

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
УКРАЇНИ  
КАФЕДРА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ, ЗИМОВИХ ВИДІВ ТА ВЕЛОСИПЕДНОГО  
СПОРТУ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня магістра  
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»,  
освітньою програмою «Система підготовки спортсменів у легкій атлетиці»

на тему: **«ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СТИБУНІВ ПОТРІЙНИМ НА ЕТАПІ  
МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ»**

здобувача вищої освіти  
другого (магістерського) рівня  
Линника Ростислава Вячеславовича

Науковий керівник: Колот А. В.  
к.фіз.вих., доцент

Рецензент: Єременко О. А.  
к.фіз.вих., доцент

Рекомендовано до захисту на засіданні  
кафедри легкої атлетики, зимових видів та  
велосипедного спорту (протокол № 3 від  
10.11.2022 р.)

Завідувач кафедри: Бобровник В. І.  
д.фіз.вих., професор

**Київ – 2022**

## ЗМІСТ

<b>УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ</b> .....	4
<b>ВСТУП</b> .....	5
<b>РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ</b> .....	9
1.1. Психологічне забезпечення спортивної діяльності .....	9
1.2. Модельні психологічні характеристики у спорті.....	15
1.3. Особливості психологічного забезпечення підготовки легкоатлетів .....	24
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1</b> .....	29
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ</b> .....	31
2.1. Методи дослідження.....	31
2.1.1. Аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури.....	31
2.1.2. Педагогічне спостереження.....	32
2.1.3. Анкетування.....	32
2.1.4. Психологічне тестування.....	33
2.1.5. Методи математичної статистики.....	38
2.2. Організація досліджень.....	39
<b>РОЗДІЛ 3. МОДЕЛЬНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СТРИБУНІВ</b> .....	41
3.1. Значущі психологічні якості, що обумовлюють ефективну змагальну діяльність стрибунів потрійним високої кваліфікації.....	41
3.2. Ступінь впливу значущих психологічних показників на спортивний результат у потрійному стрибку.....	47

3.3. Психограма особистості як інтегральна модель психологічних характеристик стрибунів потрійним.....	49
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....	52
<b>РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ І ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>53</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>55</b>
<b>ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....</b>	<b>57</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>58</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>66</b>

## УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ

- ППС - психологічна підготовленість спортсмена;
- ПК - персональний комп'ютер;
- ЭОМ - електронно-обчислювальна машина;
- Т - точність роботи на увагу;
- Е - ефективність роботи на увагу;
- S - швидкість переносу інформації у зоро-руховій системі;
- г - самооцінка;
- МУ - мотивація на досягнення успіху;
- Ін - мотивація на уникнення невдач;
- Пс - психотизм;
- Е/І - екстраверсія-інтроверсія;
- Нз - нейротизм;
- С - самопочуття;
- А - активність;
- Н - настрій;
- ФТ - фрустраційна толерантність;
- СК - самоконтроль;
- ВА - вольова активність.

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Високий рівень досягнень у сучасному спорті обумовлює необхідність постійного удосконалення всіх сторін підготовки спортсмена [15, 47, 51, 52, 65].

Сучасні спортивні змагання вимагають від учасників величезної витрати не тільки фізичної, але й психічної енергії. Навіть дуже добре фізично й технічно підготовлений спортсмен не може здобути перемогу в змаганнях, якщо в нього недостатньо розвинені необхідні для цього психічні функції й психологічні риси особистості. Усе це говорить про необхідність психологічної підготовки спортсмена [15, 51, 57, 76].

Питання психологічної підготовки усе більше і більше актуальне в умовах інтенсифікації процесу підготовки легкоатлетів і розширення змагального календаря. У комплексі дані фактори в значній мірі впливають на працездатність спортсмена, і в першу чергу, значно впливають на психіку спортсмена, з усіма наслідками, що випливають [8, 9, 28, 50, 64].

Психологічна підготовка легкоатлетів-стрибунів надзвичайно складний і багатофакторний процес, що пред'являє підвищені вимоги до різних сторін підготовки [10, 16, 47, 52, 61].

Ті підходи й способи, якими раніше домагалися настільки яскравих перемог і успіхів, сьогодні не завжди прийнятні в практиці спортивної підготовки й не відповідають вимогам досягнення переможних і рекордних результатів. Подальше підвищення спортивних результатів пов'язано з розв'язанням проблеми формування комплексної структури підготовки легкоатлетів-стрибунів, у якій своє значиме місце повинна займати психологічна підготовка, яка може бути успішно здійснена шляхом широкого використання теоретичних основ і засобів чіткої й оперативної системи контролю над психологічною підготовленістю стрибунів потрійним [15, 20, 28, 44, 62].

На сучасному етапі розвитку теорії й методики спортивної підготовки усе більш відчувається необхідність у розумінні раціональних принципів зв'язку

окремих складових психологічної підготовленості спортсмена, що забезпечують ефективність змагальних дій [2, 19].

Підвищення ефективності процесу підготовки спортсменів на різних етапах удосконалення спортивної майстерності багато в чому обумовлено пошуком шляхів оптимізації управління тренувальним процесом [52].

Проблеми вивчення психіки спортсменів, управління нею, організації психологічної підготовки в командах надзвичайно складні й торкаються всіх сторін тренувального процесу – технічної, тактичної, фізичної й теоретичної підготовки. Порівняно недавно зміст психологічної підготовки обмежувався регуляцією передстартових станів спортсмена, настроюванням перед виступом і створенням психічної готовності. Зараз завдання психологічної підготовки значно розширилися. Вони пов'язані з розвитком і формуванням особистості спортсмена, вихованням специфічних якостей, розвитком здатності до самоконтролю й саморегуляції, створенням сприятливого психологічного клімату в команді, сприятливих взаємин між тренером і спортсменами тощо. У кожному виді спорту необхідно виділити найбільш істотні, значимі для успішного виступу й досягнення рекордних результатів. Ці завдання можуть бути з успіхом вирішені лише комплексно, у системі заходів, що одержали назву психологічного забезпечення підготовки спортсменів [14, 16].

Психологічне забезпечення спрямоване на спеціальний розвиток, удосконалення й оптимізацію систем психічного регулювання функцій організму й поведінки спортсмена з урахуванням завдань тренування й змагань [10, 21, 41, 52].

Управління психологічним розділом підготовки проводиться відповідно до загальної концепції організації управління підготовкою спортсменів і складається з побудови модельних психологічних характеристик найсильніших атлетів, розробки системи психологічного контролю й програми психологічної підготовки, внесення корекцій у програму залежно від одержуваної інформації [14, 37].

Для складання модельних характеристик конкретного виду спорту беруться до уваги ті якості, здатності й параметри психіки, які детермінують ефективність змагальної діяльності в даному виді спорту [15, 16, 46].

Вищевикладене дозволяє констатувати, що виявлення модельних

показників психологічних якостей висококваліфікованих легкоатлетів-стрибунів, що обумовлюють ефективність змагальної діяльності, з урахуванням індивідуальних особливостей і оперативного управління процесом підготовки на основі результатів психологічного контролю, є актуальним.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Дослідження виконано згідно Плану НДР НУФВСУ на 2021–2025 рр. Міністерства освіти і науки України за темою 2.1 «Теоретико-методичні основи фізичної та технічної підготовки спортсменів на етапах багаторічного удосконалення (на прикладі легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту)», № державної реєстрації 0121U108193.

**Мета роботи:** удосконалення психологічної підготовки висококваліфікованих стрибунів потрійним на основі виявлення індивідуальних модельних показників психологічних якостей спортсменів, що обумовлюють ефективність змагальної діяльності.

**Завдання:**

1. Вивчити на основі літературних джерел особливості психологічної підготовки в системі підготовки висококваліфікованих легкоатлетів.
2. Визначити найбільш значущі психологічні якості, що обумовлюють ефективну змагальну діяльність легкоатлетів-стрибунів.
3. Виявити ступінь впливу значущих показників психологічних якостей на змагальний результат.
4. Скласти психограму особистості легкоатлета-стрибуна як модельну характеристику психологічної підготовленості спортсмена.

**Об'єкт дослідження** – загальна психологічна підготовка спортсмена.

**Предмет дослідження** – психологічні якості легкоатлета стрибунів потрійним, що детермінують змагальний результат.

**Методи досліджень.** Для вирішення поставлених завдань застосовувалися: аналіз і узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, анкетування, педагогічне спостереження, психологічне тестування й методи математичної статистики.

**Наукова новизна роботи.** На сучасному етапі розвитку легкоатлетичних стрибків спостерігається ситуація недостатнього вивчення питання, присвяченого психологічному моделюванню й, безпосередньо, кількісної інформації про значимі психологічні показники і їх ступеня впливу на змагальний результат [65]. Таким чином, у даній роботі зроблена спроба систематизувати знання по даному питанню, а також виявити нові дані по питанню психологічного моделювання в легкоатлетичних стрибках на основі індивідуалізації процесу підготовки висококваліфікованих спортсменів.

**Практична значущість роботи.** Отримані дані можуть бути використані на практиці для вдосконалювання психологічної підготовки кваліфікованих стрибунів, на основі обліку особистісних особливостей, що дає можливість індивідуалізувати підготовку спортсменів і домагатися високих результатів, а також використовувати модельні показники в якості інформативних у системі контролю підготовленості спортсменів [36, 43, 70].

**Теоретична значущість роботи.** Узагальнення й систематизація наявної інформації про психологічні модельні характеристики в легкій атлетиці. Отримані відомості про психологічні якості особистості спортсмена можна розглядати як інформативні показники психологічної підготовленості.

**Структура і обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота має обсяг 71 сторінку, складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних літературних джерел і додатків. Список літератури складається з 82 джерел, з них 5 іноземних. Робота має 9 малюнків і 2 таблиці.



# РОЗДІЛ 1

## ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

### СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

#### 1.1. Психологічне забезпечення спортивної діяльності

Термін "психологічне забезпечення" відбиває найбільш прикладну сторону сучасної психології спорту. Як і будь-яка інша, спортивна діяльність ефективна тільки при відповідному матеріальному, технічному, медичному, психологічному й іншому забезпеченні. Беручи до уваги будову й функціонування організму, спортивний результат можна представити як найбільш ефективну комбінацію підготовки виконуючих рух органів, функціональної тренуваності й досконалості нервово-психічних механізмів регуляції рухів, переживань, поведінки. Розвиток і вдосконалення нервово-психічних механізмів регуляції й становить суть психологічного забезпечення діяльності в спорті [16, 26, 43, 52, 67].

Таким чином, психологічне забезпечення – це комплекс заходів, спрямованих на спеціальний розвиток, удосконалення й оптимізацію систем психічного регулювання функцій організму й поведінки спортсмена з урахуванням завдань тренування й змагання [15, 33].

Виділяють наступні форми психологічного забезпечення:

- Психологічна консультація. У процесі тренувань і змагань у спортсменів і тренерів виникає безліч питань із приводу методів і засобів підготовки спортсменів, їх психічних станів, рівня розвитку актуальних сторін психіки та інше, що вимагають кваліфікованої психологічної відповіді. Психологічну консультацію проводить спортивний психолог, але можуть проводити тренер і лікар (за умови наявності в них достатніх знань і досвіду психологічних бесід). Консультація може носити як індивідуальний, так і груповий характер і проводиться у формі бесіди, питання й відповіді, в

офіційній або неформальній обстановці, тобто діапазон засобів і методів психологічної консультації дуже широкий. Основна умова для довірчих і відвертих відносин з боку спортсменів і тренерів – глибокі професійні знання, дотримання правил етики психологічних обстежень і завоювання поваги й визнання [15, 21, 58].

- Психологічне навчання. Ступінь потреби в одержанні постійних психологічних знань і відновленні їх є показником розвитку особистості спортсмена й тренера. Більша потреба в психологічних знаннях спостерігається не тільки в спортсменів, але й у тренерів, і насамперед тих знань, що безпосередньо стосуються успішності їх діяльності. Причому знання ці повинні бути конкретними, а не загальними, оскільки напружений тренувальний процес змушує концентрувати увагу й сили на головному – факторах, що обумовлюють успішність відбору, тренувань і змагань.

- Психотренінг. У цей час дана форма психологічного забезпечення здійснюється без спеціального виділення її в самостійний розділ роботи зі спортсменами. Найбільше широко застосовуються відомі методи ідеомоторного тренінгу при навчанні або вдосконаленні технік рухів, або для адаптації психіки спортсменів до умов майбутніх змагань [41].

Найбільш перспективною формою психотренінгу є застосування комплексів психотехнічних ігор, що дозволяють, плавно вставляючи їх у тренувальний процес, розвивати й удосконалювати потрібні на даному етапі спортивного вдосконалення психічні процеси, властивості й стани, а також навчати методам психологічної регуляції [16, 41].

- Психогігієна, психопрофілактика й психотерапія. Дані форми психологічного забезпечення тісно зв'язані й взаємодоповнюють один одного.

- Психодіагностика.

Інтенсивність навантажень у спорті постійно зростає й немає кінця цьому росту. Змусити організм адаптуватися в таких умовах можна вже тільки за допомогою психологічних впливів, оскільки тільки так можна

охоронити організм від усіляких патологічних впливів навантажень, перенапруг, травм [25, 48, 50].

Досягнення високих результатів у спорті припускає належний рівень не тільки функціональної, фізичної, техніко-тактичної, але й психологічної підготовки до спортивної діяльності [28, 52].

Психологічна підготовка є складовою частиною всієї системи управління процесом підготовки спортсмена, входячи в комплекс заходів щодо його забезпечення [7, 48, 79].

У найбільш загальному вигляді психологічна підготовка являє собою процес розвитку й удосконалення найбільш значимих проявів психіки спортсмена, що відповідають вимогам тренувальної й змагальної діяльності. Психологічна підготовка спрямована на формування в особистості необхідних для спортивної діяльності психічних якостей, професійно важливих знань, умінь і навичок, і досягнення такої їхньої стійкості, яка забезпечить можливість вирішення поставлених завдань у ході змагань [9, 16, 26, 58].

Загальна мета психологічної підготовки – розвинути психічні якості, необхідні спортсменові для досягнення високого рівня спортивної досконалості, психічної стійкості й готовності до виступу у відповідальних змаганнях [15, 52].

Виховання психічної стійкості спортсмена складається з формування вміння зберігати й навіть підвищувати в екстремальних умовах рівень свого емоційного стану, працездатність і ефективність рухових дій. Психічна готовність, що представляє собою найбільш високий рівень психологічної підготовленості до конкретних змагань, припускає наявність високого рівня розвитку сенсорних і сенсомоторних якостей, властивостей уваги, ідеомоторики, тактичного мислення, пам'яті й інших якостей, важливих для здійснення рухової діяльності спортсмена, здатності довільно управляти своєю поведінкою й почуттями [17, 33].

Психологічна підготовка спортсмена полягає в тому, щоб:

1) сприяти вдосконаленню психічних процесів – спеціалізованих сприйнятів, уваги, пам'яті, мислення тощо, важливих для досягнення вищого рівня техніко-тактичної майстерності;

2) формувати психічні властивості особистості спортсмена, що виявляють вплив на оптимальний стабільний прояв згаданих психічних процесів, збереження й підвищення рівня працездатності й ефективності рухових дій у важких умовах тренування й змагань;

3) створювати оптимальні психічні стани в процесі тренування й змагань;

4) розвивати вміння управляти своїми психічними станами й в екстремальних умовах діяльності;

5) сприяти отриманню знань про майбутні змагання;

6) створювати позитивну «психологічну атмосферу» у колективах спортсменів [15, 26, 69, 79].

Глибше зрозуміти сутність психологічної підготовки допомагає аналіз її основних напрямків.

Перший напрямок припускає формування функціональної надійності психіки спортсмена, що досягається на основі вдосконалення спеціалізованих форм пізнавальної діяльності. У результаті формуються спеціальні знання, практичні вміння й навички, специфічний руховий досвід.

Другий напрямок пов'язаний з формуванням емоційно-вольової стійкості, психологічної надійності спортсмена. Це передбачає розвиток здатності управляти своєю поведінкою в екстремальних ситуаціях спортивної діяльності, ефективно діяти в змагальній обстановці при протиставленні суперників.

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

Четвертий напрямок психологічної підготовки обумовлений досягнутими

на змаганнях результатами й особливостями післязмагальної діяльності. Особливо це актуально в ситуації, коли атлет закінчує спортивну кар'єру, активні заняття спортом і потребує підтримки оптимального рівня психічної працездатності, адаптації до нових умов діяльності [52, 69, 81].

Психологічна підготовка спортсмена є багатограним педагогічним процесом [26]. Вона здійснюється на базовому рівні в підготовчому періоді тренування й на спеціальному – у змагальному періоді й на етапі безпосередньої підготовки до змагань, що дозволяє виділити її основні види (рис. 1.1) [12].

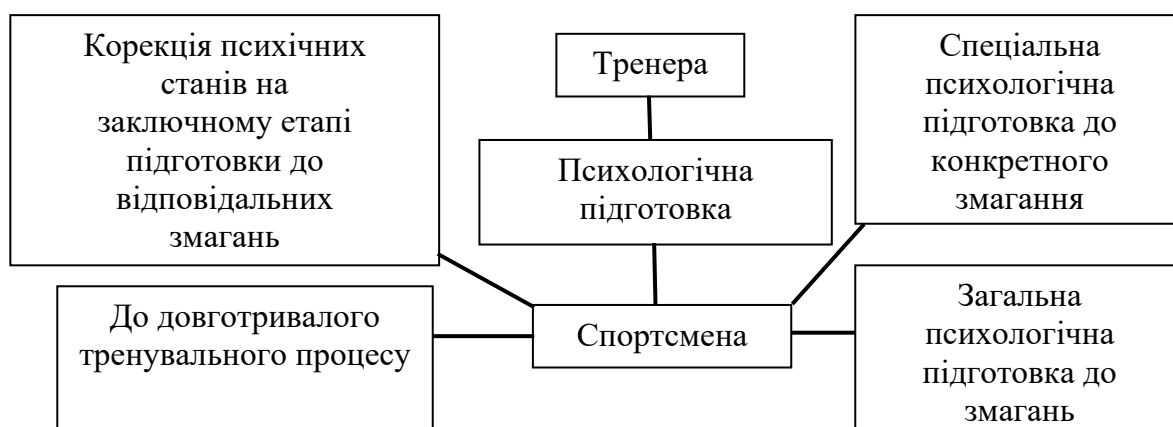


Рис. 1.1. Види психологічної підготовки

Вирішення завдань психологічної підготовки здійснюється за допомогою відповідних засобів і методів.

Загальними засобами психологічної підготовки спортсмена є фізичні вправи, засоби техніки й тактики даного виду спорту. Спеціальні засоби – психологічні вправи (дії типу завдань із чіткою установкою й психологічною спрямованістю, наприклад, на розвиток вольових якостей, на підвищення емоційної стійкості спортсмена й ін.), а також психологічні впливи. Це можуть бути психологічні засоби й прийоми регуляції й саморегуляції, психологічні способи відновлення спеціальної працездатності та ін. [15, 16, 26, 51, 69].

Різні засоби й прийоми психологічної підготовки поєднуються в *методи*. Виділяють три основні групи методів – наочні, вербальні й практичні. Залежно від розв'язуваних завдань їх можна використовувати в різних комбінаціях.

Психологічна підготовка спортсмена – це педагогічний процес. У зв'язку із цим її успішність залежить від виконання ряду загальнопедагогічних принципів, серед яких слід виділити принципи свідомості, активності, всебічності, поступовості й повторності. Ці принципи стосовно до психологічної підготовки є основою для найбільш раціонального формування властивостей психіки спортсмена (особистісних якостей, психічних процесів і станів), необхідних для успішного виконання спортивної діяльності в екстремальних умовах [4, 52, 61].

Принцип свідомості визначає необхідність усвідомлення спортсменами значення психічних якостей для успіху в спорті, ознайомлення із психологічними знаннями, усвідомлення важливості самоаналізу, прагнення до самовиховання цих якостей, контролю над ними, значення постійного подолання труднощів і перешкод для спортивного вдосконалення стрибунів потрійним [45, 60, 80].

Принцип свідомості передбачає систематичний спільний аналіз спортсменом і тренером психограми вибраного виду спорту, психологічних особливостей спортсмена й коректування його психологічної характеристики, обговорення плану психологічної підготовки, її засобів і методів (окрім прийомів індивідуального впливу, що мають психотерапевтичну спрямованість, якими нерідко з успіхом користуються тренери) і ін.

Принцип активності в структурі психологічної підготовки визначає необхідність формування в спортсменів цілеспрямованості в удосконаленні своїх психічних властивостей, в оптимізації психічних станів.

Активність багато в чому залежить від усвідомленості мотивів і інтересів спортсменів. Тому реалізація принципу активності пов'язана з виробленням позитивних, суспільно значимих мотивів тренування й участі в змаганнях, формуванням стійких інтересів до проблем підготовки, і зокрема психологічної

підготовки. Особливо важливим у педагогічному відношенні результатом реалізації принципів свідомості й активності стає розвиток у спортсмена прагнення до самовиховання. Принципи свідомості й активності проявляються в організації самоконтролю за різними параметрами рухів, а при регуляції психічних (емоційних) станів – самоконтролю за ознаками, що характеризують ці стани: тремором, пульсом, напругою м'язів і ін. [15, 52, 69].

Принцип всебічності при здійсненні психологічної підготовки полягає в тому, що:

1) психолого-педагогічному впливу повинні бути піддані всі психічні прояви, від яких залежить надійне й досконале виконання спортивної діяльності – і властивості його особистості, і психічні, психомоторні процеси, і психічні стани;

2) психологічна підготовка може плідно здійснюватися тільки в нерозривному зв'язку з усіма іншими сторонами підготовки спортсмена – фізичною, технічною й тактичною [15, 16, 52].

Принципи повторності й поступовості в психологічній підготовці проявляються в тому, що засоби й прийоми психолого-педагогічного впливу на спортсмена дають найбільший ефект, якщо вони застосовуються повторно і їх дозування поступово збільшується (наприклад, збільшується інтенсивність створюваних у процесі підготовки труднощів або впливів спеціальних психогенних негативних факторів, що вводяться в тренувальні заняття, складність прийняття рішень у створюваних ігрових і бойових ситуаціях і ін.) [56, 60].

## **1.2. Модельні психологічні характеристики у спорті**

Управління психологічним розділом підготовки проводиться відповідно до загальної концепції організації управління підготовкою спортсменів і складається з побудови модельних психологічних характеристик найсильніших

атлетів [15, 19, 52, 57, 74].

Модельна психологічна характеристика в спорті повинна відповідати ряду вимог.

По-перше, наявність певних психологічних якостей і властивостей повинно бути необхідним для досягнення рекордного результату у вибраному виді спорту. Причому психологічні якості й властивості повинні розвиватися в процесі тренувань, усього спортивного шляху атлета й впливати на рівень його майстерності й успішність виступу в змаганнях [12, 16, 46].

По-друге, модельні психологічні характеристики спортсменів включають три рівні: змагальний, тренувальний і загальний. На змагальному рівні (самого важкому для дослідження) лише по непрямим ознаках судять про адекватність психологічного стану спортсмена й модельного, оскільки тут можна говорити лише про ймовірність прояву якихось якостей і властивостей в "моделі змагання".

На тренувальному рівні розглядається розвиток і формування психологічних якостей і властивостей у процесі тренування, у період безпосередньої підготовки до відповідальних змагань. Тут звичайно є достатня кількість даних для висновків і узагальнень про підготовку й стан спортсмена.

На загальному (базовому) рівні в основному визначаються загальні психічні якості й властивості особистості, необхідні спортсменові, що проявляються як у побуті, так і в спортивній діяльності. Вони розглядаються як база, на якій будується модель. Розглянемо принципову схему модельних психологічних характеристик спортсменів (рис. 1.2) [12, 13, 16].

Дана модель є умовним поділом психологічних параметрів моделей найсильніших спортсменів, оскільки елементи кожного рівня присутні при досягненні високого результату. У той же час значення компонентів I і II-го рівня в спортсменів високого класу досить значимо, тому що забезпечують досягнення стабільності змагальної діяльності й високий результат.

Перший рівень – на цьому рівні перебувають психічні якості, що забезпечують



спортсменів можливість в екстремальних умовах змагальної діяльності досягнення високого результату. Однією з умов цього є сформованість свого, найбільш раціонального стилю діяльності (включаючи власний тип психорегулювання, оптимального передстартового стану, високий рівень морально-вольової підготовленості, ефективну структуру мотивації, оптимальне функціонування психофізіологічних функцій).

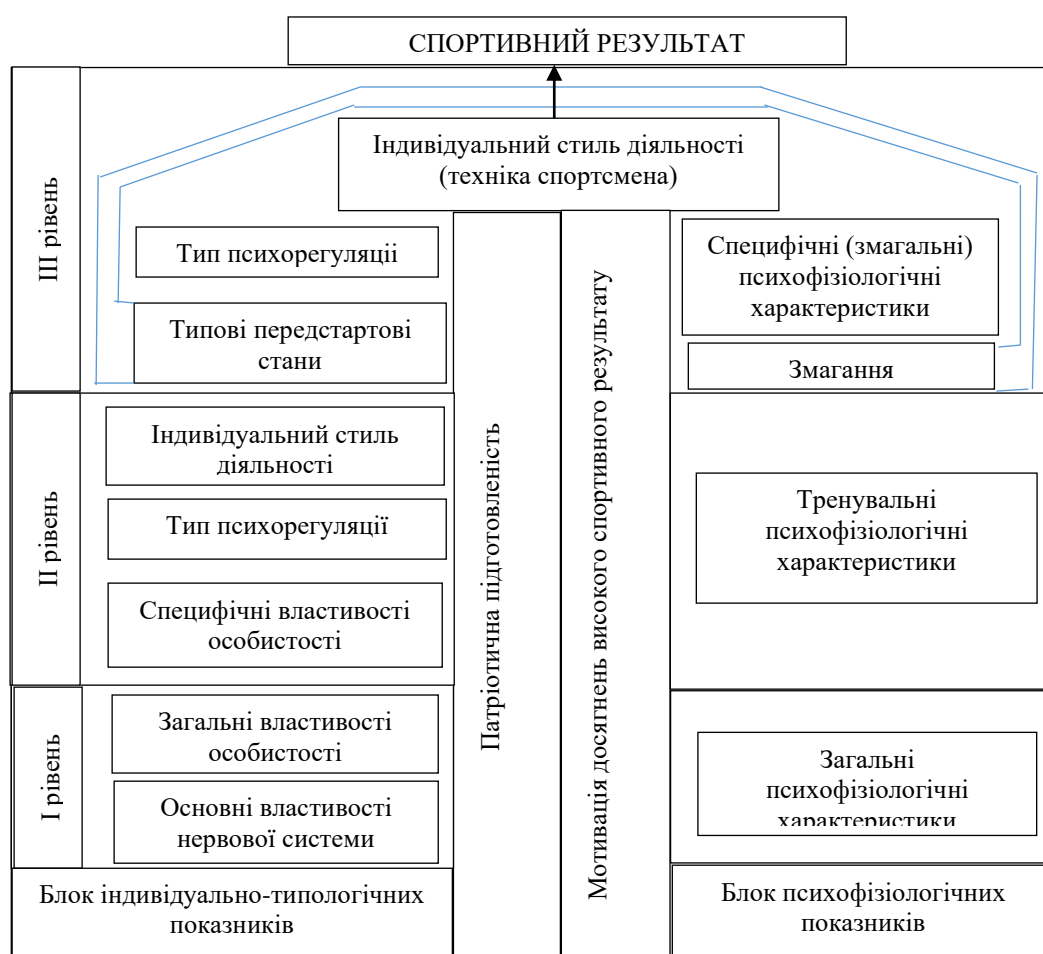


Рис. 1.2. Психологічні параметри моделей найсильніших спортсменів

Забезпечення ефективного функціонування другого рівня – дуже важкий процес, оскільки саме тут відбувається формування тих глибинних механізмів

психіки спортсмена, які забезпечуються кропіткою тренувальною роботою: удосконалення техніко-тактичної майстерності спортсмена, його психологічна підготовка, закріплення системи мотивації й цілеспрямовання й багато чого іншого. Тут же формуються специфічні, характерні тільки для даного виду спорту властивості і якості, певний тип психорегуляції й тренувальні психофізіологічні показники (сенсомоторика, специфічна перцепція та ін.). У більшості випадків саме на даному рівні закінчується основна діяльність по відборі спортсменів, оскільки недостатній розвиток або відсутність якого-небудь психічного параметра модельної характеристики на другому рівні чи навряд дозволить спортсменові ефективно вести боротьбу, проявляючи параметри, необхідні для першого рівня [14, 15].

Третій рівень – психологічні якості особистості спортсмена, що входять у цей рівень є базою для наступного формування тих властивостей особистості спортсмена, які необхідні для досягнення високих результатів саме в даному виді спорту. Саме з таких, обумовлених специфікою виду спорту властивостей і якостей буде надалі закладатися фундамент для досягнення високих результатів у вибраному виді спорту.

Вирішуючи конкретні завдання психологічної підготовки тренер-практик або спортивний психолог, у процесі підготовки спортсменів наповнює дану схему конкретним змістом [12, 16].

Розробка проблем психологічної підготовки спортсменів і досвід її практичного здійснення показали, необхідність знань про специфічні психологічні характеристики окремих спортивних дисциплін. Психологічна підготовка результативна тільки в тому випадку, якщо вона спрямована на розвиток тих психічних якостей і вмінь, регулювання тих психічних станів, які необхідні й характерні для конкретного виду спорту [51, 52, 65]. Психічне навантаження спортсменів у кожному конкретному виді спорту має свої специфічні особливості. На відміну від фізичного навантаження, яке в спортивних дисциплінах різниться в основному по ступеню й інтенсивності роботи окремих органів і систем людського організму, психічне навантаження

відрізняється й по своєму змісту [66]. Інтелектуальні, вольові або емоційні функції, різні по послідовності й характеру психічні стани беруть участь у виконанні діяльності в тих або інших видах спорту й під час змагань у даному виді спорту [30, 60].

Тому психологічна підготовка, яка забезпечує ефективність діяльності в умовах таких навантажень, повинна мати в різних спортивних дисциплінах різні по змісту завдання. Вона забезпечує розвиток необхідних психічних якостей і здібностей регулювання конкретних психічних станів даного виду спорту [31, 38, 54]. Їхнє попереднє й точне вивчення – одне з умов цілеспрямованого й конкретного здійснення психологічної підготовки. Звідси й впливає важливість вивчення психологічних особливостей, що характеризують окремі види спорту. У результаті такого вивчення складається психологічна характеристика даного виду спорту – психоспортограма [12, 14, 15, 21].

Психографічний аналіз спортивної діяльності є основою для вирішення як наукових, так і суцього практичних завдань (наприклад, удосконалення системи відбору в команди, діагностика, відновлення, удосконалення системи тренувального процесу, спортивний травматизм тощо) [32, 66].

Проведення психографічного аналізу спортивної діяльності проводиться на двох рівнях:

- що розкриває зовнішні взаємозв'язки й взаємовідносини, які диктуються правилами й умовами даного виду спорту;
- що розкриває внутрішні суб'єктивні відношення спортсмена до виконуваної діяльності, обумовлені особливостями його особистості, структурою мотивів, станами та ін.

Тому, у розробці питань спортивного відбору розрізняють три види модельних характеристик-психограм спортивної діяльності [13, 16, 33, 57]:

1. Загальні для всіх видів спорту – генеральні модельні характеристики.

2. Загальні для групи видів спорту – узагальнені модельні характеристики.

3. Для конкретного виду спорту – специфічні модельні характеристики.

При складанні психоспортограми конкретного виду спорту, насамперед беруть до уваги ті здатності, якості, параметри психіки спортсмена, які визначають його психічну придатність до занять саме цим видом спортивної діяльності [32, 57].

У якості критеріїв спортивної придатності розглядають наступні підструктури особистості (по М. Попову):

- 1) підструктура на рівні нервових процесів;
- 2) підструктура на рівні психічних процесів;
- 3) підструктура на рівні спрямованості особистості й соціально-обумовлених взаємовідносин [14, 69, 70].

Підструктура на рівні нервових процесів містить у собі нейродинамічні властивості сили, лабільності, рухливості, динамічності й балансу процесів збудження й гальмування.

Сила нервових процесів визначає витривалість нервової системи спортсмена при впливі сильних або тривалих подразників. У видах спорту, пов'язаних із тривалою, монотонною роботою сильна нервова система стає істотним фактором розвитку спеціальних здібностей і показником працездатності в цьому напрямку.

Рухливість нервових процесів – умова розвитку. Здібності до швидких перебудов структури дій при зміні тактичних ситуацій, до зміни темпу й ритму роботи, тактичного репертуару в боротьбі проти суперника.

Лабільність нервової системи в якійсь мірі також пов'язана з розвитком швидкісних можливостей спортсмена, але проявляється більше у швидкості рухів, швидкості сенсомоторного реагування, "вибухових" діях.

Швидкість вроблюваності, здатність із ходу включатися в напружену

діяльність – психологічні прояви динамічності нервової системи.

Гарний баланс нервових процесів забезпечує адекватні реакції при впливі стрес-факторів і стабільність змагальної діяльності спортсменів [22, 36, 59].

Оскільки зазначені властивості нервової системи значно впливають на формування здібностей спортсмена в "перехідний період" спортивного онтогенезу, коли закладаються основи спортивної, професійної майстерності, дуже важливо визначити їхню специфіку для кожного конкретного виду спорту [68].

Підструктура на рівні психічних процесів. Тут необхідно відзначити два аспекти:

- для успішного професійного становлення в кожному конкретному виді спорту необхідна наявність у спортсмена певних психічних пізнавальних, емоційно-вольових процесів;
- стабільно повторювана в певних умовах спортивної діяльності якість психічних процесів властивих людині, стає характерною для нього якістю [11, 37, 59].

Виявлені в спортсмена психічні процеси, необхідні для даного виду спорту, повинні мати тенденцію до вдосконалення й розвитку до рівня, необхідного для досягнення найвищих результатів у даному виді спортивної діяльності [16, 59].

В залежності від ступеня чутливості до тренувальних навантажень психічні процеси і якості можна розділити на сенситивні, елективні й індіферентні [23, 57, 60].

Сенситивні якості характеризуються високою чутливістю до будь-яких тренувальних навантажень. Сюди відноситься, наприклад, спеціалізоване "почуття часу", показники якого значно змінюються як під впливом будь-якого тренувального заняття, так і в процесі зміни тренуваності спортсмена протягом сезону. Відповідно в спортсмена з високорозвиненим "почуттям часу" за його сенситивністю можна діагностувати рівень тренуваності.

Елективні якості вибірково змінюються під впливом тренувальних навантажень, різних як по характеру, так і по тривалості. Наприклад, у представників спортивних ігор і єдиноборств швидкість простої рухової реакції практично не змінюється в процесі тренувального заняття, але чутлива до впливів напружених передзмагальних ситуацій.

Індиферентні якості не змінюють основних параметрів під час тренувального процесу. Так, точність сенсомоторної координації диференціюється тільки за ознакою індивідуальних відмінностей і приналежності спортсмена до певного амплуа (у хокеї вона вище в нападаючих, ніж у захисників) [23].

Підструктура на рівні спрямованості особистості й соціально-обумовлених взаємовідносин. Дана підструктура вища й виконує функцію об'єднання підструктур у єдину структуру придатності. У неї входять: мотиваційна сфера особистості спортсмена, рівень його домагань, компоненти самооцінки готовності до змагальної діяльності, параметри, що впливають на психологічний клімат у команді й специфіка відносин у соціумі, що оточує спортсмена. Ступінь виразності компонентів даної підструктури і їх взаємозв'язки можуть бути обґрунтуванням режиму впливу на спортсмена з боку тренера в плані спеціальної організації бажаного мікросередовища для конкретного гравця. Наприклад, у спортивних іграх спортсмени із заниженою самооцінкою відчують потребу в мотивації ззовні, їх необхідно контролювати, опікувати й підтримувати. І навпаки, якщо в спортсмена високий рівень самооцінки, він проявляє себе більшою мірою як інтроверт, тобто діє виходячи із власних думок і переконань, а не порад і вказівок ззовні [15]. Самооцінка, рівень її адекватності також впливає на успішність діяльності спортсмена, зокрема, при її взаємодії з рівнем домагань [29]. При неадекватному, тобто не відповідному технічним, тактичним, фізичним можливостям спортсмена рівні домагань, спортсмен вступає в часті конфлікти із тренером, товаришами по команді. Основним симптомом неадекватного рівня домагань є прагнення спортсмена, будь-що-будь уникати невдачі, які в таких випадках підривають його

віру в самого себе. Зустрічаючись у процесі змагань із необхідністю вирішувати різні завдання, спортсмен вибирає звичайно найбільш прості з них, або самі важкі. Це пояснюється тим, що вирішення легких проблем оберігає спортсмена від невдач, а вирішення важких – вибачає за невдачі [23, 41].

Психограма особистості спортсмена виражається в схематичному, якісному, а також кількісному відображенні психічних сторін особистості спортсмена, розвиток яких необхідно для успіху саме в даному виді спорту. Подібна модель не є остаточною, а виконує орієнтуючу й порівняльну функції [16, 53, 67].

Представлені вище критерії спортивної придатності, що є індикаторами модельних характеристик спортсменів можна виразити у вигляді психограми особистості [12, 15].

Психограма являє собою систему координат, на осі якої нанесені показники оптимального розвитку тих психічних параметрів (процесів, властивостей, станів) спортсмена, розвиток яких найбільш ефективно дозволить спортсменові виконувати свої функції в даному виді спорту, досягаючи при цьому найкращих результатів. Крапки оптимального розвитку необхідних психічних якостей з'єднані й отримана зона для наочності заштриховується. Заштрихований простір і є графічним зображенням психограми особистості спортсмена [16, 70].

Складання психограми дуже важливо у зв'язку з тим, що воно дає можливість охарактеризувати ступінь розвитку спортсмена й дає тренеріві наступні знання:

- ступені розвитку особистісних психологічних характеристик спортсмена (важливо для етапу відбору для занять кожним конкретним видом спорту);
- реактивні показники зміни в тому або іншому параметрі особистості спортсмена (важливо для відбору в збірні команди);
- ступінь мінімального й максимального розвитку й удосконалення

кожного необхідного для даного виду спорту психологічної якості (важливо як для первинного відбору, так і для комплектування збірних команд).

При розробці психограм виникають дві важливі проблеми:

- відсутність об'єктивного критерію оцінки спортивного досягнення в тих видах спорту, де воно не може бути виражене кількісно;
- відсутність кількісного критерію оцінки особистості, зокрема, фізичних проявів спортсмена.

Найбільшого ступеня об'єктивності при складанні психограм можна досягти за допомогою методу порівнянь [15, 49].

Друга проблема вирішується за допомогою статистичного аналізу даних, на підставі якого можна одержати цифрове вираження всієї інформації про особистість спортсмена в єдиній системі.

Етапи розробки психограми особистості спортсмена [14]:

1. Аналіз спортивних досягнень для визначення того, які характеристики приводять до успіху, а які – ні.
2. Розробка гіпотетичної батареї тестів, за допомогою яких можна виміряти вищевказані характеристики.
3. Використання тестів, відібраних попередньо, із практичною метою перевірки їх придатності для задуманого.
4. Збір інформації, що стосується спортивних досягнень усіх спортсменів, які пройшли психологічне дослідження з обраної батареї тестів.
5. Аналіз залежностей між результатами тестів і успіхами в спорті з метою створення психограми (моделі) і найбільш ефективної батареї методів психодіагностики.

### **1.3. Особливості психологічного забезпечення підготовки легкоатлетів**

Проблеми вивчення психіки спортсменів-легкоатлетів, управління нею, організації психологічної підготовки в командах надзвичайно складні й



торкаються всіх сторін тренувального процесу – технічної, тактичної, фізичної й теоретичної підготовки [28, 31, 47]. Якщо ще порівняно недавно зміст психологічної підготовки обмежувався регуляцією передстартових станів спортсмена, настроюванням перед виступом, створенням психічної готовності, то зараз завдання психологічної підготовки незмірно розширилися й пов'язані з розвитком і формуванням особистості спортсмена, вихованням специфічних якостей, розвитком здатності до самоконтролю й саморегуляції, створенням сприятливого психологічного клімату в команді, сприятливих взаємовідносин між тренером і спортсменами тощо [15, 52, 72].

Розробка модельних психологічних характеристик найсильніших спортсменів передбачає, по-перше, знаходження взаємозв'язків між різними психологічними показниками, важливими для успішного виступу у відповідальних змаганнях, і, по-друге, виявлення тих психологічних показників, які можуть компенсувати недостатній розвиток якостей, необхідних для успішного виступу. Наприклад, недостатньо високий рівень розвитку ритмо-темпової чутливості в стрибуна може бути компенсований високим рівнем рухової пам'яті й окоміру, а недостатньо швидка реакція в спринтера – здатністю до мобілізації вольових зусиль і уваги [14, 39, 70].

При розробці модельних психологічних характеристик слід мати на увазі, що вся діяльність легкоатлета високого класу складається із трьох розділів – змагальної, тренувальної й позатренувальної діяльності. Відповідно до цього можуть бути створені три типи модельних психологічних характеристик [71].

В умовах тренування загальні психічні якості реалізуються в більш спеціалізованому виді. Деякі з них можуть служити психологічними критеріями тренуваності спортсмена, а деякі – показниками його поточного психологічного стану. В умовах змагальної діяльності ці якості проявляються ще більш цілеспрямовано – безпосередньо в процесі виступу.

Для побудови схеми модельних психологічних характеристик усі “робочі” психічні якості спортсмена (тобто якості, що сприяють досягненню високого

спортивного результату) доцільно розподілити на три групи: а) мотиваційно-вольові якості; б) психічні функції, що беруть участь у регуляції рухових дій і операцій, в) здатність до регуляції психічних станів.

У теперішній час не існує єдиних підходів до психологічного обстеження легкоатлетів, і психологи, що працюють у різних видах легкої атлетики, застосовують різні методики психодіагностики [6, 70]. Немає й стандартизованих апаратурних методик для визначення психофізіологічних показників. Однак, виходячи із загальної схеми модельних психологічних характеристик найсильніших спортсменів, можна вже тепер виділити конкретні якості й властивості, які слід оцінювати за допомогою комплексу методів психодіагностики.

Загальні, неспецифічні психологічні показники спортсмена, що характеризують його психофізіологічні можливості, “психофункціональний” резерв, а також профіль його особистості, доцільно діагностувати в підготовчому періоді. Більш специфічні психологічні показники особистості й діяльності спортсмена, що дають можливість виявити психологічні критерії його тренуваності, рекомендується визначати на початку спеціальної підготовки до великих змагань. Показники, що характеризують динаміку психічного стану, виявляються в ході всієї передзмагальної підготовки. І, нарешті, специфічні змагальні якості, що проявляються в екстремальних умовах, можуть бути визначені лише в процесі виступу в змаганнях [15, 75].

На рівні загальнопідготовчої діяльності виявляються наступні якості [71]:

1. Якості, що характеризують загальну мотиваційно-вольову спрямованість спортсмена:

а) ідейно-моральна спрямованість особистості спортсмена, обумовлена за допомогою спостережень і методів оцінки тренера й психолога, взаємооцінок спортсменів і самооцінки;

б) показники взаємовідносин і взаємодії спортсмена в групі, обумовлені за допомогою соціометрії й взаємооцінок;

в) рівень мотивації досягнення й рівень захопленості спортивною діяльністю, оцінювані за допомогою спостережень, експертних оцінок за спеціальною схемою;

г) загальні вольові прояви характеру (цілеспрямованість, сміливість, наполегливість, стійкість тощо), обумовлені за допомогою спостережень, методу узагальнення незалежних характеристик і ін.

2. Загальні вищі психічні функції й психомоторні якості (увага, оперативне мислення й пам'ять, загальна швидкість простої реакції, загальна рухова активність), які діагностуються за допомогою розповсюджених неспецифічних тестів (наприклад, модифікованих таблиць Шульте, реакціометрії, теплінг-тесту) [18, 22].

3. Загальна здатність до самоконтролю й саморегуляції поведінки й емоційних станів у специфічних умовах спортивного режиму. У першому випадку визначається здатність правильної самооцінки показників рухових дій і працездатності шляхом порівняння об'єктивних і суб'єктивних показників діяльності, здатність до корекції рухової діяльності за допомогою експертних оцінок. У другому – здатність до самооцінки емоційного стану за допомогою порівняння суб'єктивних оцінок і об'єктивних даних (пульсу, електрошкіряного опору), здатність до довільного управління емоційним станом тощо [69].

У підсумку аналізу даних психологічного контролю можуть бути дані характеристики загальнолюдських якостей спортсмена, що мають значення як для успіху змагальної і тренувальної діяльності, так і для створення й підтримки сприятливої психологічної атмосфери, необхідної для підготовки, і запропоновані рекомендації з удосконалення цих якостей [22, 41, 74].

У процесі тренувальної діяльності на початку періоду підготовки до змагань виявляються наступні якості [15, 29, 35, 71]:

1. Якості, що характеризують передзмагальну мотиваційно-вольову спрямованість легкоатлета – конкретні мотиваційні установки (їх сила й стабільність), прояви спортивного характеру (здатність самостійно виконувати

намічений план в умовах перешкод, рішучість, ініціативність), здатність до максимальної мобілізації, стійкість, стійкість до фізичного дискомфорту й несприятливим умовам, відношення до значимих факторів тренувальної діяльності.

2. Психічні функції й психомоторні якості, найбільш значущі для того або іншого виду легкої атлетики (наприклад, почуття часу, ритмо-темпова чутливість, здатність до концентрації уваги тощо). Ступінь їх прояву й стабільність певною мірою свідчать про рівень пристосованості нервово-психічних механізмів спортсмена до тренувальних навантажень. Наприклад, можна визначити продуктивність і концентрацію уваги, оперативну пам'ять і мислення за допомогою експериментальних оцінок і спеціалізованих тестів, час зорово-моторної реакції розрізнення й простої реакції (реакціометрія), загальну моторну активність, ритмо-темпову чутливість (теппінг-тест), почуття часу (хронометрування). Ряд психологів вважають за необхідне в цей період підготовки зібрати дані про рівень здатності спортсмена до самоконтролю й самооцінки рухових дій (за допомогою об'єктивних апаратурних тестів), що дозволяє спортсменові одержати термінову інформацію про той або інший параметр руху або комплексу рухів [15, 69, 70, 71].

На рівні тренувальної діяльності в період безпосередньої підготовки до виступу звичайно визначається динаміка різних показників психічних станів спортсмена. До них, насамперед, відносяться найбільш чутливі зі згаданої групи значимих для даного виду показників, які у великому ступені піддаються впливу різних психічних і фізичних навантажень. На жаль, вони ще недостатньо чітко визначені в різних видах легкої атлетики (у бігових видах такими показниками можуть служити дані ритмо-темпової чутливості й часу пробігання певних відрізків, у швидко-силових – комплексні показники ритмо-силової чутливості, точності сприйняття простору й почуття часу) [18, 27]. Однак для характеристики поточного психічного стану спортсменів недостатньо знання комплексу зазначених показників, вони повинні бути

доповнені деякими загальними показниками, що характеризують рівень активності спортсмена, і даними його самооцінки [16, 36, 68].

Таким чином, для загальної оцінки психічних станів спортсмена застосовуються, по-перше, зазначені методики визначення функціональної активності; по-друге, методики визначення найбільш чутливих зі значимих показників, що не віднімають багато часу на обстеження (1 – 2 хвилини), і, по-третє, методи самооцінки психічного стану, що дозволяють оцінити деякі параметри психічного стану в кількісних показниках [15, 24, 48, 54].

На підставі отриманих даних можна судити про динаміку психічного стану спортсмена в процесі безпосередньої підготовки до змагання, його емоційної стійкості, психічної переносимості навантажень, здатності до психічної саморегуляції в напружених умовах підготовки [4, 5, 17].

На рівні змагальної діяльності можуть бути використані візуальні й експертні оцінки різних проявів психічної діяльності й стану спортсменів, коли вони не можуть бути піддані яким-небудь об'єктивним обстеженням.

Найважливішим завданням психологічної підготовки до конкретного змагання є досягнення й збереження психічної готовності в умовах щоденних виступів [11, 38]. При цьому психологічна підготовка ділиться на ранню передзмагальну й безпосередню в ході змагань (перед кожним виступом, у ході одного виступу, після його закінчення й у перервах між виступами). На кожному із цих етапів застосовуються в різному співвідношенні загальні й спеціальні методи психологічного впливу на спортсмена [15, 70, 82].

## **Висновки до розділу 1**

1. Основу роботи із психологічного забезпечення підготовки становить розробка й впровадження в практику рекомендацій з використання даних психодіагностики для оптимізації тренувального процесу й психологічної підготовки спортсменів.

2. Під психологічною підготовкою прийнято розуміти систему психолого-педагогічних впливів на спортсмена, що сприяють підвищенню рівня його психічної надійності й готовності на змаганнях. Умовно її розділяють на цілорічну й передзмагальну.

3. Основними проблемами цілорічної підготовки є: формування певних властивостей особистості спортсмена, що сприяють успішному й стабільному виступу у відповідальних змаганнях; удосконалення психічних процесів і якостей, що допомагають оволодінню високим рівнем технічної й тактичної майстерності або окремі недоліки, що компенсують, фізичної підготовленості; створення позитивних стійких емоційних станів і вироблення вміння регулювати їх в екстремальних умовах; сприяння відновленню психічної працездатності після високих навантажень. Залежно від того, на які психічні якості й функції (неспецифічні або специфічні для даної діяльності) здійснюється психолого-педагогічний вплив, цілорічну психологічну підготовку ділять на загальну й спеціальну, причому їх співвідношення й зміст міняються в різні періоди тренування.

4. У цілому ж успіх психологічного забезпечення підготовки спортсменів залежить від цілеспрямованості й координації зусиль тренерів, психологів, науковців, лікарів, масажистів – словом, усіх, хто бере участь в управлінні процесом тренування, а також від їхньої професійної підготовленості в області спортивної психології.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

#### 2.1. Методи досліджень

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи досліджень:

- аналіз і узагальнення спеціальної науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження;
- анкетування;
- психологічне тестування;
- методи математичної статистики.

##### **2.1.1. Аналіз і узагальнення спеціальної науково-методичної літератури.**

Реферування літературних джерел – цей метод використовувався з метою одержання необхідної інформації, її обробки й аналізу, з питань, що стосуються нашої теми, створення загального уявлення про досліджувану проблему, встановлення рівня її розробленості та перспективності.

Аналіз літературних джерел дозволив вивчити проблему та використовувати отримані дані під час підготовки вступу, першого розділу – огляду літературних джерел, другого розділу – вибір та опис методів дослідження. Працюючи з літературними джерелами, основну увагу приділялося загальним методологічним підходам до оцінки стану психологічної підготовки, що спеціалізуються у потрійному стрибку. Вивчення та узагальнення спеціальної літератури на тему кваліфікаційної роботи проводилося за монографіями, авторефератами, дисертаціями, журнальними статтями, а також підручниками та навчальними посібниками, в яких розглядалися проблеми контролю психологічної підготовленості

кваліфікованих спортсменів у тренувальному процесі та перед основними змаганнями.

### **2.1.2. Педагогічне спостереження.**

Педагогічне спостереження проводилося з метою вивчення зовнішніх проявів типологічних властивостей психіки (поведінка, мова, міміка, жести).

Цей метод дослідження застосовувався в природних умовах при проведенні навчально-тренувальних занять із найсильнішими спортсменами України та світу, а також в умовах змагань, що дало можливість вивчити зміст психологічної підготовки та виявити значущі психологічні якості спортсменів (рівень самооцінки, самопочуття, вольова активність, мотивація на досягнення успіху), здійснити спостереження за змагальною діяльністю, для оформлення якого нами розроблено спеціальний протокол для обліку основних параметрів індивідуальних психологічних характеристик висококваліфікованих легкоатлетів-стрибунів потрійним.

Результати педагогічних спостережень підсумовувалися, що дало можливість виділити основні проблеми підвищення спортивної майстерності легкоатлетів-спринтерів і виявити деякі шляхи їх вирішення й достатньо чітко сформулювати стан справ у сучасній підготовці стрибунів потрійним.

У ході педагогічного експерименту дані педагогічних спостережень використовувалися для корекції засобів впливу на спортсменів та їх передстартових станів.

### **2.1.3. Анкетування.**

Вивчення передового досвіду з метою систематизації основних засобів і методів психологічної підготовки висококваліфікованих стрибунів потрійним проводилося шляхом анкетування й бесід із провідними спортсменами України.

Аналіз щоденників спортсменів і анкет дав можливість виявити: 1) напрямок психологічної підготовки у навчально-тренувальну процесі; 2) основні засоби



психологічної підготовки і систему їх застосування, в тому числі питому вагу в ній тих чи інших вправ, направлених на регуляцію передстартових станів стрибунів потрійним; 3) обсяг, інтенсивність та напруженість тренувальних навантажень; 4) психологічні показники особистості спортсменів та спеціальні психологічні якості підготовленості висококваліфікованих стрибунів потрійним, число та напруженість змагань; 5) самопочуття спортсменів, їх суб'єктивну оцінку ефективності застосування вправ психологічної підготовки; 6) основні методи виконання вправ.

#### **2.1.4. Психологічне тестування.**

Психологічне тестування застосовувалося для дослідження й оцінки значущих психологічних показників особистості випробуваних, на основі яких можна зробити прогноз щодо успішності діяльності на професійному рівні.

На основі проведеного нами аналізу літературних джерел, вивчення вимог, що висуваються до психіки легкоатлета-стрибуна, і психологічної структури особистості, ми визначили наступні якості, які, на наш погляд, найбільшою мірою впливають на ефективність змагальної діяльності висококваліфікованого спортсмена:

- концентрація й точність уваги;
- рівень самооцінки;
- властивості темпераменту (екстраверсія-інтроверсія; нейротизм, психотизм);
- психічний стан (самопочуття, активність, настрої);
- мотивація на досягнення успіху й уникнення невдач;
- психологічна підготовленість спортсмена (фрустраційна толерантність, вольова активність, самоконтроль).

Для оцінки даних характеристик використовувалися наступні методики [24, 38, 54, 63].

1. *Тест – опитувач Айзенка EPQ*, який включає 101 питання й містить

наступні чотири шкали: 1) екстраверсія-інтроверсія; 2) нейротизм - стабільність; 3) психотизм і 4) специфічну шкалу, призначену для оцінки щирості випробуваного (додаток 2).

Айзенк розглядав структуру особистості, що складається із трьох факторів.

1) Екстраверсія – інтроверсія. Характеризуючи типового екстраверта, автор відзначає його товариськість і спрямованість індивіда назовні, широке коло знайомств, необхідність у контактах. Типовий екстраверт діє під впливом моменту, імпульсивний, запальний. Він безтурботний, оптимістичний, добродушний, веселий. Віддає перевагу руху й дії, має тенденцію до агресивності. Почуття й емоції не мають суворого контролю, схильний до ризикованих учинків. На нього не завжди можна покластися [35].

Типовий інтроверт – це спокійна, соромлива людина, схильний до самоаналізу. Стриманий і віддалений від усіх, крім близьких друзів. Планує й обмірковує свої дії заздалегідь, не довіряє раптовим спонуканням, серйозно ставиться до прийняття рішень, любить у всьому порядок. Контролює свої почуття, його нелегко вивести із себе. Має песимістичність, високо цінує моральні норми [55].

2) Нейротизм – емоційна стійкість. Характеризує емоційну стійкість або нестійкість (емоційна стабільність або нестабільність). Нейротизм за деякими даними пов'язаний з показниками лабільності нервової системи [15, 20, 55].

Емоційна стійкість – риса, що виражає збереження організованої поведінки, ситуативної цілеспрямованості у звичайних і стресових ситуаціях. Емоційно стійка людина характеризується зрілістю, відмінною адаптацією, відсутністю великої напруженості, занепокоєння, а так само схильністю до лідерства, товариськості.

3) Психотизм. Ця шкала говорить про схильність до асоціальної поведінки, неадекватності емоційних реакцій, високої конфліктності, неконтактності, егоцентричності, егоїстичності, байдужості.

## 2. Психологічна підготовленість спортсмена [14].

Дана методика дозволяє оцінити клас спортсмена, досліджуючи й зіставляючи результати за трьома факторами: вольова активність, фрустраційна толерантність і самоконтроль.

Обробка результатів здійснюється в три етапи:

а) на початку згідно із ключем підраховується число балів по кожному фактору. При цьому за кожну відповідь, що збігається із ключем, нараховується 2 бали, а за відповідь «не знаю» – 1 бал;

б) наближена індивідуальна оцінка по факторах виходить за допомогою таблиці. Вона стоїть у стовпці відповідного фактору навпроти оцінки в балах. За допомогою математичної обробки встановлюємо клас спортсмена по кожному із трьох факторів.

в) за сумарними результатами визначається загальний клас спортсмена. Чим вище клас, тим вище рівень психологічної підготовленості.

## 3. Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху й до уникнення невдач Т. Еллерса [35].

Дана методика складається з 41-го питання, на які необхідно відповісти «так» або «ні».

Результат тесту оцінюється в такий спосіб: від 1 до 10 балів – низька мотивація до успіху, від 11 до 16 балів – середній рівень мотивації, від 17 до 20 балів – помірковано високий рівень мотивації, понад 21 бал – занадто високий рівень мотивації.

Для діагностики мотивації до уникнення невдач пропонуються слова в 30 рядках, по три слова в рядку. У кожному рядку вибирається одне, яке найбільш точно характеризує випробуваного. За вибір, що збігся із ключем нараховується 1 бал. Чим більше сума балів, тем вище рівень мотивації до уникнення невдач. Від 2 до 10 балів – низька мотивація до захисту, від 11 до 16 балів – середній рівень мотивації, від 17 до 20 балів – високий рівень мотивації, понад 20 балів – занадто високий рівень мотивації до уникнення невдач, захисту.

#### 4. Самооцінка особистості за методикою Будассі [55].

З двадцяти слів потрібно вибрати найбільш «неприємне». Далі потрібно поставити навпроти цього слова (у колонку «ідеал») цифру 1. Далі з тих дев'ятнадцяти слів, що залишилися, так само потрібно вибрати найбільш «неприємне» слово й поставити навпроти цього слова цифру 2. І так далі.

Із цих же двадцяти слів виберіть якість, найменш характерну для Вас. І поставте навпроти цієї якості в колонку «Реальне Я» цифру 1. Далі з тих дев'ятнадцяти слів, що залишилися, так само виберіть найменш характерну для Вас якість і поставте навпроти цього слова цифру 2. І так далі.

Для обробки результатів слід знайти значення  $d$ ,  $d^2$ ,  $\sum d^2$ , де  $d$  – різниця номерів рангів.

По формулі (Роджерса) підрахувати коефіцієнт кореляції рангів:

$r = 1 - (6 \sum d^2 / (n^3 - n))$ , де  $d$  – різниця номерів рангів,  $n$  – число розглянутих властивостей (20).

Нормативи :

- 1) якщо  $r$  прагне до  $+1$ , то це вказує на завищену самооцінку;
- 2) якщо  $r$  прагне до  $-1$ , то це вказує на занижену самооцінку;
- 3) при  $-0,5 < r < +0,5$  - самооцінка нормальна.

#### 5. Діагностика актуального психічного стану за методикою САН [14, 35].

Опитувач складається з тридцяти пар протилежних характеристик, за якими випробуваного просять оцінити свій стан. Кожна пара являє собою шкалу, на якій випробуваний відзначає ступінь актуалізації тієї або іншої характеристики свого стану.

Обробка даних: при підрахунку крайній ступінь виразності негативного полюса пари оцінюється в бал, а крайній ступінь виразності позитивного полюса оцінюється в 7 балів. Полюси шкал постійно міняються, але позитивні стани завжди одержують високі бали, а негативні – низькі. Отримані бали

групується відповідно до ключа в три категорії й підраховується кількість балів по кожній з них (Самопочуття, Активність, Настрій).

Отримані результати по кожній категорії діляться на десять. Середній бал шкали рівний чотирьом. Оцінки, що перевищують чотири бали, говорять про сприятливий стан випробуваного, оцінки нижче чотирьох свідчать про зворотнє. Нормальні оцінки стану лежать у діапазоні 5,0–5,5 бали. Слід урахувати, що при аналізі функціонального стану важливі не тільки значення окремих його показників, але й їх співвідношення. Справа в тому, що у відпочилої людини оцінки активності, настрою й самопочуття звичайно приблизно рівні, а в міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм.

#### 6. *Коректурна проба (Бурдона)* [14].

Методика досліджує ступінь концентрації й стійкість уваги. Обстеження проводиться за допомогою спеціальних бланків з рядами розташованих у випадковому порядку букв. Випробуваний переглядає ряд і викреслює певні зазначені в інструкції букви. Результати проби оцінюють по кількості пропущених (незакреслених) букв, а також за часом виконання заданої кількості рядків. Важливим показником є характеристика якості й темпу виконання (виражається числом пророблених рядків і кількістю допущених помилок за кожні 60-секундні інтервали роботи). Використовується в якості методики оцінки темпу психомоторної діяльності, працездатності й стійкості до монотонної діяльності, що вимагає постійного зосередження уваги. Застосовується для професійного відбору й профорієнтації. Запропонована Б. Бурдоном у 1895 році.

Для обробки результатів необхідно підрахувати кількість:

- букв, які необхідно закреслити (із числа переглянутих) – E;
- допущені помилки – П;
- усі переглянуті букви – S;

Далі по формулах прораховувалися наступні показники:

- точність роботи на увагу  $T = (E - \Pi)/E$ ;
- ефективність роботи на увагу  $E_v = S \cdot T$ ;
- швидкість переносу інформації в зорово-руховій системі

$$V = (0.5436 \cdot S - 2.807 \cdot \Pi/t).$$

### 2.1.5. Методи математичної статистики.

Для обробки й аналізу отриманого експериментального матеріалу використовувалися загальноприйняті методи математичної статистики [42, 49]:

1. Метод середніх величин.
2. Вибірковий метод.
3. Кореляційний аналіз.

При цьому визначалися наступні статистичні параметри:

$$\bar{x} - \text{середнє арифметичне} - \bar{\tilde{o}} = \frac{\sum_3 \tilde{o}_3 \cdot n_i}{N},$$

де  $x_i$  – варіанта,

$n_i$  – кількість варіант,

$N$  – об'єм сукупності;

$$s - \text{середнє квадратичне відхилення} - s = \sqrt{D},$$

де  $D$  – дисперсія

$$D - \text{дисперсія} - D = \frac{\sum_i (x_i - \bar{x})^2 \cdot n_i}{N},$$

де  $\bar{x}$  – середнє арифметичне,

$x_i$  – варіанта,

$n_i$  – кількість варіант,

$N$  – об'єм сукупності;

$$v - \text{коефіцієнт варіації} - v = \frac{s}{\bar{x}} \cdot 100\%,$$

де  $\bar{x}$  – середнє арифметичне,

$s$  – середнє квадратичне відхилення;

$m$  – помилка репрезентативності –  $m = \frac{s}{\sqrt{n}}$ ,

де  $s$  – середнє квадратичне відхилення,

$n$  – об'єм виборки;

$r$  – коефіцієнт кореляції –  $r = \frac{\sum_i (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x_i - \bar{x})^2 \cdot \sum (y_i - \bar{y})^2}}$ ,

де  $\bar{x}$ ,  $\bar{y}$  – середнє арифметичне,

$x_i$ ,  $y_i$  – значення варіант;

$P$  – значущість коефіцієнта кореляції;

$p$  – довірчий інтервал для коефіцієнта кореляції;

$r_t$  – індекс надійності;

$\alpha$  – стандартна помилка надійності.

Для визначення ступеня впливу психологічних характеристик на результат у потрійному стрибку й стрибку в довжину зроблений кореляційний аналіз із використанням EOM Intel Pentium CORE I7. Аналізу зазнала матриця, що містить 15 психологічних показників психіки легкоатлета-стрибуна.

Математична обробка здійснювалася на EOM Intel Pentium CORE I7, із застосуванням програмного забезпечення Microsoft Excel.

## 2.2. Організація досліджень

Дослідження проводилися в три етапи протягом 2021 – 2022 рр. На першому етапі (вересень 2021 – грудень 2021 р.) зроблений аналітичний огляд науково-методичної літератури з питань дослідження. Проводилося вивчення передового досвіду підготовки стрибунів потрійним, шляхом опитування провідних тренерів і спортсменів країни. Це дозволило уточнити найбільш істотні характеристики системи психологічної підготовки стрибунів, що відображають рівень спортивної майстерності спортсменів і найбільшою мірою впливають на досягнення високих спортивних результатів і завоювання ними

призових місць на різних змаганнях.

На даному етапі також проводилися педагогічні спостереження за підготовкою кваліфікованих стрибунів потрійним у ході навчально-тренувальних занять і змагань.

Вирішення даних питань дозволило узагальнити, систематизувати й визначити структуру психологічної підготовленості стрибунів потрійним, її основні параметри.

На другому етапі (січень 2022 – серпень 2022 р.) проводилося психологічне анкетування й тестування. Дане дослідження проводилося з метою одержання достовірних даних, які є значимими для ефективної тренувальної й змагальної діяльності спортсменів-стрибунів потрійним високої кваліфікації. Знаючи, які психічні якості, властивості й стани лежать в основі їх успішної тренувальної й змагальної діяльності можна припустити, що, ці ж фактори будуть покладені в основу побудови модельних психологічних характеристик для таких спортсменів-стрибунів потрійним.

На третьому етапі (вересень – жовтень 2022 р.) проводився аналіз і обробка отриманих результатів, розроблялися практичні рекомендації з удосконалення системи психологічної підготовки легкоатлетів-стрибунів на основі індивідуалізації процесу підготовки спортсменів високої кваліфікації.

У дослідженні брали участь 20 спортсменів високої кваліфікації (КМС – 10 людей, МС – 7 людей, МСМК – 3 людини). Вік досліджуваних від 20 до 28 років. Серед спортсменів стрибунів потрійним 5 є багаторазовими призерами міжнародних і українських змагань, 6 людей входять до складу національної збірної команди, троє – кандидати в олімпійську збірну України на Олімпійські ігри 2024 р. у Парижі.



### РОЗДІЛ 3

## МОДЕЛЬНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СТРИБУНІВ

### 3.1. Значущі психологічні якості, що обумовлюють ефективну змагальну діяльність стрибунів потрійним високої кваліфікації

Відповідно до сучасних літературних даних, ефективність змагальної діяльності в потрійному стрибку можна оцінювати як дальність стрибка, виражену в кількісному вигляді [27, 28, 39, 45]. У системі підготовки легкоатлетів основне місце займає фізичний розвиток спортсменів, рівень технічної й тактичної майстерності, психологічній стороні підготовки приділяється другорядне значення, що у свою чергу суперечить основним принципам спортивної підготовки [45, 52, 65]. Проблемою є не тільки виявлення певних, значущих психологічних характеристик, але й кількісне визначення останніх у різних видах спорту [15, 40]. Дана проблема є актуальною в цей час і визначила спрямованість досліджень даної роботи.

Легкоатлетичні стрибки, а зокрема потрійний стрибок, будучи складно-координаційною вправою, що вимагає прояву високого рівня всіх сторін спортивної підготовленості, у тому числі й психологічної ставить низку теоретико-практичних питань як спортсменам, так і тренерам, психологам [1, 3]. Одним з них є виявлення найбільш значущих психологічних характеристик стрибунів потрійним, а також визначення їх кількісних показників і ступеня впливу на спортивний результат [71, 77, 78].

Таким чином, вирішення завдань даної роботи було реалізовано за допомогою проведення аналізу спеціальної науково-методичної літератури, а також базуючись на аналізі передової спортивної практики були визначені наступні психологічні характеристики, що найбільшою мірою впливають на

ефективність змагальної діяльності: концентрація й точність уваги; рівень самооцінки; індивідуальні типологічні властивості нервової системи (екстраверсія-інтроверсія; нейротизм, психотизм); психічний стан (самопочуття, активність, настрій); мотивація на досягнення успіху й уникнення невдач; психологічна підготовленість спортсмена (фрустраційна толерантність, вольова активність, самоконтроль).

Для того, щоб розв'язати завдання по кількісному вираженню перерахованих вище питань, було застосовано ряд психологічних методик. У результаті був складений зведений протокол, що містить особисті дані спортсменів, кращий результат попереднього змагального сезону, стаж занять і п'ятнадцять показників психологічних характеристик (додаток 1).

Для того, щоб простежити зміну психологічних характеристик у міру зростання спортивного результату всі зареєстровані психологічні характеристики були об'єднані в групи за рівнем спортивної кваліфікації: КМС, МС, МСМК.

Провівши підрахунок середніх величин психологічних показників по кожній кваліфікаційній групі, були побудовані графіки, що відображають зміну кількісних показників психологічних характеристик з ростом кваліфікації спортсменів стрибунів потрійним.

З отриманих графіків можна простежити закономірності зміни психологічних характеристик з ростом кваліфікації спортсменів. Так показники коректурної проби, що характеризують обсяг, концентрацію й ефективність роботи на увагу свідчать про більш високі показники в спортсменів з рівнем спортивної кваліфікації МСМК, ніж із кваліфікацією КМС і МС (рис. 3.1).

У результаті проведених психологічних досліджень і обробки отриманих результатів було виявлено, що рівень самооцінки особистості вище в спортсменів з більш високим рівнем кваліфікації й перебуває в діапазоні величин вище середнього, у порівнянні з рівнем самооцінки не спортсменів (рис. 3.2).

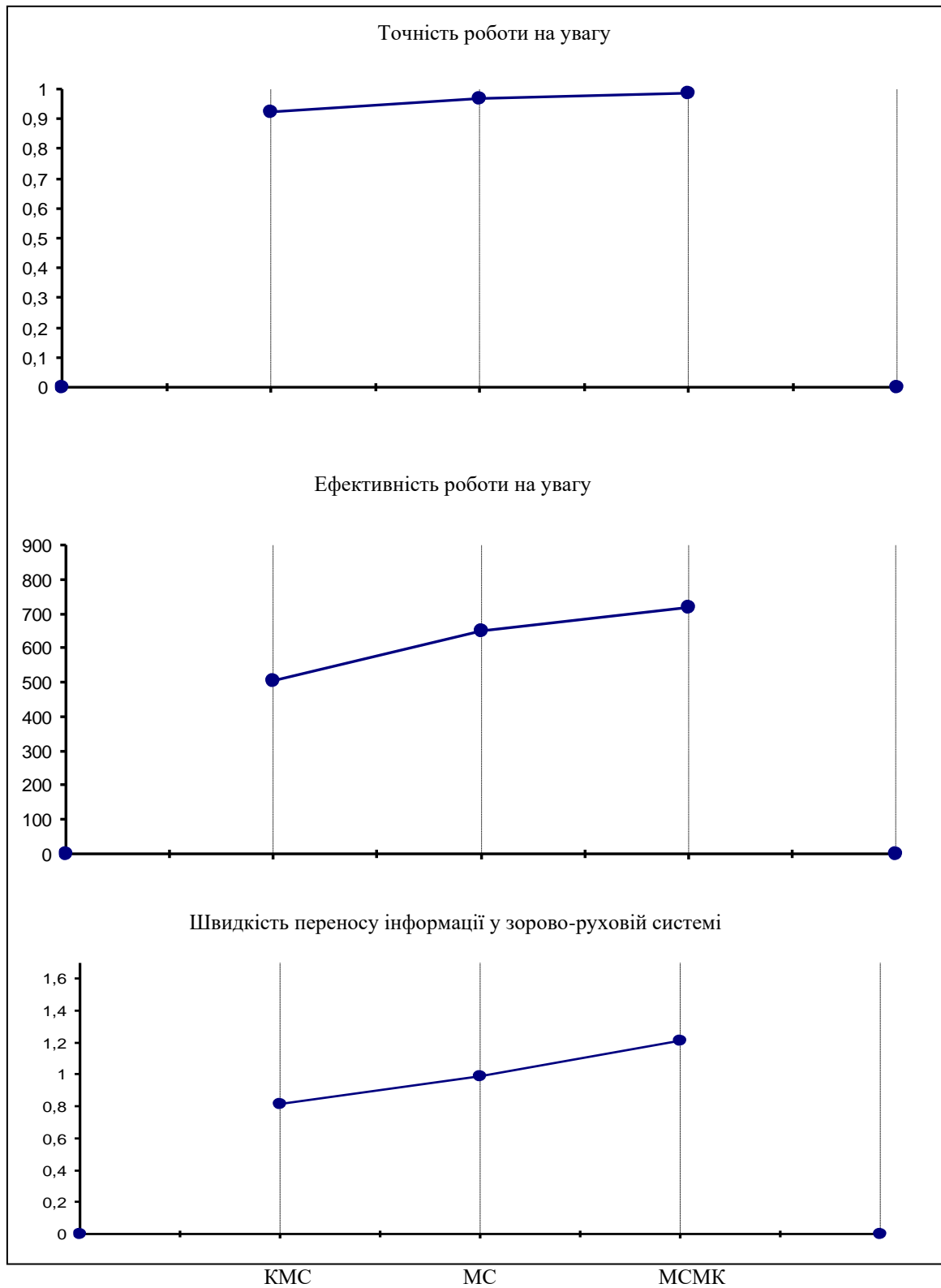


Рис. 3.1. Середні показники коректурної проби по кваліфікаційних групах стрибунів потрійним

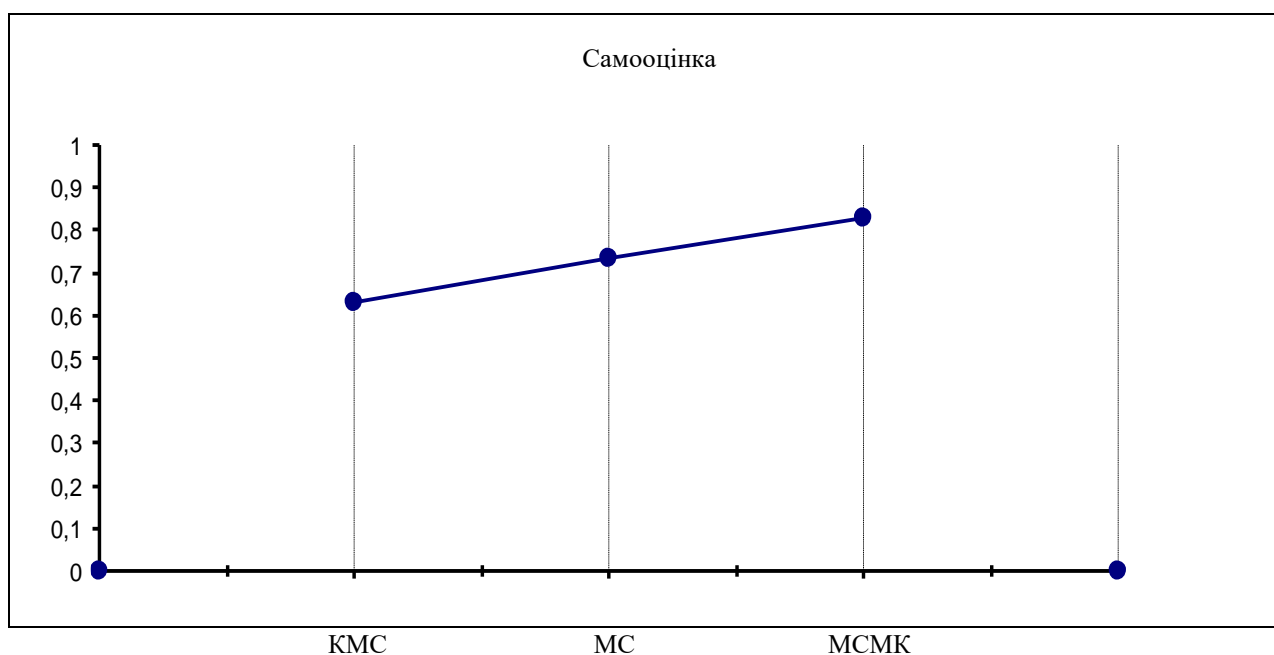


Рис. 3.2. Середні показники рівня самооцінки по кваліфікаційних групах стрибунів потрійним

Також прослідковується певна закономірність у підвищенні рівня отриманих психологічних показників, з ростом кваліфікації спортсменів-стрибунів потрійним, таких як: показники психологічної підготовленості спортсмена (фрустраційна толерантність, самоконтроль і волева активність) (рис. 3.3), рівень мотивації на досягнення успіху (рис. 3.4), показники актуального психологічного стану (самопочуття, активність, настрої) (рис. 3.6).

У цілому підвищений рівень даних психологічних показників і їх тенденція до збільшення з ростом кваліфікації спортсменів свідчить про значимість розглянутих психологічних характеристик.

Серед досліджуваних психологічних характеристик деякі мають тенденцію до зниження їх прояву в спортсменів щодо росту кваліфікації й рівня спортивних досягнень. Так, рівень мотивації до уникнення невдач і показники типологічних властивостей особистості (екстраверсія, нейротизм, психотизм) у спортсменів вищої спортивної кваліфікації (МСМК) нижче, ніж у спортсменів-стрибунів потрійним кваліфікації КМС, МС (рис. 3.4, 3.5).

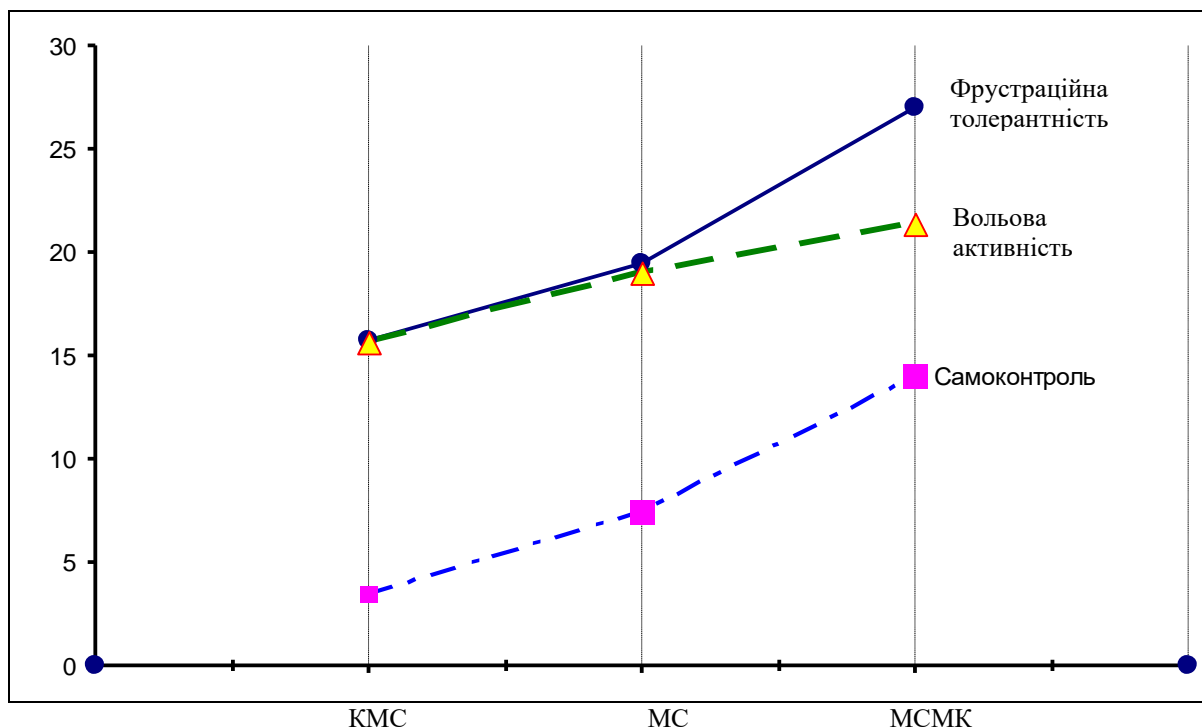


Рис. 3.3. Середні показники рівня психологічної підготовленості спортсмена (ППС) по кваліфікаційних групах стрибунів потрійним

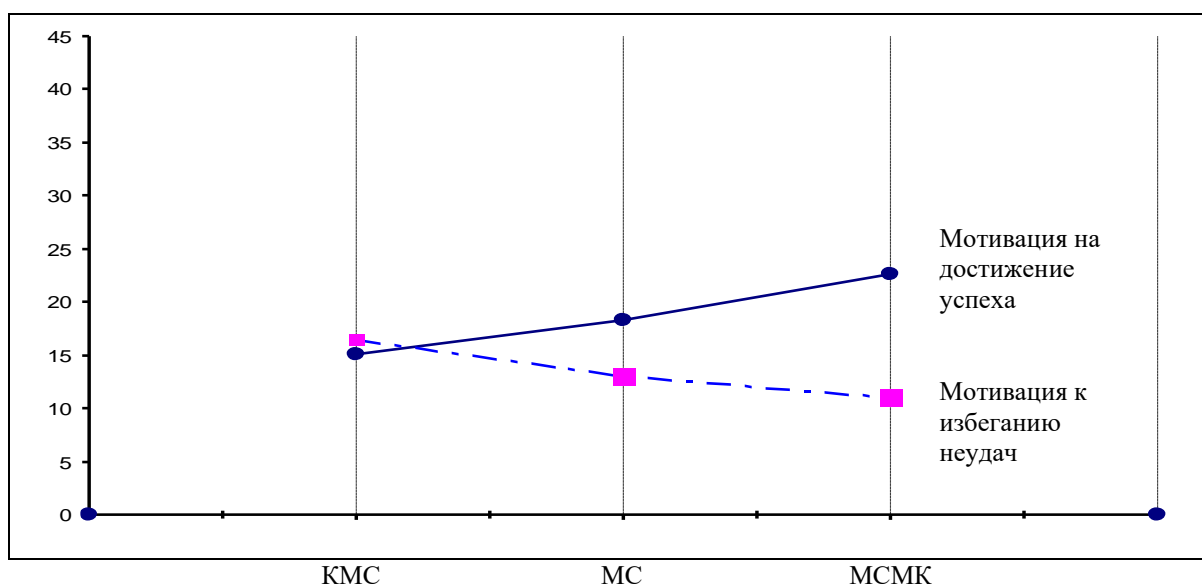


Рис. 3.4. Середні показники рівня мотивації по кваліфікаційних групах стрибунів потрійним

Отримана інформація про значимі психологічні показники вказує на їхню динаміку з ростом спортивного результату спортсменів-стрибунів потрійним і

вказує на необхідність виявлення й встановлення ступеня їх впливу на спортивний результат.

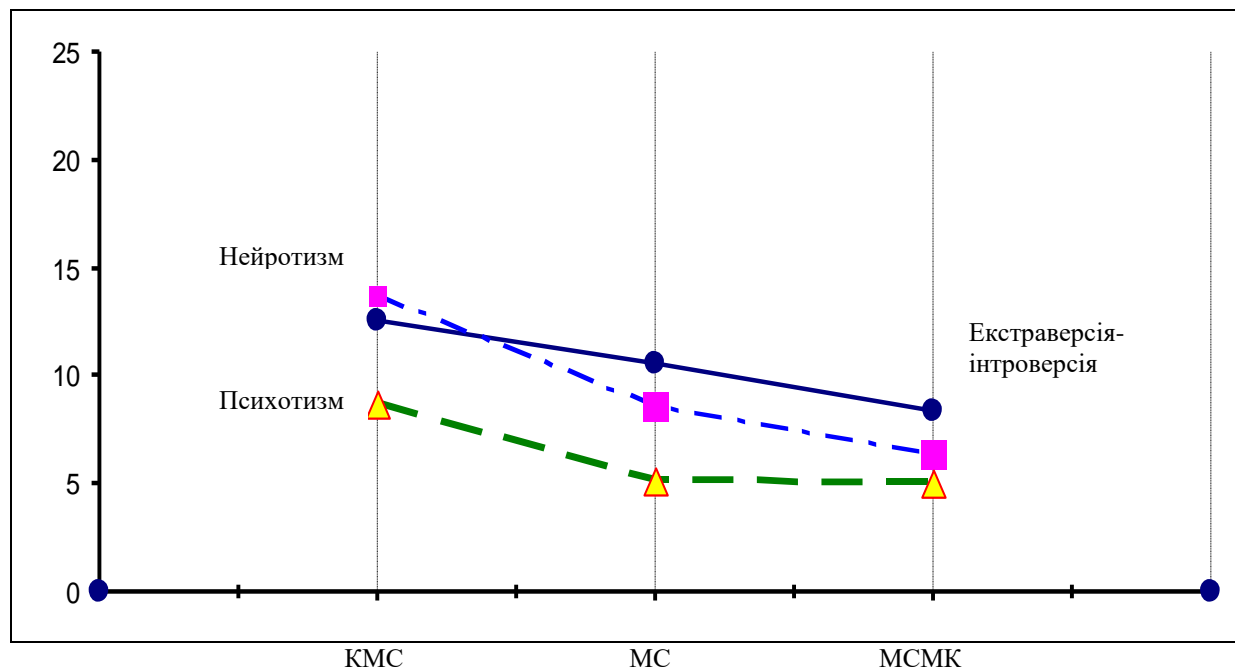


Рис. 3.5. Середні показники рівня типологічних властивостей особистості (EPQ) по кваліфікаційних групах стрибунів потрійним

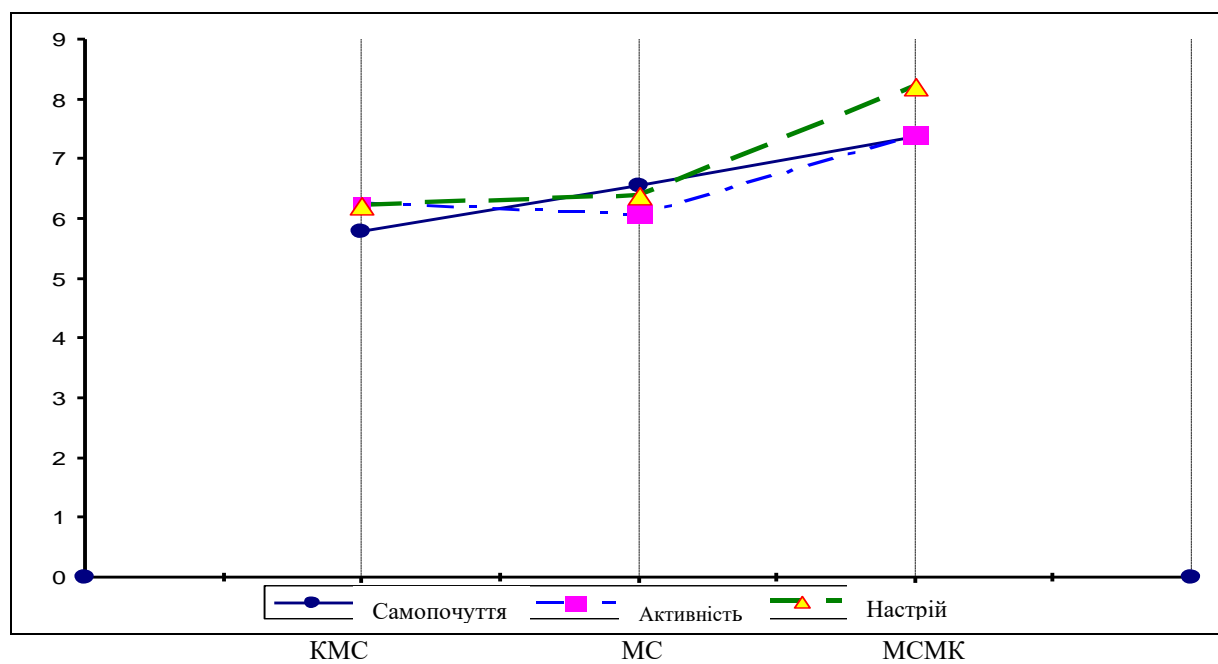


Рис. 3.6. Середні показники рівня психічного стану (САН) по кваліфікаційних групах стрибунів потрійним

### 3.2. Ступінь впливу значущих психологічних показників на спортивний результат у потрійному стрибку

Проведені нами дослідження дають можливість вважати, що збільшення дальності стрибка пов'язане не тільки з рівнем фізичної, техніко-тактичної підготовленості, але й з рівнем психологічної підготовленості, яку можна розглядати кількісно у вигляді структури значущих психологічних характеристик, таких як: концентрація й точність роботи на увагу, швидкість переносу інформації в зорово-руховій системі; рівень самооцінки; індивідуальні типологічні властивості нервової системи (екстраверсія-інтроверсія; нейротизм, психотизм); психічний стан (самопочуття, активність, настрій); мотивація на досягнення успіху й уникнення невдач; психологічна підготовленість спортсмена (фрустраційна толерантність, вольова активність, самоконтроль).

Для виявлення значимості досліджуваних психологічних якостей стрибунів потрійним був проведений кореляційний аналіз між 15 показниками психологічних якостей і показником кращих спортивних результатів спортсменів, показаних у попередньому змагальному сезоні.

У результаті проведеного кореляційного аналізу було виявлено, що дані психологічні якості мають достовірний взаємозв'язок з результатом змагальної діяльності ( $\alpha=0,05$ ), а також мають високий рівень кореляції ( $r= 0,46 - 0,91$ ) (табл. 3.1).

Таким чином, можна припустити, що підвищення рівня прояву психологічних якостей, таких як: точність роботи на увагу ( $r=0,7$ ), ефективність роботи на увагу ( $r=0,8$ ), швидкість переносу інформації в зорово-руховій системі ( $r=0,84$ ), самооцінка ( $r=0,8$ ), мотивація на досягнення успіху ( $r=0,91$ ), самопочуття ( $r=0,62$ ), активність ( $r=0,46$ ), настроїв ( $r=0,49$ ), фрустраційна толерантність ( $r=0,81$ ), самоконтроль ( $r=0,79$ ), вольова активність ( $r=0,63$ ) впливають на підвищення спортивного результату в потрійному стрибку.

Таблиця 3.1

**Взаємозв'язок інформативних психологічних показників підготовленості кваліфікованих спортсменів зі спортивним результатом у потрійному стрибку (n=20)**

№ п/п	Психологічний показник	Середнє арифметичне, середнє квадратичне відхилення й коефіцієнт кореляції	Значення
1	Точність роботи на увагу	$\bar{x}$	0,949
		S	0,04
		r	0,7
2	Ефективність роботи на увагу	$\bar{x}$	587,6
		S	94
		r	0,8
3	Швидкість переносу інформації в зорово-руховій системі	$\bar{x}$	0,935
		S	0,17
		r	0,84
4	Самооцінка	$\bar{x}$	0,698
		S	0,046
		r	0,8
5	Мотивація на досягнення успіху	$\bar{x}$	17,35
		S	2,95
		r	0,91
6	Мотивація на уникнення невдач	$\bar{x}$	14
		S	2,82
		r	-0,71
7	Психотизм	$\bar{x}$	6,9
		S	2,26
		r	-0,65
8	Екстраверсія-Інтроверсія	$\bar{x}$	11,25
		S	2,47
		r	-0,75
9	Нейротизм	$\bar{x}$	10,8
		S	3,64
		r	-0,84
10	Самопочуття	$\bar{x}$	6,29
		S	0,99
		r	0,62
11	Активність	$\bar{x}$	6,37
		S	0,7
		r	0,46
12	Настрій	$\bar{x}$	6,57
		S	1,14
		r	0,49
13	Фрустраційна толерантність	$\bar{x}$	18,7
		S	4,68
		r	0,81



Продовження табл. 3.1

№ п/п	Психологічний показник	Середнє арифметичне, середнє квадратичне відхилення й коефіцієнт кореляції	Значення
14	Самоконтроль	$\bar{x}$	6,45
		S	4,21
		r	0,79
15	Вольова активність	$\bar{x}$	17,65
		S	3,82
		r	0,63
16	Результат	$\bar{x}$	16,19
		S	0,53

Примітка:  $\bar{x}$  – середнє арифметичне; S – середнє квадратичне відхилення; r – коефіцієнт кореляції.

Також, слід зазначити, що зниження рівня прояву мотивації до уникнення невдач ( $r=-0,71$ ), психотизма ( $r=-0,65$ ), нейротизма ( $r=-0,84$ ) і екстраверсії ( $r=-0,75$ ) є значимими факторами на ріст спортивного результату зі зворотною залежністю.

Таким чином, можна заключити, що спортивний результат у потрібному стрибку визначається як фізичним розвитком [31, 44], так і рівнем психологічної підготовленості, що складається з ряду значущих психологічних характеристик, які у свою чергу можна приймати за модельні психологічні характеристики.

Для того, що б визначити модельні характеристики необхідно визначити довірчі межі середнього значення у всіх 15 значимих психологічних параметрів [12, 16, 42, 49].

### 3.3. Психограма особистості як інтегральна модель психологічних характеристик стрибунів потрібним

Для визначення модельних характеристик значущих психологічних якостей використовувався довірчий інтервал середньої арифметичної генеральної сукупності на основі вибіркового методу [49]. Даний

математичний метод дозволив виявити довірчі межі середнього значення по всіх 15 значущих психологічних параметрах (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Модельні характеристики значущих психологічних якостей стрибунів  
потрійним високої кваліфікації**

Психологічна якість		Довірчий інтервал, P=95%	
		Нижня границя	Верхня границя
1	Точність роботи на увагу	0,932	0,967
2	Ефективність роботи на увагу	543,579	631,621
3	Швидкість переносу інформації у зорово-руховій системі	0,856	1,015
4	Самооцінка	0,69	0,81
5	Мотивація на досягнення успіху	15,967	18,733
6	Мотивація на уникнення невдач	13,081	15,719
7	Психотизм	5,844	7,956
8	Екстраверсія-Інтроверсія	10,095	12,405
9	Нейротизм	9,096	12,504
10	Самопочуття	5,826	6,754
11	Активність	6,042	6,698
12	Настрій	6,037	7,103
13	Фрустраційна толерантність	16,509	20,891
14	Самоконтроль	4,478	8,422
15	Вольова активність	15,860	19,440

Отже, можна стверджувати, що середні показники зазначених психологічних параметрів у стрибунів потрійним перебувають у відповідних інтервалах з імовірністю P=0,95.

Для наочності й підвищення інформативності про модельні психологічні характеристики, відповідно до поставлених завдань нашої роботи була створена психограма особистості, як інтегральна модель психологічних характеристик стрибунів потрійним високої кваліфікації (рис. 3.7).

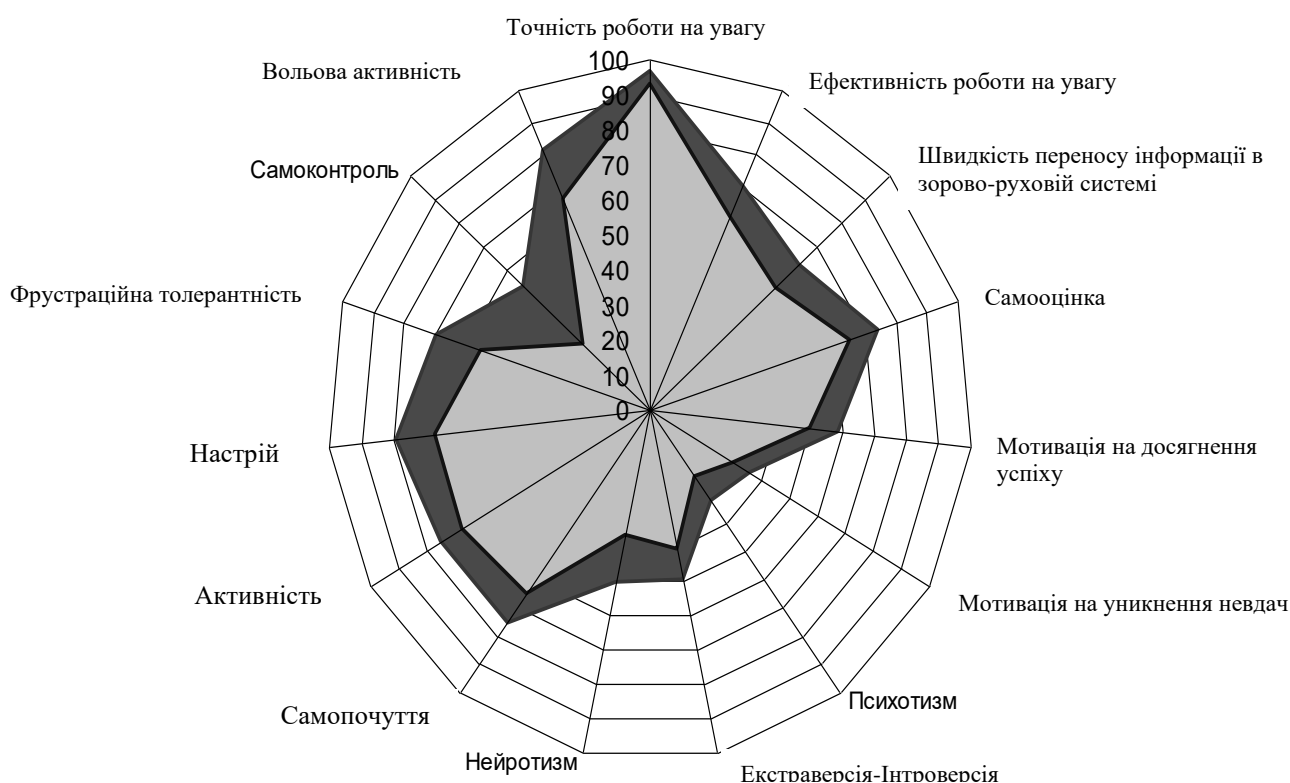


Рис. 3.7. Психограма особистості стрибунів потрійним високої кваліфікації:

- – довірчий інтервал (P=95 %), верхня межа;
- – довірчий інтервал (P=95 %), нижня межа.

Якщо врахувати тенденції рівня прояву психологічних якостей і властивостей, то отримані й описані за результатами кореляційного аналізу кількісні параметри модельних характеристик можна приймати як оптимальні.

Дана психограма як інтегральна модель психологічних показників стрибунів потрійним, дає можливість охарактеризувати ступінь розвитку

стрибуна й дає тренерів ряд інформативних знань про рівень розвитку особистісних психологічних характеристик спортсмена, про реактивні показники зміни особистості стрибунів, а також ступінь мінімального й максимального розвитку й удосконалення, необхідних для стрибунів психологічних якостей.

### **Висновки до розділу 3**

1. У результаті проведених досліджень були виявлені інформативні психологічні показники, які за даними кореляційного аналізу показали тісний взаємозв'язок з ефективною змагальною діяльністю у потрібному стрибку в спортсменів високої кваліфікації.

2. Виявлені взаємозв'язки між розглянутими показниками, свідчать про значущість для змагальної діяльності стрибунів потрібним психологічних якостей, що дає підставу стверджувати, що вони можуть вважатися модельними для потрібного стрибка.

3. Використання знань про модельні показники психологічних якостей стрибунів потрібним дозволить більш цілеспрямовано і якісно планувати й проводити психологічну підготовку в легкій атлетиці, і безпосередньо в потрібному стрибку.

4. Характеристиками особистості стрибунів потрібним високого класу є якості, що охоплюють основні підструктури особистості, які можуть бути використані для індивідуалізації спеціальної психологічної й техніко-тактичної підготовки.

## РОЗДІЛ 4

### АНАЛІЗ І ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Система спортивного тренування висококваліфікованих спортсменів, зокрема в потрійному стрибку, яка інтегрує в єдиний цикл різні багатопланові рівні й компоненти спортивної діяльності, спрямовані на досягнення максимального спортивного результату, формується саме в такий спосіб. Чим більше тренер і спортсмен будуть знати про складові цього результату й визначальних його факторах, тим ефективніше буде тренувальний процес [2, 4, 6, 37, 52].

Основним способом одержання необхідного змісту й структури характеристик, виражених у певних величинах підготовленості, є аналіз змагальної діяльності [20]. Цим і визначається основний зв'язок змагальної діяльності й основних сторін підготовленості спортсменів, тобто змагальна діяльність є системоутворюючим чинником, що визначає зміст спеціальної підготовки, у тому числі й психологічної.

Спеціальна психологічна підготовленість спортсменів високої кваліфікації забезпечується складом значущих психологічних характеристик, досягнення яких забезпечує спортсменові вихід на запланований спортивний результат. Ці характеристики є тим системоутворюючим фактором, який удосконалює зміст і структуру психологічної підготовки висококваліфікованих стрибунів потрійним [37, 52, 71].

Отримані в ході експерименту дані не суперечать результатам досліджень вітчизняних і закордонних фахівців, виконаних у цьому напрямку раніше. Однак, раніше дослідники намагалися узагальнити й знайти універсальну схему як усієї підготовки легкоатлетів, так і уніфікувати модельні характеристики.

У нашій роботі, ми спробували, спираючись на основні принципи

спортивного тренування підійти до процесу моделювання з погляду індивідуалізації процесу підготовки.

У результаті вдалося визначити кількісне відображення досліджуваних психологічних характеристик, виявити взаємозв'язок зі спортивним результатом у потрібному стрибку й прийняти дані показники за модельні психологічні характеристики.

## ВИСНОВКИ

1. В результаті аналізу науково-методичної літератури та мережі Internet було виявлено, що серед науковців не існує єдиної думки про конструювання модельних психологічних характеристик психічних станів, психічних властивостей і їх компонентів, а також властивостей особистості висококваліфікованих спортсменів у спортивній діяльності взагалі, і, зокрема в потрійному стрибку.

2. Наявність певних психологічних якостей повинно бути необхідним для досягнення рекордного результату у вибраному виді спорту. Причому психологічні якості й властивості повинні розвиватися в процесі тренувань, усього спортивного шляху спортсмена й впливати на рівень його майстерності й успішність виступу на змаганнях.

3. Зміст індивідуальної психологічної моделі дозволяє виявляти й детально аналізувати конфліктні ланки в підготовленості спортсмена, а також вносити корективи в організацію й забезпечення тренувального процесу, а найголовніше – вибирати «мішені» для комплексного психологічного впливу.

4. У комплекс психічних якостей, специфічних для стрибунів потрійним високої кваліфікації й сприятливих для її високої ефективності й стійкості ввійшли: концентрація й точність роботи на увагу, швидкість переносу інформації в зорово-руховій системі; рівень самооцінки; індивідуальні типологічні властивості нервової системи (екстраверсія-інтроверсія; нейротизм, психотизм); психічний стан (самопочуття, активність, настрій); мотивація на досягнення успіху й уникнення невдач; психологічна підготовленість спортсмена (фрустраційна толерантність, волюва активність, самоконтроль).

5. Використання знань про модельні показники психологічних якостей стрибунів потрійним дозволить більш цілеспрямовано і якісно

планувати й проводити психологічну підготовку в легкій атлетиці, і безпосередньо в потрібному стрибку.

6. Отримані дані не суперечать результатам досліджень вітчизняних і закордонних фахівців, виконаних у цьому напрямку раніше. У даній роботі, була зроблена спроба, опираючись на основні принципи спортивного тренування, підійти до процесу моделювання з погляду індивідуалізації підготовки спортсменів. У результаті вдалося визначити кількісне відображення досліджуваних психологічних характеристик, виявити взаємозв'язок зі спортивним результатом у потрібному стрибку й прийняти дані середні показники в довірчих інтервалах за модельні психологічні характеристики в потрібному стрибку.



## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Для кардинального поліпшення якості підготовки кваліфікованих стрибунів потрібним необхідно:

- значно підвищити рівень їх психологічної підготовленості в основному за рахунок підвищення ефективності дослідницької роботи в цьому напрямку;

- створити методологію освоєння психологічних моделей, засновану на технології психології й психомоторики, адекватну руховим навичкам і індивідуальним особистісним особливостям кожного спортсмена;

- забезпечити систему об'єктивного педагогічного контролю процесу психологічної підготовки й оцінки рівня психологічної готовності спортсменів до змагань;

- забезпечити спортсменів і тренерів такими вміннями й навичками застосування психодіагностичних прийомів і засобів психорегуляції, які відповідають вимогам сучасної системи підготовки спортсменів вищої кваліфікації.

Виходячи з вище сказаного, одним з основних напрямків підвищення якості тренувального процесу можна вважати розробку більш ефективних засобів і методів удосконалення психологічної підготовки спортсменів на основі об'єктивних знань і індивідуальних особливостей стрибунів потрібним високої кваліфікації.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александрова А.М. Влияние психических состояний на успешность спортивной деятельности / А.М. Александрова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физ. культуре и спорту. – Минск, 2004. – С. 334 – 335.
2. Балахничев В.В. Построение этапа непосредственной подготовки высококвалифицированных легкоатлетов к главным соревнованиям года / В.В. Балахничев, Ф.П. Суслов, Б.Н. Шустин // Науч. тр. ВНИИФК 1995 г. – М.: ВНИИФК, 1996. – Т. 1. – С. 32 – 41.
3. Бальсевич В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В.К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 4. – С. 9 – 10.
4. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки физического воспитания (методологические аспекты) // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 4. – С. 21–26, 39–40.
5. Исследование по биодинамике ходьбы бега и прыжка / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1940. – 476 с.
6. Бобровник В.И. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации в легкоатлетических соревновательных прыжках: монография / В.И. Бобровник. – К.: Наук. світ, 2005. – 322 с.
7. Бойко Е.И. Мозги и психика (физиология, психология, кибернетика) / Е.И. Бойко. – М.: Просвещение, 1979. – 192 с.
8. Буторин В. В. Психорегуляция психических состояний личности в спорте: учебное пособие / А. М. Грошев, В. В. Буторин. – Малаховка : МГАФК, 2018. – 81 с.
9. Вакарев Е.С. Психология спортивной деятельности: учеб. пособие / Е.С. Вакарев. – 3-е изд., стер. – Москва: ФЛИНТА, 2021. – 210 с.

10. Высочина, Н.Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте: [монография] / Н.Л. Высочина. – Москва: Спорт, 2021. – 305 с.
11. Волков В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
12. Воронова В.И. Психология отбора: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов / В.И. Воронова, А.Р. Гринь. – Киев, НУФВСУ, 2000. – С. 49 – 53.
13. Воронова В.И. Психология спорта: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов / В.И. Воронова. – К.: НУФВСУ, 2000. – 120 с.
14. Воронова В.И. Психологические аспекты совершенствования спортивного мастерства в футболе / В.И. Воронова, С.Е. Шутова // *Wichowanie fizyczne i sport, VI Międzynarodowy kongres naukowy*. – Warszawa, 2002. – С. 87 – 88.
15. Воронова В.И. Личностные качества футболистов высокой квалификации как вид модельных психологических характеристик / В.И. Воронова, С.Е. Шутова // *Наука в олимпийском спорте*. – 2005. – № 2. – С. 34 – 40.
16. Воронова В.И. Психология спорта: Навч. посібник / В.И. Воронова. – К.: Олімп. література, 2007. – 298 с.
17. Вяткин Б. А. К вопросу о соотношении типа нервной системы, темперамента и способностей к спортивной деятельности / Б.А. Вяткин // *Темперамент и спорт*. – Пермь, 1972. – С. 96 – 111.
18. Гринь А.Р. Методические рекомендации по совершенствованию специализированных восприятий у высококвалифицированных спортсменов. – К.: КГИФК, 1981. – 27 с.
19. Запорожанов В.А. Система отбора в селекции – важнейший фактор формирования резерва для олимпийской подготовки / В.А. Запорожанов, А.И. Кузьмин, В.Ф. Дьяченко // *Современный олимпийский спорт: тез. докл.*

международного конгресса. – К.: КГИФК, 1993. – С. 136 – 138.

20. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В.В. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.

21. Иванова Е.М. Технология психологической оценки профессионала / Е.М. Иванова // Вопр. психологии. – 1991. – №4. – С. 35 – 42.

22. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с.

23. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2004. – 701с.

24. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. Карелин. – М.: Эксмо, 2006. – 416 с.

25. Книга тренера по лёгкой атлетике / Под ред. Л.С. Хоменкова. – 3-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 400 с.

26. Комісарик М.І., Леко Б.А., Чуйко Г.В. Основи психології спорту: навчально-метод. Посібник / М.І. Комісарик, Б.А. Леко, Г.В. Чуйко. – Чернівці: Рута, 2004. – 400 с.

27. Креер В.А. Тройной прыжок / В.А. Креер. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 152 с.

28. Креер В.А. Легкоатлетические прыжки / В.А. Креер, В.Б. Попов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 176 с.

29. Козлов Е.Г. Проблема самосознания в психологии спорта / Е.Г. Козлов, А.В. Портнов, Т.Н. Стрельникова // Теория и практика физ. культуры, 1986. – №5. – С. 40 – 41.

30. Кулагин Б.В. Типологический подход к исследованию проблем профотбора [Вопр. психодиагностики] / Б.В. Кулагин, С.Т. Сергеев // Психологический журнал, 1989. – Т.10. – №1. – С. 62 – 70.

31. Легкая атлетика: учебник / [Аврутин С. Ю., Артюшеко А. Ф., Беца Н. Н. и др.; под. общ. ред. В. И. Бобровника, С. П. Сovenко, А. В. Колота]. – К.: 2016. – 760 с.

32. Лысаковский И.Т. К проблеме отбора и ориентации в спорте / И.Т. Лысаковский // Теоретические и методологические аспекты определения спортивной одаренности. – Омск, 1989. – С. 4 – 5.
33. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В.Р. Малкин. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001. – 36 с.
34. Мартиросов Э.Г. Методологические принципы спортивного отбора / Э.Г. Мартиросов // Проблемы отбора и подготовки перспективных юных спортсменов: тез. докл. 12 Всесоюзн. научн. практ. конференции. – М., 1989. – Ч.2. – С. 27 – 29.
35. Марищук В.Л. Методики психодиагностики в спорте / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудом, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с.
36. Марушко В.Ф. Влияние индивидуальной динамики нервных процессов на психические состояния футболистов / В.Ф. Марушко // Психология физ. воспитания и спорта: Всесоюзн. конф. – Ч.1. – М., 1973. – С. 20 – 21.
37. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки / Л.П. Матвеев // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 2. – С. 28 – 37.
38. Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – М.: Прайм-Еврознак, 2006. – 672 с.
39. Мироненко И.Н. Эволюция двигательных действий в прыжковых локомоциях человека / И.Н. Мироненко // Современный взгляд на подготовку легкоатлетов. – М.: НОУ РГУФК, 2006. – С. 127 – 148.
40. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции / В.И. Моросанова. – М.: Наука, 1998. – С. 30 – 35.
41. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена / Р.М. Найдиффер. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 326 с.
42. Начинская С.В. Основы спортивной статистики / С.В. Начинская. –

К.: Вища школа, 1987. – 188 с.

43. Никитина О.С. Проявление уверенности спортсмена в деятельности / О.С. Никитина // Проявление индивидуальных особенностей личности в спорте. – Смоленск, 1979. – С. 113 – 120.

44. Оганджанов А.Л. Модельные характеристики соревновательной деятельности прыгунов тройным с разбега на этапе спортивного совершенствования / А.Л. Оганджанов, И.Н. Мироненко // Совершенствование научно-методических основ тренировочного процесса юных легкоатлетов-прыгунов. – Воронеж, 1989. – С. 120 – 125.

45. Оганджанов А.Л. Педагогические технологии индивидуализации подготовки квалифицированных прыгунов тройным / А.Л. Оганджанов, Н.Н. Чесноков // Современный взгляд на подготовку легкоатлетов. – М.: НОУ РГУФК, 2006. – С. 157 – 177.

46. Озолин Н.Г. О качественных характеристиках компонентов спортивной подготовленности / Н.Г. Озолин // Теория и практика физ. культуры. – 1987. – № 1. – С. 21 – 23.

47. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Изд-во Астрель, Изд-во АСТ, 2006. – 864 с.

48. Озолин Э.С. Психология – фактор, определяющий успех в спорте (по страницам зарубежной печати) / Э.С. Озолин // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – №11. – С. 26, 39 – 41.

49. Основы математической статистики: учеб. пособие / Под ред. В. И. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.

50. Платонов В.Н., Запорожанов В.А. Теоретические аспекты отбора в современном спорте / В.Н. Платонов, В.А. Запорожанов // Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке. – К., 1990. – С. 5–16.

51. Платонов В., Марси С. Направления совершенствования системы олимпийской подготовки / В. Платонов, С. Марси // Наука в олимпийском спорте. – 2004. – № 1. – С. 3 – 10.

52. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.
53. Попов А.Л. Психологическая характеристика избранного вида спорта / А.Л. Попов // Спортивный психолог. – 2004. – № 3. – С. 4–11.
54. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие. – Самара: Издательский Дом «Бахрах», 1998. – 672 с.
55. Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина: В 2 т. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 312 с.
56. Психология спорта: Хрестоматия / Сост.-ред. А.Е. Тарас/ – М.: Аст; Мн.: Харвест, 2005. – 352 с.
57. Родионов А.В. Психологические основы отбора в спорте / А.В. Родионов // Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. – М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – С. 242 – 265.
58. Рудик П.А. Психология: учебник для ин-тов физич. культ. / П.А. Рудик. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 512 с.
59. Рябоконт В.Ф. Психологические детерминанты успешности спортивной карьеры / В.Ф. Рябоконт // Материалы II научно-методической конф. студентов V курса университета. – К., 1999. – С. 118 – 123.
60. Савенков Г.И. Психологическая подготовка в системе физического воспитания и спорта / Г.И. Савенков. – М.: РГАФК, 1998. – 56 с.
61. Сахновский К.П. Оптимизация отбора и ориентации тренировочного процесса квалифицированных пловцов на этапе подготовки к высшим достижениям / К.П. Сахновский // Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – К., 1989. – 24 с.
62. Серова Л.К. Психодиагностические методики в спортивной деятельности: учеб. пособие / Л.К. Серова. – Москва: Спорт: Человек, 2021. – 385 с.
63. Словарь практического психолога / Сост. Е.Ю. Головин. – Минск,

1997. – С. 25 – 28.

64. Современный взгляд на подготовку легкоатлетов: [монография] / Под ред. Е.Е. Аракеляна, Ю.Н. Примакова, М.П. Шестакова. – М.: НОУ РГУФК, 2006. – 224 с.

65. Современная система спортивной подготовки: [монография] / ред. Б.Н. Шустин. – 2-е изд., с изм. – Москва: Спорт, 2020. – 441 с.

66. Созаньски Х. Эффективность тренировочных нагрузок как критерий отбора в спорте / Х. Созаньски, А. Космол, К. Перковский // Современный олимпийский спорт: тез. докл. международного конгресса. – К.: КГИФК, 1993. – С. 196 – 198.

67. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: учебное пособие / Н.Б. Стамбулова. – СПб., 1999. – 128 с.

68. Теоретические и методические проблемы отбора в спорте. Результаты совместных исследований специалистов ГДР и СССР по проблеме «одаренность – отбор» / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ГЦОЛИФК, 1990. – 116 с.

69. Уейнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уейнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимп. лит., 2001. – 336 с.

70. Худадов Н. Модельные психологические характеристики / Н. Худадов, Б. Блюминштейн // Легкая атлетика. – 1981. – № 6. – С. 8 – 11.

71. Худадов Н. Психологическое обеспечение подготовки легкоатлетов / Н. Худадов, Б. Блюминштейн // Легкая атлетика. – 1981. – № 2. – С. 4 – 9.

72. Черешнева Л.Я. О методике отбора квалифицированных спортсменов / Л.Я. Черешнева // Проблемы современной системы отбора высококвалифицированных спортсменов. – М.: ВНИИФК, 1975. – Ч.2. – С. 64 – 72.

73. Чудинов В.И. Биологический возраст спортивных достижений как основа отбора и подготовки резервов / В.И. Чудинов // Проблемы отбора юных спортсменов. – М., 1976. – С. 14 – 16.

74. Шапошникова В.А. Индивидуализация и прогноз в спорте / В.А.



Шапошникова. – М.: Физкультура и спорт., 1984. – С. 5 – 16.

75. Юшкевич Т.П. Совершенствование методики тренировки легкоатлетов высокой квалификации / Т.П. Юшкевич // Мир спорта. – 2000. – № 1. – С. 14 – 16.

76. Яковлев Б. Исследование психической нагрузки в спортивной деятельности / Б. Яковлев // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 3 – 4. – С. 135 – 142.

77. Яковлев, Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности (для СПО): учеб. пособие / Б.П. Яковлев. – Москва: Советский спорт, 2014. – 312 с.

78. Ariel G. High technology in athletic training and performance analysis / G. Ariel // California, CA, U.S.A. XII Intern. Symposium on Biomechanics in sports. – Budapest, 1994. – P. 104.

79. Frank Ryan Sports and psychology / Ryan Frank. – New Jersey, 1981. – P. 228.

80. Humphrey S. Triple jump can be easy / S. Humphrey // Track & Field quart. Rev. – 1990. – № 4. – P. 8 – 10.

81. Michael Murphy The psychic side of sports / Murphy Michael. – London, 1978. – P. 227.

82. Psychology in sport. – Berlin. – Sportverlag, 1975. – P. 287.

## ДОДАТКИ

### Додаток 1 Протокол психологічного тестування стрибунів потрійним високої кваліфікації

№	Вік	Стать	Кваліфікація	Стаж занять	Результат (м)	Коректура			Самооцінка	EPQ				САН			Мотивація		ППС					
						T	Э	S		r	Пз	ЕЛ	Нз	Д	С	А	Н	МУ	ІН	ФТ		СК		ВА
1	21	м	КМС	6	15,65	0,898	450	0,745	0,62	8	14	15	4	6,1	6,9	6,8	13	21	14	2	3	2	12	2
2	21	м	КМС	6	15,50	0,876	510	0,659	0,6	11	16	18	6	5,8	6,5	4,5	15	19	19	3	5	3	17	3
3	20	м	КМС	6	15,73	0,893	507	0,745	0,58	10	13	14	5	5,4	6	5,2	14	14	15	2	3	2	8	1
4	22	м	КМС	8	15,90	0,981	478	0,912	0,67	6	9	10	4	7	5,8	4,9	15	17	17	2	1	1	19	3
5	22	м	КМС	7	15,84	0,937	531	0,892	0,6	9	10	12	5	6,1	6,8	7,3	17	14	20	3	4	2	18	3
6	20	м	КМС	6	15,70	0,946	580	1,005	0,55	9	14	16	8	4,9	5,2	6,8	16	18	14	2	3	3	11	2
7	21	м	КМС	6	15,68	0,915	570	0,785	0,62	10	15	15	6	5,3	5,7	6,7	16	17	8	1	1	1	15	2
8	21	м	КМС	7	15,95	0,885	410	0,846	0,75	9	10	13	5	5,6	6,7	5,8	16	13	20	3	8	4	17	3
9	24	м	КМС	8	16,05	0,924	498	0,740	0,73	8	13	12	7	7,3	6,9	6,3	15	15	13	2	4	2	21	4
10	21	м	КМС	8	15,82	0,982	524	0,825	0,59	7	12	12	8	4,3	6,2	7,8	14	16	17	2	3	2	18	3
11	23	м	МС	9	16,86	0,992	686	1,018	0,85	6	9	6	6	7,5	6,5	5,8	21	14	21	3	5	3	22	4
12	22	м	МС	9	16,25	0,965	598	0,87	0,7	7	13	12	3	7,1	5,9	5,9	17	11	20	3	10	4	19	3
13	24	м	МС	10	16,40	0,968	620	1,07	0,73	5	9	8	5	6,2	6,0	5,7	18	15	18	2	7	3	15	2
14	21	м	МС	8	16,20	0,948	653	1,12	0,8	7	10	9	4	6,5	6,1	7,6	19	13	19	3	10	4	19	3
15	27	м	МС	11	16,32	0,957	645	1,005	0,67	4	11	6	5	4,6	5,7	6,1	18	14	19	3	10	4	20	3
16	22	м	МС	9	16,15	0,970	673	0,878	0,77	4	10	11	6	7,2	6,3	5,8	17	12	20	3	4	2	16	2
17	23	м	МС	10	16,15	0,985	667	0,947	0,63	3	12	8	4	6,8	6	7,8	18	12	19	3	6	3	22	4
18	25	м	МСМК	12	17,32	0,990	715	1,205	0,84	6	6	5	5	7,1	7,4	8,5	25	10	29	5	15	5	23	5
19	28	м	МСМК	13	17,30	0,984	762	1,34	0,75	4	8	8	7	7,6	6,3	7,4	21	12	27	5	11	4	20	3
20	24	м	МСМК	11	17,03	0,991	675	1,102	0,9	5	11	6	4	7,4	8,5	8,7	22	11	25	4	16	5	21	4

## ДОДАТОК 2

### Текст опитувача EPQ

1. У Вас багато різних хобі?
2. Ви обмірковуєте попередньо те, що збираєтеся зробити?
3. У Вас часто бувають спади й підйоми настрою?
4. Ви претендували коли-небудь на похвалу за те, що в дійсності зробила інша людина?
5. Ви говірка людина?
6. Вас турбувало б те, що Ви залізли в борги?
7. Вам доводилося почувати себе нещасною людиною без особливих на те причин?
8. Вам траплялося коли-небудь поскупитися, щоб одержати більше, ніж Вам покладалося?
9. Ви ретельно замикаєте двері на ніч?
10. Ви вважаєте себе життєрадісною людиною?
11. Побачивши, як страждає дитина, тварина. Ви б сильно засмутилися?
12. Ви часто переживаєте через те, що зробили або сказали щось, чого не варто було б робити або говорити?
13. Ви завжди виконуєте свої обіцянки, навіть якщо особисто Вам це дуже незручно?
14. Ви одержали б задоволення стрибаючи з парашутом?
15. Чи здатні Ви дати волю почуттям і від душі повеселитися в гомінкій компанії?
16. Ви дратівливі?
17. Ви коли-небудь обвинувачували кого-небудь у тому, у чому насправді були винуваті Ви самі?
18. Вам подобається знайомитися з новими людьми?
19. Ви вірите у користь страхування?
20. Чи легко Вас образити?
21. Чи усі Ваші звички гарні та бажані?
22. Ви намагаєтеся бути в тіні, перебуваючи в суспільстві?
23. Стали б Ви ухвалювати засоби, які можуть привести Вас у незвичайний або небезпечний стан (алкоголь, наркотики)?
24. Ви часто перебуваєте в такому стані, коли все набридло?
25. Вам траплялося брати речі, що належать іншій особі, будь це навіть такий дріб'язок, як шпилька або гудзик?
26. Вам подобається часто ходити до кого-небудь у гості й бувати у суспільстві?
27. Вам робить приємність кривдити тих, кого Ви любите?
28. Вас часто турбує почуття провини?
29. Вам доводилося говорити про те, у чому Ви погано розбираєтеся?
30. Ви звичайно віддаєте перевагу книгам над зустрічами з людьми?
31. У Вас є явні вороги?
32. Ви назвали б себе нервовою людиною?
33. Ви завжди вибачаєтеся, коли нагрубите іншому?

34. У Вас багато друзів?
35. Вам подобається влаштовувати розіграші й жарти, які іноді можуть дійсно заподіяти людям біль?
36. Ви неспокійна людина?
37. У дитинстві Ви завжди безмовно й негайно виконували те, що Вам наказували?
38. Ви вважаєте себе безтурботною людиною?
39. Чи багато чи для Вас значать гарні манери й охайність?
40. Чи хвилюєтесь Ви з приводу яких-небудь жахливих подій, які могли б трапитись, але не трапились?
41. Вам траплялося зламати або втратити чужу річ?
42. Ви звичайно першими проявляєте ініціативу при знайомстві?
43. Чи можете Ви легко зрозуміти стан людини, якщо вона ділиться з Вами турботами?
44. У Вас часто нерви бувають натягнуті до межі?
45. Чи кинете Ви непотрібний папірець на підлогу, якщо під рукою нема кошика?
46. Ви більше мовчите, перебуваючи в суспільстві інших людей?
47. Чи вважаєте Ви, що брак старомодний і його треба відмінити?
48. Ви іноді відчуваєте жалість до себе?
49. Ви іноді багато хвастаєтесь?
50. Ви легко можете внести пожвавлення в досить нудну компанію?
51. Чи дратують Вас обережні водії?
52. Ви турбуєтесь про своє здоров'я?
53. Ви говорили коли-небудь погано про іншу людину?
54. Ви любите переказувати анекдоти й жарти своїм друзям?
55. Для Вас більшість харчових продуктів однакові на смак?
56. Чи буває у Вас іноді дурний настрій?
57. Ви грубили коли-небудь своїм батькам у дитинстві?
58. Вам подобається спілкуватися з людьми?
59. Ви переживаєте, якщо довідаєтеся, що допустили помилки у своїй роботі?
60. Ви страждаєте від безсоння?
61. Ви завжди мисте руки перед їжею?
62. Ви з тих людей, які не лізуть за словом у кишеню?
63. Ви волієте приходити на зустріч набагато раніше призначеного строку?
64. Ви відчуваєте себе апатичним, втомленим без якої-небудь причини?
65. Ви так любите поговорити, що не пропускаєте будь-якого зручного випадку поговорити з новою людиною?
66. Ви махлювали коли-небудь у грі?
67. Ваша мати – гарна людина (була гарною людиною)?
68. Чи часто Вам здається, що життя жахливо нудне?
69. Ви коли-небудь скористалися помилкою іншої людини у своїх цілях?
70. Ви часто берете на себе більше, ніж дозволяє час?
71. Чи є люди, які намагаються уникати Вас?
72. Вас дуже турбує Ваша зовнішність?
73. Ви завжди ввічливі, навіть із неприємними людьми?

74. Чи вважаєте Ви, що люди дуже багато часу, щоб забезпечити своє майбутнє, відкладаючи збереження, страхуючи себе і своє життя?
75. Чи виникало у Вас коли-небудь бажання вмерти?
76. Ви спробували б уникнути сплати податку з додаткового заробітку, якби були впевнені, що Вас ніколи не зможуть викрити в цьому?
77. Ви можете внести пожвавлення в компанію?
78. Ви намагаєтеся не грубіянити людям?
79. Ви довго переживаєте після того, що трапився конфуз?
80. Ви коли-небудь наполягали на тому, щоб було по-вашому?
81. Ви часто приїжджаєте на вокзал в останню хвилину перед відходом поїзда?
82. Ви коли-небудь навмисно говорили що-небудь неприємне або образливе для людини?
83. Вас турбували Ваші нерви?
84. Вам неприємно перебувати серед людей, які жартують над товаришами?
85. Ви легко втрачаєте друзів зі своєї вини?
86. Ви часто переживаєте почуття самотності?
87. Чи завжди Ваші слова співпадають з ділом?
88. Чи подобається Вам іноді дражнити тварин?
89. Ви легко ображаєтеся на зауваження, що стосуються особисто Вас і Вашої роботи?
90. Життя без якої-небудь небезпеки здалося б Вам занадто нудним?
91. Ви коли-небудь спізнювалися на побачення або роботу?
92. Вам подобається суєта й пожвавлення навколо Вас?
93. Ви прагнете, щоб люди боялися Вас?
94. Вірно, що Ви іноді сповнені енергії і все горить в руках, а іноді зовсім мляві?
95. Ви іноді відкладаєте на завтра те, що повинні зробити сьогодні?
96. Чи вважають Вас живою і веселою людиною?
97. Чи часто Вам говорять неправду?
98. Ви дуже чутливі до деяких явищ, подій, речей?
99. Ви завжди готові визнати свої помилки?
100. Вам коли-небудь було жалко тварину, яка потрапила в капкан?
101. Чи важко Вам було заповнити анкету?

## ОБРОБКА ДАНИХ

Отримані результати відповідей зіставляються з «ключем». За відповідь, відповідну до ключа, присвоюється 1 бал, за невідповідну ключу - 0 балів. Отримані бали підсумовуються-

### КЛЮЧ

#### 1. Шкала екстраверсії-інтроверсії:

відповіді «ні» (-): 22, 30, 46, 84;

відповіді «так» (+): 1, 5, 10, 15, 18, 26, 34, 38, 42, 50, 54, 58, 62, 65, 70, 74, 77, 81, 90, 92, 96.

#### 2. Шкала нейротизма;

відповіді «так» (+): 3, 7, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 64, 68, 72, 75, 79, 83, 86, 89, 94, 98.

#### 3. Шкала психотизма:

відповіді «ні» (-): 2, 6, 9, 11, 19, 39, 43, 59, 63, 67, 78, 100;

відповіді «так» (+): 14, 23, 27, 31, 35, 47, 51, 55, 71, 85, 88, 93, 97.

**4. Шкала щирості:**

відповіді «ні» (-): 4, 8, 17, 25, 29, 41, 45, 49, 53, 57, 66, 69, 76, 80, 82, 91, 95;

відповіді «так» (+): 13, 21, 33, 37, 61, 73, 87, 99.

Середні показники по шкалі екстраверсії-інтроверсії: 7-15 балів. Високі оцінки по шкалі екстраверсія-інтроверсія відповідають екстравертованому типу, низькі – інтравертованому.

Середні показники по шкалі нейротизма: 8-16. Результат менше 8 балів свідчить про емоційну стабільність людини, більше 16 - про емоційну нестабільність (нейротизмі).

Середні значення по шкалі психотизма: 5-12. Людям, що набрали більше 10 балів, не рекомендується працювати за спеціальністю типу "людина - людина".

Якщо по шкалі щирості кількість балів перевищує 10, то результати обстеження вважаються недостовірними, випробуваному слід відповідати на запитання більш відверто.