної результативності, адже саме вони забезпечують гармонійну взаємодію між психічними процесами, нервовою системою та вимогами конкретного виду спорту. Серед найважливіших детермінант спортивного успіху виділяються сила та врівноваженість нервової системи, емоційна стабільність, мотивація до досягнень, адекватна самооцінка, здатність до самоконтролю і вольові якості. Психологічні ресурси спортсмена — зокрема самооцінка, емоційний інтелект, цілеспрямованість та наполегливість — визначають його здатність долати труднощі, ефективно адаптуватися до стресових факторів та досягати високих результатів.

Сучасне п'ятиборство як складний і багатокомпонентний вид спорту висуває підвищені вимоги до психологічної готовності спортсмена. Поєднання різних дисциплін вимагає високої когнітивної гнучкості, здатності швидко перемикатися між завданнями, підтримувати концентрацію уваги та керувати емоційним станом упродовж усього змагального процесу. Цілеспрямованість, самодисципліна, організованість, емоційна стійкість і

вміння працювати в умовах невизначеності стають ключовими чинниками ефективності п'ятиборця.

Отже, психічна готовність спортсмена юнацького віку формується на основі поєднання індивідуальних особливостей і специфічних вимог виду спорту. Оптимальне поєднання цих чинників забезпечує гармонійний розвиток особистості, підвищує ефективність тренувального процесу та сприяє досягненню спортивного «акме» — найвищого рівня майстерності.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

У дослідженні індивідуально-психологічних особливостей юних п'ятиборців різного рівня кваліфікації здійснювалась ціла сукупність методів. Для вирішення поставлених завдань та досягнення поставленої мети дослідження ми використовували низку методів дослідження, а саме: теоретичний аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури, електронні ресурси; контентаналіз; психодіагностичні методики; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

1. Аналіз, узагальнення та порівняння інформації у науковій літературі й мережі Інтернет.

2. Метод контентаналізу даних.

3. Методи психологічної діагностики, що вміщують комплекс діагностичних методик: самооцінка вольових якостей студентів – спортсменів; діагностика особливостей самоорганізації; самооцінка вольових якостей студентів – спортсменів.

4. Педагогічний експеримент (констатувальний).

5. Методи математичної статистики.

2.1.1 Теоретичний аналіз та узагальнення даних літературних джерел та дані мережі Internet, електронні ресурси

Аналіз літератури, присвяченої віковим психологічним особливостям юнацтва дозволяє виокремити низку регуляційних характеристик притаманних цьому віку. Серед них варто виділити:

- орієнтація на майбутнє;
- вміння планувати;
- критичне мислення;

- здатність до самостійного прийняття рішень;
 - високий рівень інтелектуальної активності;
 - пошук власної ідентичності;
 - синхронізація поточних дій із уявленням про майбутнє;
- рефлексивність та здатність до керування власною діяльністю.

2.1.2 Метод контентаналізу даних

Контент-аналіз являє собою метод збору даних про досліджуване явище або процес для подальшої інтерпретації результатів з метою оцінки і прогнозування. Аналіз літературних джерел дозволив дослідити особливості сучасного п'ятиборства як виду спорту, вимоги виду спорту до особистості спортсмена, встановити та систематизувати особистісні характеристики спортсменів, що впливають на успішність у сучасному п'ятиборстві (на основі теоретичного аналізу (спортограми) виду спорту).

2.1.3 Методи психологічної діагностики

У зв'язку з метою нашого дослідження дослідити індивідуально-психологічні особливості юних п'ятиборців різного рівня кваліфікації, здійснювалось опитування за допомогою стандартизованих психологічних методик. Для діагностики індивідуально - психологічних особливостей сучасних п'ятиборців юнацького віку використовувались наступні методики:

- Самооцінка вольових якостей студентів - спортсменів (за Н.Б. Стамбуловою), 1999;
- Діагностика особливостей самоорганізації (ДОС) О.Д. Ішакова, Н.Г. Мілорадової, 2004;
- Шкала емоційної збудливості (Scale of Emotional Arousability, SEA. V.Braithwaite в адаптації А. А. Рукавишнікова та М. В. Соколової).

Самооцінка вольових якостей студентів - спортсменів (за Н.Б. Стамбуловою) – дає можливість оцінити рівень сформованості вольових

якостей респондентів за параметрами вираженості та генералізованості. Під вираженістю якості розуміють наявність та стійкість прояву її основних ознак, в то час як під генералізованістю – універсальність вольової якості, тобто здатність цієї якості проявлятися в широкому спектрі життєвих ситуацій і різних видах діяльності. Методика дає можливість оцінити такі вольові якості як: цілеспрямованість, сміливість і рішучість, наполегливість і завзятість, ініціативність і самостійність, витримка і самовладання. Опитувальник містить 100 запитань, на які пропонуються наступні варіанти відповідей «ні», «мабуть, ні», «можливо», «мабуть, так», «так».

Діагностика відмінностей самоорганізації (ДОС) А.Д. Ішакова, Н.Г. Мілорадової – містить інтегральну шкалу «Рівень самоорганізації» та шість додаткових шкал, що характеризують рівень розвитку особистісного компонента самоорганізації такого як вольові зусилля, та п'ять функціональних компонентів: цілепокладання, аналіз ситуації, планування, самоконтроль, корекція. Цілепокладання характеризує індивідуальні особливості прийняття цілей а також рівень усвідомленості у людини цих процесів. Аналіз ситуації означає особливості виявлення та аналізу людиною зовнішніх і внутрішніх значущих умов досягання цілей. Планування характеризує особливості планування людиною власної діяльності. Самоконтроль вказує на особливості контролю та оцінки людини власних дій, психічних процесів та станів. Корекція характеризує індивідуальні особливості корекції людиною своєї поведінки, цілей, плану дій або критерії оцінки. Вольова регуляція вказує на індивідуальні особливості регуляції людиною власних дій або психічного стану. Аналіз цих компонентів структури процесу самоорганізації дасть можливість визначити загальний рівень сформованості індивідуальної системи організації людиною процесу власної діяльності, які складаються з низького, середнього або високого рівня самоорганізації. Опитувальним містить 39 питань, та наступні варіанти відповідей: «повністю не згоден», «частково не згоден», «більше не згоден,

ніж згоден», «більше згоден, ніж не згоден», «частково згоден», «повністю згоден».

- Шкала емоційної збудливості (Scale of Emotional Arousability, SEA. V.Braithwaite в адаптації А. А. Рукавишникова та М. В. Соколової) розроблена австрійським психологом і є методикою оцінки нейротизму, а також його складових: загальної емоційності, боязкості, гніву та відсутності контролю над емоціями. Методика містить 15 питань на які можна відповісти одним із наступних варіантів: «ні, на мене це зовсім не схоже», «ні, на мене це зазвичай не схоже», «я вагаюсь відповісти», «так, це трохи на мене схоже», «так, це досить схоже на мене».

2.1.4 Педагогічний експеримент

У системі методів, які використовувалися у дослідженні, центральне місце зайняв педагогічний констатувальний експеримент. Проводилася психодіагностика для оцінки та порівняння особистісних якостей сучасних п'ятиборців юнацького віку для подальшої розробки психограми важливих індивідуально-психологічних якостей спортсменів різної кваліфікації.

2.1.5 Методи математичної статистики

Особистість можна досліджувати як за допомогою якісного, так і кількісного аналізу. У процесі кількісного аналізу отриманих результатів зазвичай визначають середнє арифметичне значення для певного психічного процесу або індивідуально-психологічної риси. Щоб оцінити достовірність цього показника, обчислюють коефіцієнт варіації — відхилення окремих результатів від середнього значення. Чим менше розбіжність між окремими даними та середнім арифметичним, тим більш репрезентативним вважається показник для конкретної психологічної характеристики особистості.

Кількісний аналіз даних базується на використанні методів математичної статистики, тому подібні підходи часто називають

статистичними методами. У психологічних дослідженнях зазвичай виокремлюють три основні групи таких методів:

- методи описової статистики, які дозволяють систематизувати та узагальнити первинні результати;
- методи перевірки статистичних гіпотез, що дають змогу оцінити достовірність виявлених закономірностей;
- методи багатовимірної аналізу, які використовують для дослідження складних взаємозв'язків між кількома психологічними показниками одночасно.

2.2 Організація досліджень

В дослідженні прийняли участь 20 спортсменів віком від 17 до 19 років, різної кваліфікації, з яких 10 спортсменів мають кваліфікацію КМС України та 10 спортсменів мають звання 1 дорослий та нижче. Дослідження проводилось протягом 2024 – 2025 років серед спортсменів дитячо - юнацького спортивного клубу з водних видів спорту ДЮСК «Бригантина» м. Києва.

При проведенні психологічних досліджень дотримувалися принципів біоетики відповідно до розробленої в НДІ НУФВСУ «Програми комплексного біологічного дослідження особливостей функціональних можливостей спортсменів», а також законодавства України про охорону здоров'я, Гельсінської декларації 2000 року та директиви Європейського товариства 86/609 щодо участі людей в медико біологічних дослідженнях [53].

На першому етапі (жовтень 2024 р. – квітень 2025 р.) – проаналізовані дані літературних джерел та дані мережі Інтернет щодо індивідуально - психологічних якостей юних спортсменів-п'ятиборців, як детермінанта спортивного вдосконалення. Вивчення цієї проблематики дозволило

сформулювати мету та завдання дослідження, а також окреслити предмет та об'єкт дослідження.

На другому етапі (травень 2025 р. – серпень 2025 р.) – здійснювався підбір методів та методик дослідження на основі аналізу та узагальнення літературних джерел. Наступним кроком було проведення психодіагностичного дослідження.

На третьому етапі (вересень 2025 р. – грудень 2025 р.) – здійснювався аналіз, інтерпретація та опис результатів досліджень; складались психограми спортсменів; розроблялись практичні рекомендації для вдосконалення психологічної підготовки юних спортсменів; оформлення та захист кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО - ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СУЧАСНИХ П'ЯТИБОРЦІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

3.1. Аналіз результатів, отриманих за психодіагностичними методиками та їх інтерпретація

В результаті тестування респондентів підібраними психодіагностичними методиками були отримані сирі бали, на основі яких було обраховано групові статистики: середні показники по групі, відсоткове співвідношення високих, середніх та низьких показників.

Спочатку розглянемо отримані результати за методикою «Самооцінка вольових якостей студентів - спортсменів (за Н.Б. Стамбуловою)», де група «А» представляє респондентів з розрядом КМС України а група «Б» представляє респондентів з розрядами 1 дорослий та нижче (табл 3.1).

Таблиця 3.1 –Прояв вольових якостей пятиборців юнацького віку
різної кваліфікації, середні показники в балах

Кваліфікація спортсменів, розряд	цілеспрямованість		смілив/рішуч		наполег/завзят		ініц/самоств		витрим/самовл	
	В	Г	В	Г	В	Г	В	Г	В	Г
КМС n=10	28.5	28.1	21.5	20.5	27.7	24.6	24.6	22.8	26.5	24.5
I-II n=10	21.8	19.8	17.6	16.6	19.3	18.1	20.0	19.9	17.9	16.9

Примітка 1: В – вираженість якості, Г – генералізованість якості

Примітка 2: 0-19 балів – низький рівень, 20-30 – середній рівень, 31-40 – високий рівень.

У ході дослідження було визначено рівень розвитку ключових особистісних якостей спортсменів різної кваліфікації. Для аналізу використовувались показники вираженості (В) та генералізованості (Г) таких характеристик, як цілеспрямованість, сміливість і рішучість, наполегливість і завзятість, ініціативність і самостійність, витримка і самовладання.

Під вираженістю якості розуміють наявність та стійкість прояву її основних ознак. Тобто — наскільки сильно і як часто людина проявляє цю рису у спортивній діяльності. Наприклад якщо спортсмен має високу вираженість “наполегливості”, це означає, що він завжди наполегливий у тренуваннях, у змаганнях, у досягненні мети — не здається, навіть коли важко.

В той час як під генералізованістю розуміється універсальність вольової якості, тобто здатність цієї якості проявлятися в широкому спектрі життєвих ситуацій і різних видах діяльності. Тобто — наскільки універсально вона проявляється не лише у спорті, а й у різних життєвих ситуаціях: навчанні, спілкуванні, побуті, рішеннях поза тренуванням. Наприклад якщо спортсмен має високу генералізованість “самоконтролю”, це означає, що він вміє тримати себе в руках не лише під час старту, а й у щоденних ситуаціях — у конфліктах, під час стресу, у навчанні.

Про рівень розвитку кожної вольової якості можна стверджувати за наступними показниками, де: 0-19 балів це низький рівень розвитку, 20-30 середній рівень та 31-40 - високий рівень.

Проаналізуємо отримані результати спортсменами обох груп за всіма досліджуваними параметрами.

- Цілеспрямованість. Спортсмени-кандидати у майстри спорту продемонстрували середній рівень, близько до високого, як вираженості (28.5 бала), так і генералізованості (28.1 бала) цієї якості. Це свідчить про стійку мотивацію до досягнення результату, здатність чітко формулювати цілі та системно діяти для їх реалізації. У спортсменів нижчої кваліфікації цілеспрямованість на середньому рівні розвитку (21.8 та 19.8 бала), що

вказує на менш сформовану систему ціннісних орієнтацій і недостатню спрямованість на довготривалі спортивні досягнення.

- Сміливість і рішучість. У групи КМС спостерігається середній рівень сміливості (21.5) та генералізованої рішучості (20.5 бала). Такі спортсмени здатні швидко приймати рішення в умовах невизначеності, демонструють готовність до ризику і впевненість у власних силах. Натомість у спортсменів І–ІІ розрядів низький рівень, але наближається до середнього, (17.6 і 16.6 бала), що може свідчити про невпевненість у змагальних ситуаціях, емоційну нестійкість і схильність уникати ризику.

- Наполегливість і завзятість у групи КМС добре розвинута на середньому рівні (27.7 та 24.6 бала), що підтверджує сформовану здатність до подолання труднощів, витривалість у досягненні мети. У спортсменів І–ІІ розрядів ця якість на межі низького та середнього рівня (19.3 та 18.1 бала), що може свідчити про нестабільність мотиваційної сфери та недостатню волю до перемоги.

- Ініціативність і самостійність. Представники групи КМС мають середній рівень прояву (24.6 і 22.8) ініціативності. Це говорить про здатність самостійно приймати рішення, пропонувати нові ідеї та відповідати за їх реалізацію. У спортсменів нижчої кваліфікації спостерігаються також середній рівень розвитку (20.0 і 19.9 бала), що може свідчити про схильність до наслідування тренерських установок без достатнього розвитку самостійності мислення та дій.

- Витримка і самовладання. У спортсменів високої кваліфікації зафіксовано середнього рівня показники (26.5 і 24.5 бала), що свідчить про стабільність емоційного стану, зберігати концентрацію під час відповідальних стартів. У спортсменів І–ІІ розрядів рівень витримки на низькому рівні (17.9 і 16.9 бала), що вказує на підвищену чутливість до зовнішніх подразників і складнощі в емоційній саморегуляції під час напружених ситуацій.

Наступним кроком розглянемо результати групи А по методиці «Діагностика самоорганізації (ДОС)», наведені в табл. 3.2.

Таблиця 3.2 – Прояв самоорганізації пятиборців юнацького віку різної кваліфікації, середні показники в балах

Кваліфікація	Цілепокладання	Аналіз ситуації	Планування	Самоконтроль	Корекція	Вольова регуляція	Загальний рівень
КМС n=10	8.0	8.8	6.4	8.4	6.1	6.8	8.5
I-II n=10	6.5	6.5	6.0	7.5	5.0	6.0	7.0

Примітка: 0-3 балів – низький рівень, 4-7 – середній рівень, 8-10 – високий рівень.

По цій методиці маємо 7 різних показників, які можуть проявлятися у низькому рівні (0-3 бали), середньому 4-7 балів) та високому (8-10 балів).

Цілепокладання. Показники групи КМС (8,0) мають високий рівень в той час як група нижчої кваліфікації середній рівень (6,5).

Аналіз ситуації. Найвищі середні бали серед усіх семи показників у респондентів високої кваліфікації (8,8) свідчать про добре розвинене вміння оцінювати умови діяльності, виявляти чинники, які впливають на результат, та прогнозувати наслідки власних дій. У групі Б цей показник на середньому рівні (6,5), що вказує на певні труднощі у глибокому аналізі ситуацій та прийнятті рішень у змінних умовах.

Планування. Спортсмени з розрядом КМС та розрядами нижче мають середній рівень розвиток якості планування (6,4 та 6,0 відповідно).

Самоконтроль. У КМС він становить 8,4 бала, що характеризує стабільність уваги, здатність контролювати імпульсивні реакції та регулювати емоції під час змагань. У спортсменів I-II розрядів середній

рівень розвитку самоконтролю, проте найвищий серед усіх інших показників у методиці (7,5 бала) ці навички виражені слабше, що може призводити до помилок у поведінці при високому емоційному напруженні.

Корекція. Рівень корекції у групі вищої кваліфікації — 6,1 бала, що є нижчим від інших показників, але все ж належить до середнього рівня. Це свідчить про наявність труднощів у швидкому внесенні змін у стратегію дій під впливом нових умов. Для групи нижчої кваліфікації цей показник також на середньому рівні (5,0 бала), що демонструє недостатню гнучкість мислення і складність у перебудові поведінки після допущених помилок.

Вольова регуляція. Спортсмени групи КМС та I-II розрядів мають середній рівень вольової регуляції (6,8 бала та 6,0 бала відповідно), що вказує на досить добре розвинену здатність до мобілізації внутрішніх ресурсів, подолання втоми та зосередження на досягненні мети.

Загальний рівень самоорганізації у групі КМС є високим - 8,2 бала, тоді як у групі I дор. і нижче — 7,0 бала, що є середнім рівнем, але все одно досить розвиненим.

Розглянемо отримані нами результати по методиці «Шкала емоційної збудливості (Scale of Emotional Arousability, SEA. V.Braithwaite)» (табл 3.3).

Таблиця 3.3 –Прояв емоційної збудливості пятиборців юнацького віку різної кваліфікації, середні показники в балах

Показник	КМС n=10	I-II n=10
Емоційна збудливість	7,0	5,5
Загальна емоційність	25,1	21,6
Гнів	12,1	9,5
Боязкість	9,5	10
Відсутність контролю	8,5	9,8

Примітка: 1-3 балів – низький рівень, 4-7 – середній рівень, 8-10 – високий рівень.

Дана методика має 5 різних показників, де:

- для шкали “емоційна збудливість” 1-3 бали це низький рівень, 4-7 балів середній рівень та 8-10 це високий рівень;
- для шкали “загальна емоційність” максимальна кількість балів становить 30 (чим більше набрано балів тим вище розвинена ця якість);
- для шкал “гнів”, “боязкість” та “відсутність контролю” максимальна кількість балів яку респондент може набрати це 15 (чим більше набрано балів тим вище розвинена ця якість).

Спираючись на отримані результати, можемо стверджувати, що:

- Емоційна збудливість. Середній показник у групи вищої кваліфікації становить 7,0 бала, що відповідає середньому, ближче до високого, рівню. Це означає, що спортсмени з вищою кваліфікацією відзначаються більшою емоційною реакцією на зовнішні подразники, проте завдяки досвіду вони здатні швидко мобілізуватися та використовувати емоційне напруження як ресурс для підвищення результативності. У спортсменів нижчої кваліфікації середній показник 5,5 бала, що відповідає середньому рівню. Такі спортсмени загалом спокійніші, однак можуть бути менш гнучкими у швидкому реагуванні на стресові ситуації змагання.

- Загальна емоційність. У респондентів з КМС показник 25,1 бала, що є досить високим показником і характеризує спортсменів як емоційно насичених, активних, з яскравим проявом почуттів. Висока емоційність у поєднанні з вольовою стабільністю дозволяє ефективніше підтримувати бойовий настрій під час змагань. У респондентів кваліфікації нижче — 21,6 балів що є більш середнім результатом та свідчить про більш помірне емоційне реагування, іноді недостатню виразність емоцій, що може знижувати рівень змагальної мотивації або уповільнювати реакцію в екстремальних умовах.

- Гнів. Середній рівень гніву у спортсменів КМС — 12,1 бала, що відповідає високому рівню. Це не свідчить про агресивність у негативному сенсі, а радше про здатність використовувати гнів як стимул для активізації зусиль у боротьбі за результат. У групи 1 дор. і нижче — 9,5 балів, що є середнім рівнем, що говорить про менш виражену емоційну енергію. Такі спортсмени можуть бути спокійнішими, але іноді менш енергійними у змагальних ситуаціях, коли потрібна швидка мобілізація.

- Боязкість. Показник 9,5 бала у групи КМС свідчить про не високий, проте помірний рівень тривожності, який, однак, у досвідчених спортсменів часто виступає як функціональна тривога, що стимулює концентрацію уваги та відповідальність. У групи Б — 10 бала, що відповідає високому рівню.

- Відсутність контролю над емоціями. У групи КМС середній показник 8,5 бала (середній рівень), що свідчить про рідкі але наявні емоційні сплески під впливом стресу, однак досвід і психологічна підготовка дозволяють утримувати поведінку в межах допустимого. У групи Б — 9,8 бала, що потенційно може означати відсутність достатнього досвіду для опанування своїми емоційними реакціями на певні подразники.

Висновки до розділу 3

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що спортсмени-кандидати у майстри спорту мають вищі показники за всіма параметрами, що вказує на сформованість ключових вольових і характерологічних якостей, необхідних для досягнення високих спортивних результатів. Спортсмени I–II розрядів характеризуються помірним розвитком досліджуваних нами якостей, що зумовлено меншим досвідом змагальної діяльності, меншою психологічною стійкістю та ще не до кінця сформованою системою особистісної саморегуляції.

Спортсмени вищої кваліфікації характеризуються розвиненою структурою самоорганізації діяльності, яка проявляється у цілеспрямованості, самоконтролі, високій мотивації до досягнення, вмінні аналізувати ситуацію і регулювати власну поведінку. Для спортсменів нижчої кваліфікації більш властиві середні показники самоорганізації, залежність від зовнішньої підтримки та менша здатність до гнучкої перебудови поведінки в екстремальних умовах спортивної боротьби.

Спортсмени вищої кваліфікації характеризуються вищими показниками емоційної збудливості та емоційності, що свідчить про більшу енергетичну насиченість, емоційну включеність і здатність використовувати афективні стани як рушійну силу діяльності. Спортсмени нижчої кваліфікації мають більш помірні рівні емоційного реагування, що вказує на стабільність, але водночас може обмежувати емоційну мобілізацію у критичні моменти. Тобто, це означає, що високий рівень емоційної збудливості у поєднанні з розвиненою вольовою регуляцією є характерною рисою успішних спортсменів-п'ятиборців, які демонструють кращу готовність до стресових умов тренувального та змагального процесу.

РОЗДІЛ 4

ПОРІВНЯННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО - ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СУЧАСНИХ П'ЯТИБОРЦІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

4.1. Порівняння прояву вольових якостей п'ятиборців юнацького віку різної кваліфікації

Спочатку порівняємо спортсменів обох груп за показником вираженості вольових якостей (В) (рис.4.1)

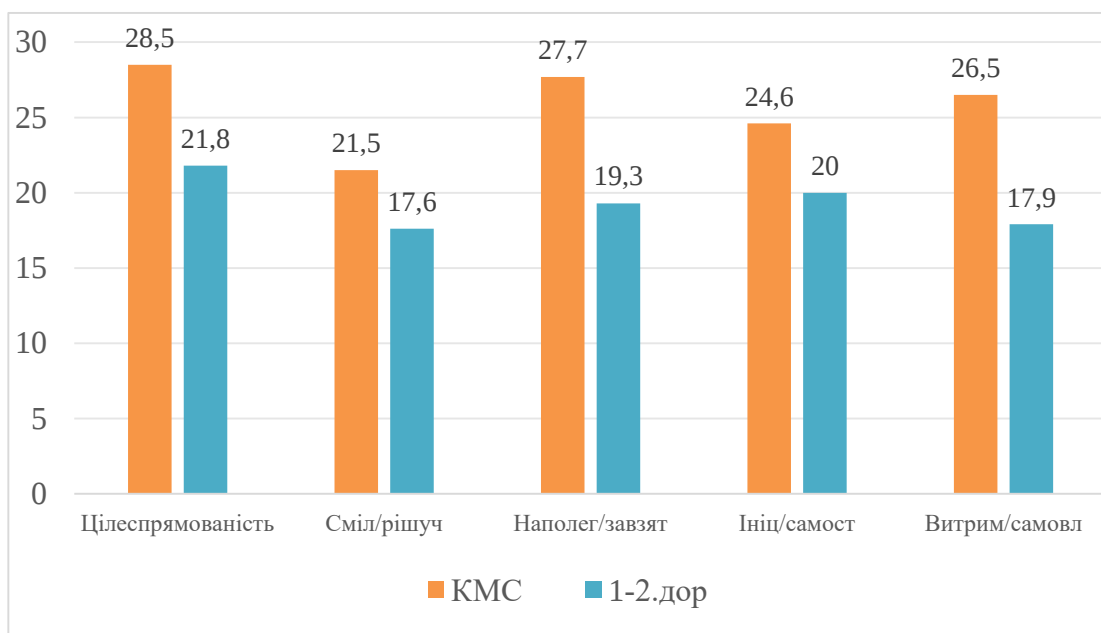


Рисунок 4.1 – Порівняння прояву вольових якостей за показником вираженості сучасних п'ятиборців юнацького віку

Під вираженістю розуміють інтенсивність, стійкість і частоту прояву певної вольової якості у діяльності спортсмена. Високі показники означають, що спортсмен не лише володіє цією якістю, а й активно проявляє її в різних умовах тренувального процесу та змагань.

Цілеспрямованість. КМС – 28.5 бала, І–ІІ розряд – 21.8 бала

Різниця між групами свідчить про те, що майстри спорту мають чіткішу орієнтацію на досягнення результату, здатні ставити складні, але реалістичні цілі та послідовно їх реалізовувати. У практиці це проявляється у вмінні не втрачати мотивацію під час монотонних тренувань або при невдачах на змаганнях. Молодші за кваліфікацією спортсмени часто демонструють ситуативну цілеспрямованість, що залежить від зовнішньої підтримки чи настрою.

Сміливість / Рішучість. КМС – 21.5 бала, I–II розряд – 17.6 бала

Вища рішучість у КМС показує здатність діяти впевнено навіть у стресових умовах — наприклад, у вирішальні моменти фехтувального поєдинку чи під час останнього етапу комбінованого старту. У спортсменів нижчої кваліфікації нерішучість може проявлятися у відкладанні ризикованих дій, коливанні під час прийняття рішень або залежності від порад тренера.

Наполегливість / Завзятість. КМС – 27.7 бала, I–II розряд – 19.3 бала

Цей показник демонструє значну перевагу досвідченіших спортсменів у здатності долати труднощі та підтримувати високу працездатність навіть за умов перевтоми чи невдалих спроб. Наприклад, п'ятиборець рівня КМС продовжує працювати над технікою плавання, поки не досягне стабільного результату, тоді як спортсмен I розряду може знизити інтенсивність через втому чи розчарування.

Ініціативність / Самостійність. КМС – 24.6 бала, I–II розряд – 20.0 бала

Представники старшої групи демонструють вищу автономність у прийнятті рішень, здатні самостійно контролювати навантаження, планувати відновлення або аналізувати власні помилки. У молодших спортсменів ініціатива часто залежить від зовнішньої стимуляції, і проявляється лише тоді, коли вони отримують підтримку або вказівки від тренера.

Витримка / Самовладання. КМС – 26.5 бала, I–II розряд – 17.9 бала

Найбільший розрив спостерігається саме за цією якістю. Висока витримка дозволяє КМС зберігати емоційну стабільність під тиском

суперників або глядачів, контролювати реакції у стресових ситуаціях і не допускати емоційних вибухів. Спортсмени I–II розряду, навпаки, частіше піддаються емоціям, що може призвести до втрати концентрації або помилок під час виконання складних дій.

Наступним кроком нашої роботи буде порівняння прояву вольових якостей за показником генералізованості (Г) (рис. 4.1.1)

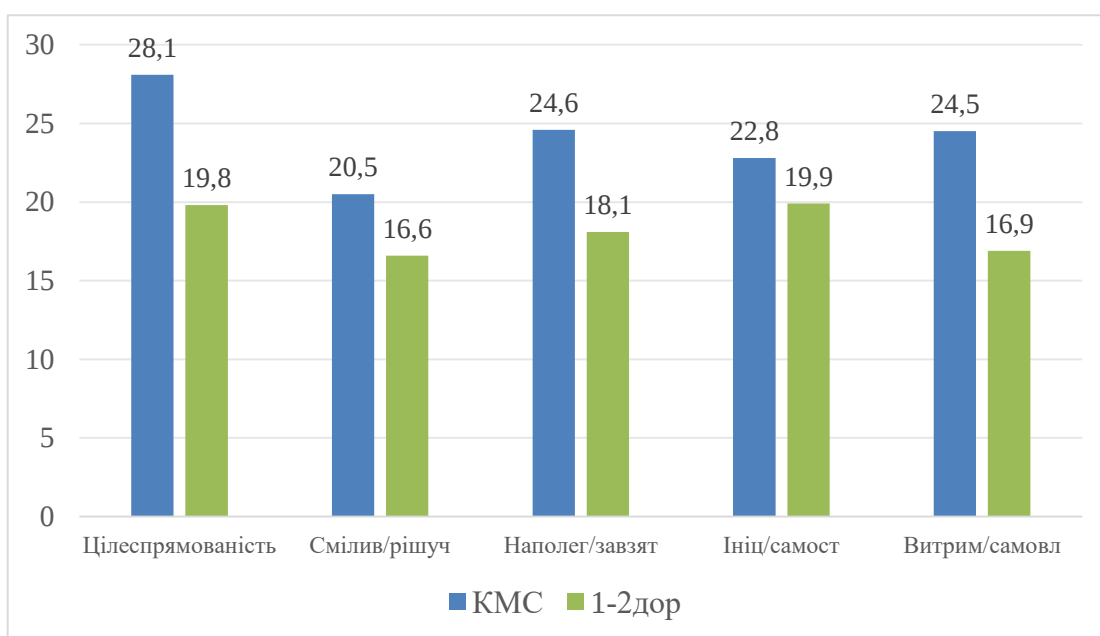


Рисунок 4.1.1 – Порівняння прояву вольових якостей за показником вираженості сучасних п’ятиборців юнацького віку

Під генералізованістю розуміють універсальність вольової якості, тобто здатність її проявлятися не лише у спортивній діяльності, а й у різних життєвих обставинах — навчанні, побуті, спілкуванні. Це свідчить про глибину інтеграції вольових рис у структуру особистості.

Цілеспрямованість. КМС – 28.1, I–II розряд – 19.8

Цілеспрямованість у КМС носить універсальний характер: такі спортсмени ставлять цілі в усіх сферах життя — академічній, особистій, соціальній. Для спортсменів нижчої кваліфікації вона переважно обмежена

спортивним контекстом і не завжди переходить у загальну життєву установку.

Сміливість / Рішучість. КМС – 20.5, I–II розряд – 16.6

Генералізована сміливість у КМС означає здатність приймати рішення й нести за них відповідальність у будь-яких умовах — наприклад, виступити з ініціативою у груповому проєкті чи подолати невпевненість у новій ситуації. Молодші спортсмени схильні до обережності поза спортом, що свідчить про ситуативний характер рішучості.

Наполегливість / Завзятість. КМС – 24.6, I–II розряд – 18.1

Висока генералізованість означає, що КМС проявляють наполегливість не лише в спорті, а й у навчанні, професійних планах і стосунках. Це — риса особистісної зрілості. Для молодших спортсменів характерна селективна наполегливість, коли зусилля концентруються лише на тренуваннях або короткострокових цілях.

Ініціативність / Самостійність. КМС – 22.8, I–II розряд – 19.9

У спортсменів вищого рівня самостійність має ширший спектр прояву: вони здатні організовувати власний час, підтримувати дисципліну без зовнішнього контролю. Молодші спортсмени демонструють ініціативність лише в певних умовах, коли отримують позитивну оцінку або підтримку.

Витримка / Самовладання. КМС – 24.5, I–II розряд – 16.9

Для майстрів спорту характерна висока генералізованість емоційного контролю — здатність зберігати спокій не лише під час старту, а й у побутових чи соціальних ситуаціях. У молодших спортсменів витримка часто має вибірковий характер і може втрачатися поза змагальними умовами.

4.2. Порівняння прояву самоорганізації п'ятиборців юнацького віку різної кваліфікації

Порівняємо результати двох груп за нашою другою методикою «Діагностика самоорганізації (ДОС)» (рис 4.2)

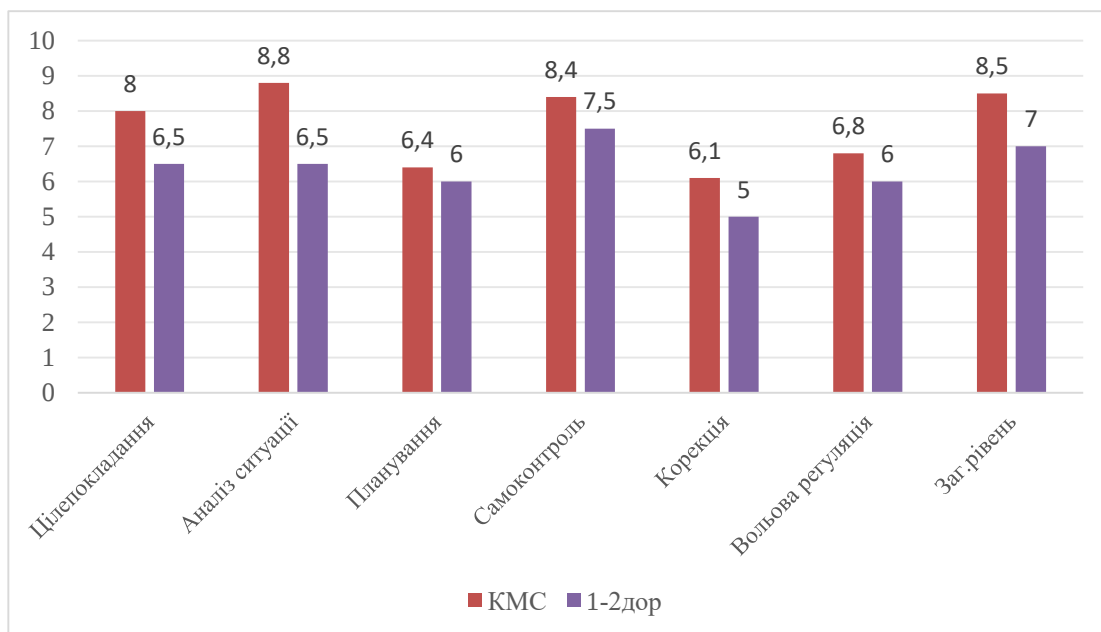


Рисунок 4.2 – Порівняння прояву самоорганізації сучасних п’ятиборців юнацького віку

Результати, які представлені на діаграмі, дають нам можливість зробити висновок, що:

Цілепокладання. КМС – 8,0, І–ІІ – 6,5

Спортсмени КМС чіткіше формулюють свої спортивні цілі та розподіляють завдання за пріоритетами. Молодші спортсмени також ставлять цілі, але іноді потребують допомоги тренера для визначення найважливіших завдань. Наприклад спортсмен з вищим розрядом планує тренувальний тиждень із конкретними цілями по швидкості та точності, тоді як спортсмен І–ІІ розряду іноді орієнтується на емоції чи настрої у конкретний день.

Аналіз ситуації. КМС – 8,8, І–ІІ – 6,5

Досвідчені спортсмени вміють оцінювати умови змагань, бачити ризики та можливості, прогнозувати наслідки. Молодші спортсмени можуть визначати очевидні фактори, але часто потребують підказок для стратегічного оцінювання ситуації. Наприклад у першому випадку спортсмен

відчуває слабкі сторони суперника під час фехтування і швидко коригує тактику, I–II розряду зазвичай слідує базовій схемі, не змінюючи стратегію.

Планування. КМС – 6.4, I–II – 6.0

Обидві групи мають базові навички планування. Незважаючи на незначну різницю між групами, спортсмени з групи КМС мають більш системний підхід до планування дій. Вони частіше користуються попередньо розробленими стратегіями, чіткіше визначають часові межі виконання завдань. Для групи нижчої кваліфікації характерне ситуативне планування, що залежить від зовнішнього контролю тренера або емоційного стану, проте різниця між обома групами майже невідчутна.

Самоконтроль. КМС – 8.4, I–II – 7.5

КМС проявляють стабільність уваги та контроль емоцій під час змагань, у молодших спортсменів самоконтроль трохи нижчий, але це не критично — вони здатні корегувати поведінку та зосереджуватися при звичайних тренувальних та змагальних завданнях. Як приклад, спортсмен вищої кваліфікації не розсіяний після помилки у фехтуванні; I–II розрядник може трохи знервуватися, але швидко повертається до виконання техніки.

Корекція. КМС – 6.1, I–II – 5.0

Найнижчий показник серед усіх навичок. КМС здатні вносити зміни в план чи стратегію під час тренування чи змагань швидше і ефективніше, ніж молодші спортсмени, які ще розвивають гнучкість мислення. Проте все одно обом групам спортсменам варто працювати над розвитком цієї якості.

Вольова регуляція. КМС – 6.8, I–II – 6.0

КМС легше мобілізуються у стресових ситуаціях, долають втому та концентруються на меті. Молодші спортсмени мають трохи нижчий рівень, але достатній для нормального тренування та участі у змаганнях.

Загальний рівень. КМС – 8.5, I–II – 7.0

Загальна самоорганізація у досвідчених спортсменів висока: вони ефективно планують, аналізують, контролюють себе та регулюють дії.

Молодші спортсмени демонструють середній рівень, що означає достатню, але ще в процесі формування, структуру саморегуляції.

4.3. Порівняння прояву емоційної збудливості п'ятиборців юнацького віку різної кваліфікації

Порівняємо результати між двома досліджуваними групами за методикою «Шкала емоційної збудливості (SEA)» (рис. 4.3).

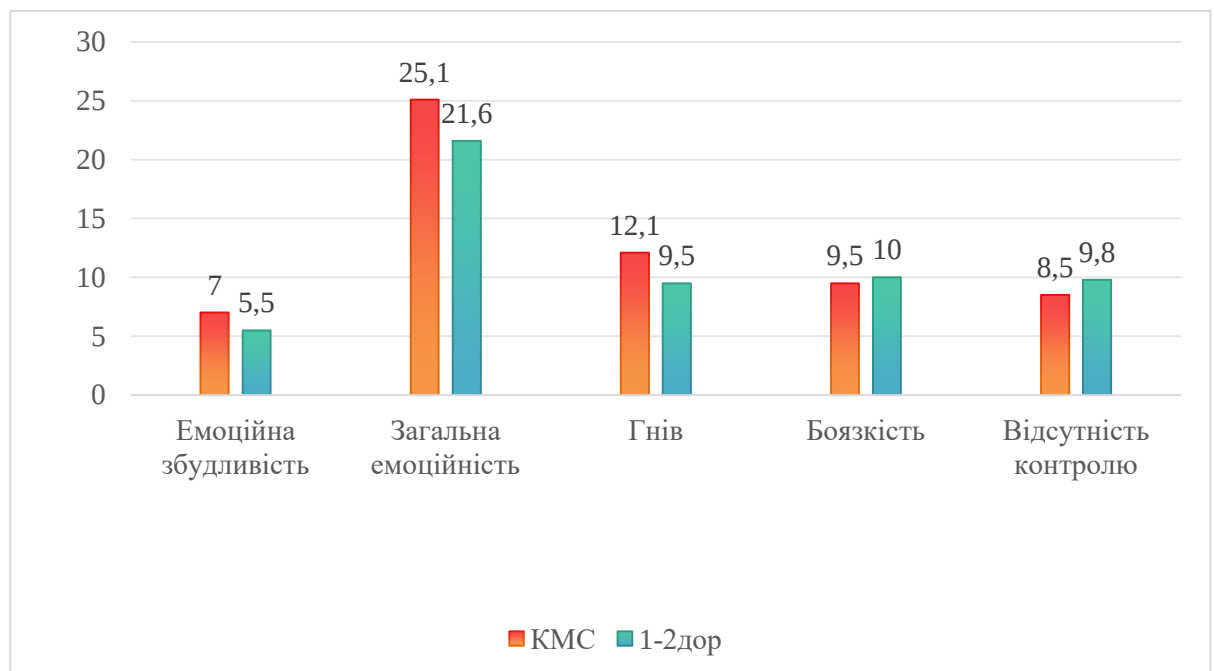


Рисунок 4.3 – Порівняння прояву емоційної збудливості сучасних п'ятиборців юнацького віку за методикою SEA

Порівняймо результати спортсменів представників різних кваліфікацій:

Емоційна збудливість. КМС – 7,0, I–II – 5,5

Спортсмени КМС демонструють високий рівень емоційної чутливості до зовнішніх подразників. Вони здатні швидко реагувати на зміни у змагальній ситуації та мобілізувати емоційні ресурси на користь результату. Молодші спортсмени мають середній рівень, що вказує на меншу

реактивність, але більш стабільний емоційний стан, що теж може бути корисним у контрольованих умовах тренувань.

Загальна емоційність. КМС – 25,1, I–II – 21,6

Висока емоційність у групи КМС свідчить про активну емоційну залученість у процес тренування та змагань. Вони більш виразно переживають успіхи та невдачі, що стимулює мотивацію. Спортсмени I–II демонструють помірну емоційну реакцію — їхні емоції менш інтенсивні, що може зменшувати енергетичний потенціал під час надзвичайних змагальних ситуацій, але підвищує стабільність у тренувальному процесі, завдяки якому вони можуть спогресувати у своїх спортивних результатах.

Гнів. КМС – 12,1, I–II – 9,5

У КМС гнів проявляється як стимул для активізації дій та подолання суперника. Це позитивна форма емоційної мобілізації. Молодші спортсмени мають менш виражену реакцію гніву, що свідчить про спокійніший підхід до змагань.

Боязкість. КМС – 9,5, I–II – 10,0

Цікава тенденція: молодші спортсмени трохи вищі за показником. Це означає більшу тривожність або схильність до обережності у стресових ситуаціях. У КМС цей рівень трохи нижчий, що говорить про більшу впевненість та здатність контролювати страх, не блокуючи свої дії у спорті. Молодші спортсмени можуть уникати ризикованих дій під час нових вправ, тоді як КМС пробують нові техніки без значного страху помилки.

Відсутність контролю над емоціями. КМС – 8,5, I–II – 9,8

КМС демонструють кращий контроль над емоціями: вони можуть відчувати стрес чи роздратування, але не дозволяють йому впливати на техніку чи рішення. Молодші спортсмени показують трохи вищі бали, що свідчить про частіші емоційні сплески. Це не означає слабку підготовку — просто їхній емоційний контроль ще формується.

Висновки до розділу 4

Порівнявши дві групи спортсменів за різним рівнем кваліфікації, можемо зробити висновок, що:

У спортсменів рівня КМС вольові якості не лише більш сформовані, а й мають стійкий прояв у реальних ситуаціях, що забезпечує їхню конкурентоспроможність на змаганнях. Молодші спортсмени поки перебувають на етапі розвитку вольової сфери, що потребує психологічної підтримки й тренування саморегуляції. Генералізованість вольових якостей у КМС свідчить про високий рівень сформованості особистісної саморегуляції, коли вольова поведінка стає частиною характеру, а не лише тренувальною навичкою. У спортсменів I–II розряду вона переважно ситуаційна та залежить від контексту, що свідчить про потребу подальшого розвитку життєвої самостійності й психологічної зрілості.

Різниця між групами чітко простежується у цілепокладанні, аналізі ситуації та самоконтролі. Планування, корекція та вольова регуляція трохи нижчі у молодших спортсменів, але це не ознака слабкої підготовки, а відображає менший досвід та потребу у додатковій практиці. Загалом, досвідчені спортсмени КМС мають більш структуровану систему самоорганізації, що дозволяє ефективно мобілізуватися на тренуваннях та змаганнях.

Досвідчені спортсмени більш емоційно мобілізовані та здатні контролювати свій стан, молодші — емоційно стабільніші, але менш активні у стресових ситуаціях.

ВИСНОВКИ

У ході проведеного дослідження було встановлено, що індивідуально-психологічні особливості спортсменів відіграють суттєву роль у досягненні високих результатів у сучасному п'ятиборстві. Саме психологічні якості, зокрема волеволі та емоційно-регуляторні, забезпечують стійкість спортсмена до навантажень, його здатність долати труднощі та зберігати контроль у стресових умовах змагання.

Теоретичний аналіз показав, що у юнацькому віці активно формується система мотивів, самосвідомість, здатність до самоконтролю та цілеспрямованої поведінки. Ці зміни особливо помітні у спортсменів, які проходять шлях від початкового етапу до більш високого рівня кваліфікації. Саме тому важливо враховувати вікові й особистісні особливості при плануванні тренувального процесу й психологічної підготовки.

Результати, отримані за методикою «Самооцінка волеволіх якостей студентів - спортсменів», засвідчили, що п'ятиборці кваліфікації КМС мають більш високі показники вираженості та генералізованості волеволіх якостей порівняно зі спортсменами І–ІІ розрядів. Найбільш помітні відмінності спостерігались за шкалами цілеспрямованості, наполегливості та самовладання. Це означає, що спортсмени вищої кваліфікації краще вміють зосереджуватись на меті, долати втому й утримувати емоційний баланс під час змагань. У житті такі спортсмени зазвичай більш організовані, схильні доводити справу до кінця й не відмовляються від запланованого навіть у разі труднощів. Спортсмени І–ІІ розрядів, хоч і мають нижчі показники, демонструють потенціал для подальшого розвитку цих рис. Їхні результати не варто розцінювати як негативні — вони скоріше відображають природну динаміку становлення волеволіої сфери на етапі спортивного зростання.

За другою методикою — «Діагностика рівня саморегуляції поведінки» — також виявлено певні закономірності. П'ятиборці рівня КМС показали кращі результати у здатності планувати свої дії, аналізувати ситуацію,

контролювати емоції та здійснювати корекцію поведінки. Вони більш усвідомлено ставляться до тренувального процесу, вміють розподіляти сили, швидше реагують на зміни умов і менше піддаються імпульсивним реакціям. У той же час спортсмени нижчої кваліфікації мають дещо нижчі показники самоконтролю, проте це не свідчить про низький рівень розвитку — радше про те, що механізми саморегуляції ще не набули достатньої стійкості.

Результати методики «Шкала емоційної збудливості (SEA)» показали, що у спортсменів-КМС спостерігається більш стабільний емоційний стан. Вони мають середній рівень емоційної збудливості, краще контролюють гнів і рідше виявляють надмірну боязкість чи втрату контролю. У спортсменів I–II розрядів вищою є емоційна реактивність, що є природним для юнацького віку. Їм властиві більш яскраві емоційні переживання, які іноді можуть заважати під час виступів, але водночас свідчать про високий рівень чутливості й мотивації.

Порівняння результатів за всіма трьома методиками дає підстави стверджувати, що з підвищенням спортивної кваліфікації зростає рівень саморегуляції, емоційної стійкості та вольової зрілості. Це проявляється у здатності спортсменів КМС краще управляти власним станом, швидше відновлюватись після стресу, приймати обдумані рішення і зберігати концентрацію під час змагання.

Отримані результати свідчать про важливість цілеспрямованого розвитку психологічної складової підготовки п'ятиборців. Тренерам і спортивним психологам доцільно більше уваги приділяти формуванню вольових рис, розвитку самоконтролю, емоційної стійкості та здатності до саморегуляції. Особливо ефективним є індивідуальний підхід до кожного спортсмена з урахуванням його темпераменту, характеру, рівня мотивації та попереднього досвіду.

З урахуванням виявлених психологічних характеристик спортсменів юнацького віку різної кваліфікації розроблено практичні рекомендації для роботи тренерів, спортивних психологів і самих спортсменів.

Таким чином, підсумовуючи результати теоретичного й практичного дослідження, можна зробити висновок, що успішність у сучасному п'ятиборстві визначається не лише фізичними чи технічними показниками, але й психологічною зрілістю спортсмена. Розвинені вольові якості, емоційна стабільність і сформована система саморегуляції є необхідною умовою досягнення акме в цьому виді спорту.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

На основі отриманих результатів можна дати ряд практичних порад для роботи тренерів, спортивних психологів і самих спортсменів. Проведене дослідження показало, що між п'ятиборцями різної кваліфікації існують помітні відмінності у рівнях розвитку вольових якостей, самоорганізації та емоційної стійкості. Тому тренувальний процес доцільно будувати з урахуванням цих психологічних особливостей.

1. Розвиток вольових якостей. Для спортсменів I–II розряду, у яких спостерігається нижчий рівень вираженості наполегливості, цілеспрямованості та самоконтролю, важливо створювати ситуації поступового подолання труднощів.

Рекомендовано:

Вправи з дозованими труднощами. Наприклад, виконання серій технічних завдань після попереднього фізичного навантаження (імітація змагальної втоми). Це формує звичку працювати навіть при емоційному виснаженні [7].

“Змагання із самим собою”. Спортсмен отримує індивідуальні цілі на тренування (покращити результат хоча б на 1–2 секунди, утримати стабільність серії пострілів тощо). Така стратегія сприяє розвитку цілеспрямованості [50].

Щоденник вольових якостей. Раз на день спортсмен коротко описує, де він проявив витримку, наполегливість або рішучість. Це допомагає усвідомити власний прогрес і мотивує на подальшу роботу [30].

Для КМС варто робити акцент на підтримці сформованих вольових якостей — через ускладнення завдань і навчання більш гнучкій поведінці у стресових умовах. Наприклад:

Симуляційні старты. Створення умов максимально наближених до реальних змагань: ліміт часу, сторонні шуми, “спостерігачі”, суддівство.

Вправи на переключення уваги. Наприклад, виконання завдання після короткої відволікаючої дії (світловий сигнал, коментар тренера тощо). Це тренує здатність до самоконтролю і стійкості концентрації.

2. Підвищення рівня самоорганізації. Самоорганізація виявилась більш розвиненою у спортсменів КМС, але навіть у них є моменти для вдосконалення — зокрема, у плануванні та корекції дій.

Рекомендовано:

Вправи з планування тренувального дня. Спортсменам пропонується самостійно скласти план тренування або тижня, розподілити час між видами діяльності, а потім обговорити з тренером, що вдалося, а що — ні [47].

Вправа “Три кроки”. Перед тренуванням спортсмен коротко формулює три конкретні цілі, а після — оцінює їх виконання. Це сприяє розвитку цілепокладання та самоконтролю.

Аналіз ситуацій. Психолог або тренер обговорює з групою змодельовані ситуації (наприклад: «Ти спізнився на старт, як реагуєш?»). Це допомагає виробити вміння швидко аналізувати обставини й приймати рішення.

Для спортсменів нижчої кваліфікації доцільно включати елементи навчання тайм-менеджменту — як у спортивному, так і в навчальному житті. Наприклад, ведення щоденника тренувань, планування режиму сну та відпочинку, відстеження енерговитрат. Такі звички з часом формують внутрішню дисципліну і впевненість у собі.

3. Робота з емоційною сферою. Результати показали, що у спортсменів КМС вищі рівні емоційної збудливості та гніву, але водночас краще розвинена здатність контролювати емоційний стан. У молодших за розрядом спортсменів емоційна сфера менш стабільна, тому тут важливий психологічний тренінг саморегуляції.

Рекомендовано:

Дихальні вправи: техніка “4–7–8” (вдих на 4 секунди, затримка 7, видих 8) допомагає знижувати рівень тривоги перед стартом.

Вправа “Пауза”: перед відповідальною дією (наприклад, стрільбою) спортсмен вчиться зупиняти внутрішній потік думок, робить коротку паузу і лише потім діє.

Візуалізація: спортсмен уявляє успішне проходження дистанції або конкретного етапу змагань. Така техніка допомагає знизити боязкість і налаштуватися на позитивний результат.

Аутогенне тренування: фрази самонавіювання типу “Я спокійний, зібраний, готовий діяти” перед виконанням вправи.

Для спортсменів із підвищеною емоційністю важливо проводити тренінги керування гнівом, де вчать розпізнавати емоції, переводити їх у конструктивну дію (наприклад, через фізичну активність або коротку рефлексію після епізоду роздратування) [22].

4. Формування мотивації та впевненості. Для спортсменів I–II розряду важливо постійно підтримувати мотивацію до досягнення, оскільки саме цей рівень часто характеризується сумнівами у власних силах [54].

Практичні рекомендації:

Використовувати метод малих перемог — фіксувати навіть невеликі покращення результатів, хвалити за прогрес, а не лише за підсумковий результат.

Проводити мотиваційні зустрічі з досвідченими спортсменами, які можуть поділитися історіями власних невдач і шляхом подолання труднощів [23].

Упроваджувати ігрові форми змагань (“хто довше утримає точність у фехтуванні”, “командна естафета з обмеженням часу”), що підвищують азарт і внутрішню залученість.

5. Психологічний супровід тренувального процесу. В сучасному спорті важливо, щоб з п’ятиборцями працював не лише тренер, а й психолог-консультант, який допомагає відстежувати динаміку психоемоційних станів спортсменів.

Рекомендовано:

Раз на 3–4 місяці проводити коротке психологічне тестування для контролю рівня саморегуляції, вольової сфери, емоційної стабільності. У разі виявлення негативних тенденцій (зниження мотивації, підвищення тривоги тощо) — включати корекційні заняття або індивідуальні консультації. Використовувати групові психологічні тренінги (на 60–90 хвилин), спрямовані на розвиток командного духу, самоконтролю, комунікативних навичок.

6. Використання психологічних вправ у побуті

Спортивна психіка формується не лише на тренуваннях, а й у повсякденному житті. Тому спортсменам можна рекомендувати: щодня коротко підбивати підсумки дня — “що вдалось, що варто змінити”; у складних ситуаціях користуватись правилом “глибокого видиху” — перед реакцією зробити коротку паузу; ставити не лише спортивні, а й побутові цілі (напр., “цього тижня прокидатись вчасно без нагадувань”) — це розвиває навички самоорганізації й переносить їх у життя.

Отже, основним завданням тренера і психолога є підтримка балансу між фізичною підготовкою та психологічним становленням спортсмена. Розвиток вольових якостей, емоційної стійкості, здатності до самоорганізації має бути інтегрований у щоденний тренувальний процес [24].

Такі підходи не лише підвищують спортивні результати, але й формують у юних п'ятиборців риси особистості, необхідні для успіху у житті — відповідальність, самодисципліну, впевненість і вміння долати труднощі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арнаутова Л., Петровська Т., Ганага О., Федорчук С. Стресові ситуації та психічні стани кваліфікованих гандболісток у різних періодах спортивної діяльності. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К.: Нац. ун-т фіз.виховання і спорту України, вид-тво <Олімп. Літ-ра>, 2022, №1. С. 73-80. (Index Copernicus). DOI: 10.32652/tmfvs.2022.1.73-80 . <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.1.73-80>
2. Бріскін Ю. А. Оцінювання готовності спортсмена до оптимального рішення в ситуації спортивного двобою (на матеріалі дослідження спортсменів-фехтувальників): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна і вікова психологія». Київ, 1998. 23 с.
3. Вірна Ж. Психологічні детермінанти невротизації в умовах професійної оптації старшокласників // Психологічні перспективи. – Луцьк, 2005. – Випуск 7. - С. 93-101.
4. Воронова В.І., Петровська Т.В. Ковальчук В.І., СмолярІ.І. Психологічне дослідження особистості як суб'єкта спортивної діяльності. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К.: Нац. ун-т фіз.виховання і спорту України, вид-тво <Олімп. Літ-ра>, 2020, №2. С. 116-123.
5. Ганага О., Петровська Т. Характеристика когнітивної сфери особистості кіберспортсмена. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К.: Нац. ун-т фіз.виховання і спорту України, вид-тво <Олімп. Літ-ра>, 2022, №4. С. 75-81. DOI: 10.32652/tmfvs.2022.4.56-62
6. Ганага О., Петровська Т., Федорчук. Психологічні та психофізіологічні методики для оцінки когнітивного ресурсу кіберспортсменів. XV Міжнародна наукова конференція: Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія, 20 жовтня, Харківський

національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м.Харків, Україна.2022.С 19-22.

7. Ганага О.Ю., Петровська Т.В. Розробка та впровадження тренінгової програми розвитку когнітивної сфери у гравців в кіберспорт. VII Всеукраїнська конференція «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності», 29 жовтня 2024, м. Київ. .: Нац. ун-т фіз.виховання і спорту України, С. 52-54.

8. Ганага О.Ю., Петровська Т.В. Федорчук С.В. Когнітивний ресурс кіберспортсмена як чинник спортивної ефективності. «SPORT SCIENCE SPECTRUM». – К.: Нац. ун-т фіз.виховання і спорту України, вид-тво <Олімп. Літ-ра>, 2024, №. 2.С. 55-64. DOI: 10.32782/spectrum/2024-2-8.

9. Ганага О.Ю., Петровська Т.В., Федорчук С.В. Особливості особистісних якостей спортсменів з різною залученістю до комп'ютерних ігор. «SPORT SCIENCE SPECTRUM». – К.: Нац. ун-т фіз.виховання і спорту України, вид-тво <Олімп. Літ-ра>, 2025, №. 3.С. 55-64.

10. Ганага О.Ю., Петровська Т.В.Федорчук С.В. Творча уява як когнітивний ресурс кіберспортсменів. VI Всеукраїнська конференція «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності», 26 жовтня 2023, м. Київ. .: Нац. ун-т фіз.виховання і спорту України, С. 12-14. https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_vi_vseukrayinskoyi_naukovoyi_elektronnoyi_konferenciyi_0.pdf

11. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. Київ: Олімпій. літ., 2015. 276 с.

12. Гриценко Т. П., Окопний А. М., Семеряк З. С., Палатний А.Л. Перспективи наукового обґрунтування формування мотивації спортсменів до занять фехтуванням на етапі початкової підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. Вип. 3 (111). С. 44-48.

13. Дрюков В.О. Історія розвитку сучасного п'ятиборства / В.О.Дрюков. // Підготовка кваліфікованих спортсменів у сучасному п'ятиборстві: Монографія.- К.: Науковий світ, 2004. - С.4-8.
14. Жданюк Л., Лукова С. Емпіричне дослідження мотивації досягнень у підлітків-спортсменів. Теорія і практика сучасної психології. 2019. Т. 2. № 5. С. 58–66.
15. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень / За ред. В.О.Моляко, О.Л.Музики. – Житомир: Вид-во Рута, 2006. – 320с.
16. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 204с.
17. Казмірук А.. Шляхи побудови психограми особистості спортсмена в лижному двоборстві // Молода спортивна наука України, 2009. Т.1., 132-136 с.
18. Клименко В.В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – К.: МАУП, 2007. – 432с.: іл.
19. Ковальчук ВІ, Воронова ВІ. Особливості професійного вигорання тренерів з різним професійним досвідом. Збірник наукових праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2014;3(27):15-8.
20. Ковальчук ВІ. Особистісні детермінанти професійного вигорання тренерів в спорті. [дисертація] Київ, 2016. 187 с.
21. Коробейніков Г. В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів: ЛДУФК, 2013. 312 с.
22. Куц О. С. Технології удосконалення фізичної підготовленості студентів ВНЗ. Вінниця: Ландо ЛТД, 2013. 39 с.
23. Л. В. Арнаутова, Т. В. Петровська, С. В. Федорчук, Т. Когут, Є. І. Петрушевський. Мотивація досягнення успіху в структурі особистісного

профілю стресостійкості кваліфікованих гандболісток. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К.: Нац. ун-т фіз.виховання і спорту України, вид-тво <Олімп. Літ-ра>, 2023, №4. С. 56-62. (фахова).

24. Лавренчук К.В. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / С.В. Тімарєв С.В., Дрюков О.В., [та ін.]. Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства молоді та спорту України. Київ, 2018. 92 с.

25. Ложкін Г. В. Психологія спорту: схеми, коментарі, практикум: учеб. пособ. Київ: Освіта України, 2011. 484 с.

26. Мітова О.О. Сушко Р.О. Методи наукових досліджень у баскетболі [друге видання, доповнене та перероблене]. Дніпро: ТОВ підприємство «Дріант», 2021. 266 с.

27. Музика О.Л. Розвиток здібностей та обдарованості в процесі вікового розвитку особистості // Актуальні проблеми психології: Проблеми психології творчості та обдарованості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. В.О.Моляко. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім.І.Франка, 2007. – Т.12, вип. 2. – С.142-148.

28. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. –Вінниця: ВНАУ, 2020. –240 с.

29. Онищенко І. М. Психологія фізичного виховання і спорту. Київ: Вища школа, 2015. 156 с.

30. Пелешенко І.М. Рухова діяльність і формування культури здоров'я та здорового способу життя підростаючого покоління / І. М. Пелешенко // Фізичне виховання студентів як запорука формування моральності та здоров'я нації: ювілейна обласна науково-практична конференція (25 лютого 2011 року) – Харків, 2011. – С.317-319.

31. Петровська Т. Дослідження самооцінки як психологічного ресурсу елітних спортсменів. Матеріали V Всеукраїнської наукової

електронної конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності», 28 жовтня 2022, м. Київ. : Нац. ун-т фіз.виховання і спорту України, С. 40-42.

32. Петровська Т.В. Павленко Ю.,Гречнева Н. Вплив індивідуальних властивостей особистості спортсменок на успішність їх змагальної діяльності в морському багатоборстві. Вісник Технічного університету Поділля. Хмельницький. 2002. ч.3. С.206-208.

33. Петровська Т.В., Арнаутова Л.В. Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми подолання стресу спортсменами за допомогою копінг-стратегій. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. №3 (97), Київ, НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2018. С.81-86.

34. Петровська Т.В., Воронова В.І., Гринь О.Р., Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності. Колективна монографія. Загальна редакція Т.В.Петровська. Видавець Позднишев 2021. 165с 10, 91д.а. URL: <https://reposit.unisport.edu.ua/xmlui/handle/787878787/3058>

35. Петровська Т.В., Жукова Г.В. Педагогічна майстерність. К.: Видавець Позднишев, 2024, 402с.

36. Петровська Т.В., Куліш Н.М. Особливості розвитку емоційного інтелекту спортсменів юнацького віку. Зб. наук. праць. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. Київ. 2010. №17. С. 63-67

37. Петрук І. Д. Спортивний масаж : навчальний посібник / І.Д. Петрук.-Рівне : Волинські обереги, 2007. –152 с.

38. Петрук І.Д. Відновлення психофізичних якостей спортсменів зі стрільби кульової: монографія/ І.Д. Петрук. –М.: LAPLambertAcademicPublishing, 2019. –263 с.

39. Петрук І.Д. Відновлення психофізичних якостей спортсменів зі стрільби кульової: монографія/ І.Д. Петрук. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2019. – 263 с

40. Приходько, В., Томенко, О. (2017). Спорт вищих досягнень: від удосконалення системи підготовки спортсменів до потреби формування спортивної діяльності. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 5 (69), 156–166.

41. Проценко Г.В., Петровська Т.В. Розвиток дитячо юнацького спорту під час воєнного стану в Україні (на прикладі волейболу). VI Всеукраїнська конференція «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності», 26 жовтня 2023, м. Київ.: Нац. ун-т фіз.виховання і спорту України, С. 128-129. https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_vi_vseukrayinskoyi_naukovoyi_elektronnoyi_konferenciyi_0.pdf

42. С. В. Федорчук, Т. В. Петровська, І. В. Хмельницька, Л. В. Арнаутова, І. О. Когут, Є. І. Петрушевський. Вплив мотивації досягнення успіху та уникнення невдач на властивості уваги кваліфікованих гандболісток. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія № 2, 2022. С. 33-38. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.2.33-38>

43. Самоленко Т. В. Використання тренувань в гірських умовах в олімпійському гірському циклі підготовки в бігу на середні дистанції. Фізичне виховання студентів. 2012. № 3. С.103-107.

44. Сергєєнкова О. П. Загальна психологія : навч. посіб. / О. П. Сергєєнкова, Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В.– Київ : Центр учбової літератури, 2012. – 296 с.

45. Старчук О. О., Військове п'ятиборство. Організація та методика проведення навчально-тренувальних занять і змагань: навч.-метод. Посібник /О. О. Старчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко [та ін.]. Житомир: ЖВІ, 2017. 172 с.

46. Стецькович С. Структура спортивного результату у сучасному п'ятиборстві : магістер. робота : спец. 8.010203 "Олімпійський і професійний спорт" / Стецькович Сергій Романович ; наук. кер. Пітин М. П. - Л., 2011. - 94 с.
47. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
48. Усачов Ю. О., Пунда С. П., Білецька В. В., Фізичне виховання. Фітнес-технології силової спрямованості: практикум. К.: НАУ, 2014. – 56 с.
49. Федорчук С., Петровська Т., Когут І., Арнаутова Л. Мотивація досягнення успіху та уникнення невдач у кваліфікованих гандболісток. Матеріали V Всеукраїнської наукової електронної конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності», 28 жовтня 2022, м. Київ. : Нац. ун-т фіз.виховання і спорту України, С. 51-52. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_v_vseukrayinskoyi_naukovoyi_elektronnoyi_konferenciyi.pdf
50. Хуртенко О. В. Оцінка рівня техніко-тактичної майстерності та прояву психологічних показників інтелектуального компонента кваліфікованих спортсменів. Вісн. Нац. ун-ту оборони України: зб. наук. праць. Київ: НУОУ, 2014. № 4 (41). С. 318–322.
51. Чичелюк А.В., Безверхня Г.В., Цибульська В.В. Психолого-педагогічні умови підготовки фахівців фізичного виховання. Академічні візії. 2023. Вип. 16.
52. Шаповалов Б. Б., Бажанюк В. С., Камишин В. В. Психологічні особливості роботи з спортивно обдарованими дітьми: монографія. Київ: Інститут обдарованої дитини, 2014. 230 с.
53. Шинкарук О. А., Лисенко О. М., Гуніна Л. М., Карленко В. П., Земцова І. І., Олішевський С. В., та ін. Медикобіологічне забезпечення

підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту / за заг. ред. О. А. Шинкарук. Київ. 2009. 144 с.

54. Motivation to physical education of school and university students: [Collective monograph]. Edited by Krutsevich T., Bezverkhnia H., Tsybul'ska V., Kyslenko D., Marchenko O., Bondarchuk N., Yukho Y., Sadchenko M. Budapest, 2021. 200 p.

55. Petrovska, T., Potop V., Sova, V., Perepelytsia F., Bulhakova T., Folvarochnyi I., Korobeynirova L., Tolkunova I., Manifestations of aggression in elite athletes. Journal of Physical Education and Sport, Vol. 21 (2), 2021, 797-802.

DOI:10.7752/jpes.2021.02099.<https://efsupit.ro/images/stories/martie2021/Art%2099.pdf> Наукове періодичне видання іншої держави (Румунії), яке включено до міжнародної наукометричної бази Scopus. DOI: 10.7752/jpes.2021.02099<http://www.sportmont.ucg.ac.me/?sekcija=articles&alc=past&alv=1>

56. Petrovska, T., Sova, V., Voronova, V., Khmel'nitska, I., Borysova, O., Kurdybaha, O. Features of self-esteem and level of ambition in athletes of different qualifications. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol. 22 (issue 3), Art 74, pp. 593 - 599, March 2022 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 - 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES. DOI:10.7752/jpes.2022.03074. DOI: 10.7752/jpes.2022.03074

57. Tetiana Petrovska, Lilia Arnautova, Borys Palamar, Irene Khmel'nitska, Svitlana Fedorchuk, Olha Hanaha, Iryna Kohut. Correlation between indicators of balance of nervous processes with localization of control in high skilled women handball players. Клінічна та профілактична медицина. ТОМ 3. № 25. 2023. Серпень № 4. С. 96-103. DOI: 10.31612/2616-4868.4(26). 2023.14 URL: Scopus(Q1) <https://cpmedical.com/index.php/journal/article/view/303/266>

58. Tetiana Petrovska, Nataliia Kulish, Viktor Kostiukevych, Ruslana Sluhenska, Nataliia Reshetilova, Alyona Yerokhova. Research of Emotional

Intelligence as a Psychological Resource of an Athlete. Sport Mont 19 (2021) S2: 57–61 DOI: 10.26773/smj.210910

59. Tetiana Petrovska, Olha Hanaha, Borys Palamar, Svitlana Fedorchuk . Characteristics of motoric activity and focus of attention of student athletes with different involvement in computer games. Wiadomosci lekarskie, Medical Advances, VOLUME LXXVI, ISSUE 10, OCTOBER 2023. 76(10):2245-2251. Scopus (Q4) DOI: 10.36740/WLek202310117 .
https://www.researchgate.net/profile/Serhii-Tertyshnyi/publication/375025887_WL_Layout_10_2023/links/653bdaf73cc79d48c5b14c25/WL-Layout-10-2023.pdf#page=119

60. Tetiana V. Petrovska , Olha Yu. Hanaha , Svitlana V. Fedorchuk , Tetiana V. Kutsenko. Dynamic muscular endurance as an indicator of functional readiness of cyber-athletes.

61. Wiadomosci lekarskie, Medical Advances, VOLUME LXXVII, ISSUE 5, MAY 2024). Wiad Lek. 2024;77(5):998-1003. Scopus (Q4) DOI: 10.36740/WLek202405119.