

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: **«ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ**

ДО ЗМАГАНЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ»

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Бережної Єви Романівни

Науковий керівник: Ткаченко М.Л.
к.пед.наук, доцент

Рецензент: Гринь О. Р.
к.пед.наук, професор

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

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ	6
1.1. Загальні поняття.....	6
1.2. Психологічне забезпечення підготовки спортсменів	8
1.3. Особливості психологічної підготовки спортсменів у легкій атлетиці	13
1.3.1. Індивідуально-психологічні особливості в системі спортивної діяльності	15
1.3.2. Психологія особистості тренера	20
1.3.3. Психологічний супровід спортивної діяльності спортсмена	24
Висновки до 1 розділу	28
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	31
2.1. Методи дослідження.....	31
2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури	31
2.1.2. Педагогічне тестування	31
2.1.3. Психологічне тестування.....	32
2.2. Організація дослідження.....	33
РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	35
3.1. Проведення дослідження психологічного стану спортсменів-легкоатлетів за методикою «Шкали реактивності (ситуативної) і особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна»	35
3.2. Проведення дослідження психологічного стану спортсменів-легкоатлетів за методикою «САН» В. Доскіна та тестом Г. Айзенка для визначення типу темпераменту.....	37
Висновки до 3 розділу	41
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	43
ВИСНОВКИ	45
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	48
ДОДАТКИ.....	55

ВСТУП

Підготовка легкоатлета до змагань – це не лише виховання його фізичних якостей, а й достатнє приділення уваги формуванню психологічної складової його здоров'я. Підготовка спортсмена до змагань завжди характеризується високим психологічним напруженням, що відповідає середовищу в якому вона проходить. На сьогодні психологічні аспекти підготовки спортсмена-легкоатлета для досягнення високих результатів мають достатньо важливе значення. Саме через це ми зазначаємо важливість досліджень, які базуються на пошуку різних шляхів, способів та методів використання яких оптимальне, для досягнення високого спортивного результату за умов екстремальних ситуацій та станів.

Актуальність проблеми. У вихованні майбутнього спортсмена, пріоритетом навчального виховного процесу вважається формування його (її) світогляду, до якого також входять характер та психологічні якості, на яких базується основа навчально-тренувальної діяльності. Природньо, що найбільшу увагу формуванню особистості потрібно приділяти саме у юнацькому віці.

Однак, сьогодні комплексній підготовці, а саме психологічній підготовці спортсменів приділяється недостатньо уваги. Як наслідок цього, виникають проблеми, що пов'язані з недостатнім рівнем емоційного збудження, якістю мислення, неадекватною оцінкою власних можливостей, страхом перед суперником, небажанням активно вести боротьбу за кращий результат та за перемогу.

Психологічно зрілий та підготовлений спортсмен-легкоатлет, може повністю брати відповідальність за свої дії, відчуття та емоції та керувати ними,

максимально проявляти швидкість мислення в складних ситуаціях спортивної боротьби, чинити опір впливу зовнішніх і внутрішніх чинників [26].

Аналіз знайдених досліджень, а також публікацій за останні роки, які пов'язані з рівнем психологічної підготовки спортсменів легкоатлетів доводить актуальність даної теми. Ці питання та можливість взаємодії із станом спортсмена на пострадянському просторі впродовж довгого часу досліджували А. С. Гричанов [11], В. В. Клименко [17], Е. К. Козлова [19], Н. А. Кулик [21], В. М. Ляшенко [23], А. О. Титович [33], І. В. Толкунова [34], Н. І. Ожогін, та ряд фахівців А., А. Л. Флерко [36], А. А. Богурин та ін. наголошували на необхідності врахування психологічних особливостей легкоатлетів при підготовці до змагань.

У світових дослідженнях у даному напрямку можна відзначити роботи Csikszentmihalyi М у США [46], Jackson S A, Kimiecik J C, Ford S K та ін у США та Австралії [59] а також Brandão M. R. F., Vieira L. F., Vissoci J. R. N. та ін. у Бразилії [64], Zhongqiu Z. у КНР [74].

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконано відповідно до «Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2021–2025 рр.» НУФВСУ 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.

Метою роботи є дослідити необхідність психологічної підготовки спортсменів легкоатлетів в тренувальний та змагальний періоди.

Відповідно до мети нами було поставлено наступні **завдання**:

1. Дослідження індивідуальних психологічних можливостей легкоатлета в тренувальний та змагальний періоди, та їх відображення на досягненні найвищих спортивних результатів.

2. Дослідження мотивації спортсменів легкоатлетів у період багаторічної підготовки.

3. Дослідження емоційного стану легкоатлетів перед змагальним періодом.

Робота була виконана при використанні таких **методів дослідження**, а саме: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, психологічного та педагогічного тестування спортсменів-легкоатлетів.

Об'єктом дослідження виступає спортсмен-легкоатлет та його стан під час тренувального процесу.

Наукова новизна полягає у аналізі психологічних станів професійних спортсменів-легкоатлетів, виявлені та впровадженні методик покращення їх емоційного стану, для досягнення потрібних результатів у спорті вищих досягнень.

Практичне значення полягає у дослідженні психологічного стану спортсменів-легкоатлетів та впровадження методик, котрі будуть позитивно впливати на спортсмена під час періодів тренувань та змагань.

Структура і обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, практичних рекомендацій, висновків та списку використаних додатків (74). Загальний обсяг роботи – 68 сторінок друкованого тексту, з яких 47 сторінок основного тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

1.1. Загальні поняття

Для спорту характерним є те, що його кінцевою метою є фізичне вдосконалення людини, що відбувається в умовах змагальної діяльності. Ця діяльність відбувається в умовах офіційних змагань, метою яких є здобуття спортивного результату високого рівня [20].

Психологічна підготовка – один із напрямів спортивної психології, який є галуззю психології, предметом дослідження якої є закономірності прояву, розвитку психіки, формування психології ефективної особистості в конкретних умовах занять фізичною культурою та спортом.

Психологічна підготовка є невід'ємною частиною усього основного тренувального процесу спортсменів-легкоатлетів, у ній виділяють такі напрямки [13]:

- удосконалення реагування;
- формування мотивації заняттям спортом;
- вдосконалення спеціалізованих умінь;
- удосконалення свого ментального здоров'я;
- вдосконалення толерантності до емоційного стресу;
- психорегульовальне тренування;
- регулювання психічної напруженості;
- вольова підготовка;
- управління стартовими станами.

В основі формування мотивації до занять спортом лежить мотиваційна спрямованість, яка є активним прагненням до занять спортом. Мотиваційна спрямованість пов'язана з внутрішніми (фізична, технічна та тактична майстерність) та зовнішніми (спортивний результат) цілями.

Тренування психологічних якостей, що сприяють успіху в легкій атлетиці, включає: впевненість, цілеспрямованість, фізичну підготовку, інстинкт перемоги, тактику, техніку, самокритичність, самоконтроль, дисципліну, характер, енергію, лояльність та інші.

Слід зазначити, що психологічна підготовка спортсмена є важливою умовою успішної діяльності у всьому спортивному процесі. Іноді головним чинником успіху у змаганнях є емоційна готовність до перемоги. Тому формування психіки юних спортсменів з перших занять має велике значення.

Питання, що підлягають розгляду:

- значення психологічної підготовки спортсменів: психологічна підготовка як складова спортивного тренування: резерви фізичної працездатності через психічний чинник: психологічна характеристика (особливості часових параметрів ігрових дій, системи рухових навичок, мислення, емоційного та вольового напруження);

- спеціальні психічні якості в оцінці психічної працездатності спортсмена: рецептивна (сприйняття ситуації), інтелектуальна (оцінка ситуації та прийняття рішення), сенсомоторна (виконання дій відповідно до сигналів ситуації);

- розвиток психічних якостей та їх взаємозв'язок, можливості компенсації: спортивна форма як прояв високого рівня узгодженості фізичної (динамічної) і психічної працездатності [39].

1.2. Психологічне забезпечення підготовки спортсменів

Основним блоком реалізації психологічного супроводу в системі багаторічної підготовки спортсменів є психологічна підготовка, що має прикладний характер і поділяється на психодіагностику та психокорекцію, у ході яких моделюється психологічний портрет спортсмена, індивідуальні, узагальнені та групові шаблони. Обґрунтування концепції психологічного забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійських видах спорту визначає завдання та особливості психологічного забезпечення при багаторічній підготовці спортсменів (табл. 1.1, 1.2.).

Таблиця 1.1

Завдання психологічного забезпечення та практичні рекомендації на першій стадії процесу багаторічного вдосконалення Височіна Н. Л.
ПЕРША СТАДІЯ ПРОЦЕСУ БАГАТОРІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

№	Етап багаторічної підготовки	Завдання психологічного забезпечення
I	Початкової підготовки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стимуляція пізнавальної діяльності, прояву ініціативи і індивідуальних психологічних особливостей, що сприяють подальшому спортивному вдосконаленню. 2. Розвиток психомоторики і психо-емоційних навичок сприйняття і реагування на основі ігрового методу як основи загальної рухової культури. 3. Заохочення і моральна підтримка юного спортсмена як фактора мотивації до занять спортом. 4. Розвиток у дітей прагнення до рухової активності.

Продовження таблиці 1.1

№	Етап багаторічної підготовки	Завдання психологічного забезпечення
II	Попередньої базової підготовки	<p>1. Вироблення і підтримка стійкого інтересу у спортсменів до занять спортом і розвиток прагнення до цілеспрямованого багаторічного спортивного вдосконалення.</p> <p>2. Розвиток у спортсмена усвідомленої потреби змагатися і формування психологічного механізму зіставлення своїх спортивних результатів з результатами інших спортсменів.</p> <p>3. Визначення мотивів до занять обраним видом спорту і їх розвиток.</p> <p>4. Розвиток і стимуляція психологічних властивостей і якостей, необхідних для успіху в обраному виді спорту.</p> <p>5. Оцінка психологічних особливостей юних спортсменів для спеціалізації (вибору амплуа, дисципліни та ін.) і відбору найбільш обдарованих на основі генетично детермінованих факторів.</p>
III	Спеціалізованої базової підготовки	<p>1. Вироблення вміння постановки змагальної мети і алгоритму її реалізації.</p> <p>2. Розвиток у спортсмена навичок самоконтролю (оперативного, поточного та етапного) для здійснення корекції і оптимізації психологічного і фізіологічного стану.</p>

Продовження таблиці 1.1

№	Етап багаторічної підготовки	Завдання психологічного забезпечення
		<p>3. Навчання спортсмена проведенню самоаналізу виступів на змаганнях і роботі над помилками на основі осмисленого ставлення і раціонального підходу.</p> <p>4. Зміцнення мотивації до занять спортом.</p> <p>5. Навчання навичкам управління емоційними станами, особливо передстартовими.</p> <p>6. Розвиток психічної адаптації як фактора стресостійкості і витривалості нервової системи</p>
IV	Підготовки до вищих досягнень	<p>1. Збільшення обсягу психологічної підготовки і розробка індивідуальної програми психологічного впливу.</p> <p>2. Вироблення стратегії психологічної підготовки з орієнтацією на сильні сторони психіки спортсмена.</p> <p>3. Розвиток у спортсмена здатності до саморегуляції в психологічно складних змагальних умовах (усвідомлене управління власними почуттями, думками і відчуттями).</p>

Таблиця 1.2

Завдання психологічного забезпечення та практичні рекомендації на другій стадії процесу багаторічного вдосконалення Височіна Н. Л.

ДРУГА СТАДІЯ ПРОЦЕСУ БАГАТОРІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

№	Етап багаторічної підготовки	Завдання психологічного забезпечення
V	Максимальної реалізації індивідуальних можливостей	<ol style="list-style-type: none"> 1. Виявити приховані резерви організму щодо психологічної підготовленості і допомогти реалізувати їх у тренувальній та змагальній діяльності. 2. Вивчити сильні і слабкі сторони основних суперників і партнерів по команді (в спортивних іграх). 3. Корекція психологічного стану спортсмена перед стартом і після змагань. 4. Використовуючи весь досвід психологічної підготовки на попередніх етапах, привести спортсмена до найвищого рівня мобілізації психіки – довільного управління станом оптимальної бойової готовності.
VI	Збереження вищої майстерності	<ol style="list-style-type: none"> 1. Максимальне використання власних психічних ресурсів як фактора підтримки високого рівня результативності. 2. Створення стабільного соціального благополуччя для впевненості в майбутньому кар'єрному і особистісному зростанні.

Продовження таблиці 1.2

№	Етап багаторічної підготовки	Завдання психологічного забезпечення
VI	Збереження вищої майстерності	<p>3. Пошук резервів мотивації для подальших виступів і вдосконалення своїх можливостей.</p> <p>4. Створення і підтримка сприятливого психологічного клімату у відносинах як умови збереження стабільних результатів.</p>
VII	Поступового зниження досягнень	<p>1. Вироблення психологічної стійкості до боротьби, що загострюється на цьому етапі, і до переживання втрати своїх можливостей.</p> <p>2. Пошук нових психологічних ресурсів, що підтримують самооцінку і загальний позитивний настрій спортсмена (комфортні побутові умови, матеріальне благополуччя, спілкування з близькими і рідними та ін.).</p> <p>3. Використання інноваційних технологій підготовки, сучасного інвентарю, що сприяє створенню сприятливого психологічного стану.</p>
VIII	Виходу зі спорту вищих досягнень	<p>1. Розробка програми соціальної адаптації.</p> <p>2. Пошук переваг нового способу життя та вироблення усвідомленого ставлення до нього.</p> <p>3. Визначення пріоритетних напрямів подальшого розвитку та самореалізації.</p> <p>4. Психологічне обґрунтоване раціональне змінення способу життя.</p>

Методологія реалізації психологічного забезпечення включає організаційно-методичні аспекти, психологічні компоненти забезпечення ефективності спортивної підготовки та напрями психологічного забезпечення в процесі відбору та орієнтації підготовки спортсменів [6].

1.3. Особливості психологічної підготовки спортсменів у легкій атлетиці

Психологічна підготовка спортсмена-легкоатлета ділиться на загальнопсихологічну підготовку та психологічну підготовку до змагань. Такий поділ існує, оскільки у житті постійно чергується процес виховання і навчання із змаганнями, а завдання загальнопсихологічної підготовки вирішуються за умов змагальної діяльності.

Загальнопсихологічна підготовка, що проводиться щодня під час тренувань та змагань, спрямована на формування у спортсмена психічних якостей, що сприяють успішному та міцному оволодінню усіма факторами спортивної майстерності легкоатлета [5]. До них ми можемо віднести:

- створення правильної та стійкої системи мотивації, що спонукає спортсмена систематично тренуватися, дотримуватись режиму та виступати на змаганнях;
- створення чітких уявлень про свою психіку та якості, необхідні для спортивного вдосконалення та успішної роботи;
- формування якостей характеру та властивостей нервової системи, що сприяють емоційній стійкості та перенесенню максимальних навантажень;
- розвиток специфічних процесів, необхідні оволодіння технікою і тактикою (почуття ритму, часу, орієнтація у просторі, здатність до самоконтролю різних елементах руху та інших.);

- розвиток вміння керувати собою, своїми почуттями та переживаннями, відволікати себе від усіх сторонніх подразників, свідомо гальмувати несприятливі психічні стани, що виявляються у тренувальному процесі та змагальній діяльності;
- опанувати вміння легко і вільно докладати максимальних зусиль, не порушуючи координації та динаміки рухів.

Кожен професійний спортсмен повинен вміти контролювати свій емоційний стан на різних рівнях напруженості, та вміти впливати на емоційне самопочуття для досягнення найвищих результатів. Через це легкоатлет повинен вміти в потрібний момент переключити себе зі стану боротьби на розслаблення, дати відпочити від напруги нервовій системі, забезпечити собі повноцінний психологічний та фізичний відпочинок, для повернення в стабільний стан. При цьому необхідно навчитися будь-якої миті переходити від максимального розслаблення до максимальної мобілізації сил і швидко вступати в бій. Але перед виступом на змаганнях спортсмен повинен мати можливість повністю сконцентруватися на виконанні своїх завдань та вимкнути увагу яку забирають зовнішні подразники, до яких можна віднести судей, глядачів, суперників або інші обставини.

Спортсмен досягає умінню керувати собою та своїм психологічним станом при систематичному змагальному періоді, роботі над своїм станом, консультаціях з спеціалістами у даній галузі, використанні методів самореалізації. Легкоатлета необхідно вчити проводити аналіз своїх дій та дії своїх супротивників, чітко розрізняти правильне та неправильне, продумувати можливі шляхи вдосконалення техніки та тактики [28].

1.3.1. Індивідуально-психологічні особливості в системі спортивної діяльності

Для досягнення найвищого рівня у легкій атлетиці спортсмен потребує постійного психологічного вдосконалення та, звичайно, фізичних якостей. Увесь тренувальний та змагальний процеси є результатом змін в біологічних якостях та психології легкоатлета, що в кінці кінців призводить до отримання бажаного результату. Виходячи з цього, спортсмен повинен вміти відстежувати та розрізняти свій стан між готовністю, яка пов'язана із біологічними змінами, та готовністю, коли вона є комплексною, при психологічних, фізичних і інших змінах, - тоді і відображається увесь спектр готовності спортсмена. Саме у легкоатлета найголовніше - це рівень розвитку силових та швидко-силових якостей, володіння спортивною технікою та тактикою, психологічна та морально-вольова підготовка. Для кращого взаємозв'язку усіх функцій, їх поділяють на види підготовки, що у кінцевому рахунку складають одне ціле [24].

Будь-який прояв рухових навичок, має кількісний вираз - чи це сила, витривалість тощо визначається, зазвичай, усіма тими частинами, що існують у складному співвідношенні і зв'язку. Найчастіше говорять про два взаємопов'язані та взаємозумовлені рівні характеристики готовності:

- виявлення і характеристика показників, безпосередньо обумовлює ефективність змагальної діяльності;
- встановлення факторів, що визначають рівень підготовленості в конкретному виді спорту.

Чим більше бажання спортсмена-легкоатлета досягти поставлених результатів, тим більше проявляється творча активність, яка пов'язана з самими здібностями людини. У той же час, у спорті вищих досягнень визнання особливих здібностей є надзвичайно важливим та актуальним. Сьогодні досягти

високих результатів може тільки обдарована людина, що володіє саме тими психічними властивостями і якостями, які більш повно відповідають вимогам до конкретного виду спорту. Властивості нейродинаміки, темперамент і риси особистості істотно впливають на ефективність спортивної діяльності, і це показано численними роботами [56, 63, 66].

Це пов'язано з тим, що особливості темпераменту та властивості нервової системи часто виступають як загальні механізми прояву рухових здібностей. Однак найчастіше ці взаємозв'язки вивчаються стосовно «термінового» тренувального ефекту (вплив на перенесення навантаження під час тренування, успіх у змаганнях тощо) [27]. Але цей ефект більш короткочасний, він зменшує довгострокове планування тренувального процесу.

Висока флуктуація нервових процесів та перезбудження характерні для осіб, що спеціалізуються у бігу на короткі дистанції. При цьому у бігу на далекі відстані має важливість стійкість нервової системи. Нестабільні інтроверти схильні до так званої ментально-рефлекторної тривоги, або психічної тривожності [3]. У нестійких екстравертів переважають вегетативні системи тривожності, або так звана соматична тривожність.

Тривожність також може позитивно впливати на спортсмена при добре розвинутому самоконтролі та правильно підібраній мотивації. Також важливу роль у всьому процесі грає рівень самооцінки спортсмена-легкоатлета, який формується та змінюється на протязі усього часу. У більш професійних спортсменів, цей рівень знаходиться у рамках норми, та не коливається в залежності від зовнішніх умов.

Разом з тим, самооцінка легкоатлета – це динамічне явище, її визначає саме життя людини, діяльність та поведінка на усіх етапах життя. Існуюча самооцінка є досить надійним механізмом саморегуляції, і це може бути суттєвим моментом у підготовці висококваліфікованих важкоатлетів. Як ви

можете пояснити, чому висококваліфіковані легкоатлети зазвичай займають дещо нижчі місця, ніж їхні товариші по команді? Звичайно, справа в тому, що були опитані висококваліфіковані спортсмени (члени молодіжної збірної країни та національної збірної), які мають високу мотивацію (спрямованість) у досягненні результату; зокрема, 70% опитаних атлетів основною причиною подальших тренувань визначили завдання стати чемпіоном світу чи Олімпійських ігор, 12% – потрапити до збірної країни, 12% – зберегти свої позиції у збірній чемпіонату країни та лише 6% віддають перевагу матеріальним інтересам [74].

Спортсмени високого рівня мають середній психомоторний тонус, агресію, низький рівень екстраверсії або інтроверсії. При цьому легкоатлети з високим рівнем мотивації, при її домінуванні, можуть показувати більш погані результати, в певний період своєї спортивної кар'єри.

При дослідженні мотивів спортсменів до займання спортом, ми можемо звернути увагу на те, що різні вчені по різному класифікують їх на основі різних критеріїв. У наступній таблиці 1.3 ми більш детально розглянемо види мотивації, котрі були наведені Єфременко А. М. у своїх наукових публікаціях [16]

Таблиця 1.3

КЛАСИФІКАЦІЯ МОТИВІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ [16]

За напрямом	Види
За спрямованість на процес або на результат діяльності	Поділяються на: процесуальні, які включають в себе інтерес та задоволення, Результативні, які характеризуються бажанням отримати нагороди, досягти перемоги та мати позитивні наслідки її.

Продовження таблиці 1.3

За напрямом	Види
За ступенем стійкості	Поділяються на ситуативні та стійкі.
За зв'язками з цілями спортивної діяльності	Поділяються на смислоутворюючі (вони тісно пов'язані саме з метою спортсмена) та на стимули, які включають в себе матеріальні заохочення, моральні та інші.
За місцем всистемі «Інші-Я»	Індивідуальні (мотиви особистого самоствердження)
За місцем в системі «Інші-Я»	Індивідуальні (мотиви особистого самоствердження)
«Інші-Я»	Групові (патріотизм різного рівня)
За домінуючою установкою	Мотивація досягнення успіху. Мотивація досягнення невдач.

Також розрізняють два види мотивації у спортсменів: внутрішню і зовнішню.

Внутрішня мотивація поведінки, зумовлена внутрішніми або особистими причинами.

Легкоатлети з внутрішньою мотивацією найчастіше займають професійним спортом з таких причин, як: задоволення від занять своїм видом спорту, участь у змаганнях і досягнення вищих результатів, вдосконалення навичок, дослідження потенціалу тощо. Спортсмени з внутрішньою мотивацією зазвичай зосереджуються на вдосконаленні професійних навичок і зростанні як спортсменів.

Зовнішня мотивація стосується спортивної поведінки, яка спрямована на отримання зовнішньої винагороди або уникнення покарання.

Зовнішньо мотивовані спортсмени беруть участь у спорті з таких мотивів, як зовнішні винагороди (трофеї, стипендії, увага ЗМІ, похвали) або щоб уникнути негативних наслідків (впадання в немилість у тренера, несхвалення батьків та ін.).

Зовнішньо мотивовані спортсмени найчастіше зосереджуються лише на результатах спортивних змагань [30].

Більше детально розглянуто (Рис. 1.1).



Рис.1.1 Види мотивації [30]

Зростаючий рівень досягнень в спорті ставить завдання ретельного вивчення чинників, що визначають ефективність відбору та прогнозування на

всіх етапах підготовки. Серед них найбільш важливими вважаються особистісні особливості, які, як відомо, є базисними, константними характеристиками конкретного індивіда, з іншого боку, в більш повній мірі визначають індивідуальні поведінкові реакції і психологічні стани, що впливають на ефективність спортивної діяльності. Однак виявити типові особистісні особливості, що диференціюють осіб, які можуть досягти видатного результату, досить складно, тим більше, що в процесі навчання і подальшої діяльності відбувається їх розвиток. При цьому звертається увага на наступні моменти [14]:

- Існує певна ступінь сталості особистісних рис на протязі життя, але вона не є стабільною. Умови життєдіяльності і особливо спортивна діяльність можуть в певних межах змінювати лінію розвитку особистості.
- Міра сталості і мінливості різних особистісних властивостей, а також різних типів особистості неоднакова.
- Різним типам особистості відповідають різні типи розвитку. Поряд з цим виявляються і приховані особливості особистості. У спортивній діяльності зміни особистості можливі в силу того, що ця діяльність, як ніяка інша, концентрує на собі основну активність суб'єкта. Виявлення шляхів розвитку можлива, складність полягає в тому, що всередині типологічних груп існує велика індивідуальна різноманітність.

1.3.2. Психологія особистості тренера

Найголовніші завдання які стоять перед тренером – є моральне виховання спортсмена. Є безліч факторів які негативно можуть впливати на формування особистості спортсмена, виходячи з цього ми можемо зробити висновок, що саме систематичне вдосконалення легкоатлета і його психологія не можуть чинити опір, за цим станом також найважливіше наглядати тренеру [57].

Тренер по перше, це не лише людина яка відповідає за фізичні властивості підопічного і його тренувальний план, це людина яка відіграє важливу роль у формуванні психологічного стану спортсмена. Через це освіченість тренера у психології відіграє важливу роль на протязі усього періоду тренувань та змагань. Треба розуміти спектр функцій, які виконує тренер у своїй кар'єрі протягом взаємодії зі спортсменом:

1) управлінську; 2) виховну ; 3) гностичну; 4) регулюючу; 5) формуючу.

Перша з вище перерахованих функцій, а саме *управлінська* – є основою усієї підготовки спортсмена легкоатлета, так як вона забезпечує йому прийняття рішень, організацію тренувального процесу, контроль та корекцію на всіх етапах підготовки та змагань. Тренер управляє інформаційною взаємодією зі спортсменом за допомогою мови. Плани, інструкції, поради, інструкції, зауваження, розмови тощо. - це найпоширеніші форми керуючої інформації тренера. Аналізуючи інформацію, тренер приймає управлінські рішення, яких залежить успіх його вихованців. Відомі три групи наступних рішень: перші забезпечують оптимізацію навчально-виховного процесу; вони формують добровільну готовність спортсмена до участі у змаганнях; третій, прийнятий у виконавчому процесі на змаганнях, є суттєвою підмогою для спортсмена [39].

У кожного тренера повинен бути індивідуальний підхід до спортсмена, бо те, що підходить одному, може зовсім не підходити іншому атлету, та навпроти - сприяти погіршенню його результатів.

Тренер також має великий вплив на підопічного, що призводить до змін самого спортсмена. Розрізняють три типи стану спортсмена:

а) етапні стани (стан спортивної форми чи, навпроти, стан недостатньої тренуваності і т.п.);

б) поточні стани (змінюються під впливом одного чи декількох занять);

в) оперативні стани (виникають під впливом окремих вправ і швидко змінюються).

Постійно змінюванні можливості спортсмена, коливання його стану є основою для керування процесом спортивного тренування за допомогою зворотних зв'язків:

- Дані, що йдуть від спортсмена до тренера (самопочуття, настрої, відношення до роботи і т.д.);
- Дані про поведінку спортсмена (обсяг тренувальної роботи, її виконання, замічені помилки і т.д.);
- Дані про терміновий тренувальний ефект (величина і характер змін у функціональних системах, що викликані тренувальним навантаженням);
- Дані про кумулятивний тренувальний ефект (зміни в стані тренуваності).

При побудові ефективного тренувального плану, потрібно приділяти увагу усім факторам, що можуть вплинути на стан спортсмена на будь-якому етапі підготовки (тренувальному або змагальному). Обов'язково потрібно розглядати саме такі [26]:

- компоненти змагальної діяльності;
- інтегральні якості, що визначають ефективність дій спортсмена при виконанні змагальної діяльності;
- функціональні параметри і характеристики, що визначають рівень інтегральних якостей;
- особисті показники функціональних параметрів і характеристик.

Ці фактори є ключовими, та допомагають скласти уявлення результату у змагальний період та краще побудувати тренувальний процес, для кожного

легкоатлета індивідуально, відповідно до його рівня психологічної та фізичної підготовки.

Найкращі результати можна отримати лише при повній взаємодії тренера та атлета на усіх періодах підготовки. При умовах, що вони разом можуть відстежувати зміни у стані спортсмена та вміти впливати на план тренувань виходячи з певного самопочуття. Ще ніколи робота на виснаження не давала потрібних позитивних результатів [54].

Виховання спортсмена повинно бути спрямоване на формування самого характеру, свідомості, психологічного портрету, мотивації. Тренер як педагог повинен бути наділений тими якостями, які відповідають поставленим задачам при підготовці спортсмена та досягнення їм поставлених високих результатів.

Загальні педагогічні вимоги (які відносяться до усіх педагогів):

- високий рівень моральної самосвідомості;
- педагогічна освіта;
- широкий ідейно-політичний кругозір;
- стійкі морально-вольові якості;
- інтерес до сучасних досягнень у педагогіці, психології і біології;
- високий загальний культурний рівень;
- уміння керувати собою в будь-яких умовах;
- гарні організаторські здібності;
- уміння керувати колективом і мати авторитет у своїх учнів.

Спеціальні вимоги до тренерської діяльності:

- знання теоретичних і методичних основ фізичного виховання, медичного контролю;
- уміння володіти техніко-тактичними навичками і знання сучасних науково-методичних досягнень у своєму виді спорту;

- уміння вибрати найбільш здатних до даного виду спорту осіб;
- здатність планувати перспективну підготовку спортсменів, враховувати їхні індивідуальні особливості;
- уміння виховувати у своїх учнів прагнення регулярно займатися спортом;
- здатність підготувати легкоатлета до досягнення вищих результатів на змаганнях.

1.3.3. Психологічний супровід спортивної діяльності спортсмена

Г. Б. Горська [10] при проведенні аналізу численних заходів, що проводилися у продовж повної підготовки легкоатлетів до змагань, визначила найголовніші етапи психологічного супроводу. Кожен з цих етапів характеризується унікальним психологічним змістом, що подано в табл. 1.4. Усі етапи подані в певній послідовності, що пов'язані з психологічно -педагогічним змістом тренувального процесу та опирається на них.

Є найголовніші форми організації процесів психологічного супроводу у легкій атлетиці – це ситуативний, поточний, етапний, постійний, системний. Потрібно мати на увазі, що психологічний супровід спортсмена легкоатлета відбувається на усіх етапах та рівнях підготовки, він повинен також повністю координуватися тренером та відповідати послідовності усіх нижче зазначених етапів [48]. Таке координування має позитивний вплив на спортсмена під час змагальної діяльності в тому числі.

Таблиця 1.4

ЕТАПИ СУПРОВОДУ СПОРТСМЕНІВ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

№	Етап супроводу	Основна спрямованість (мета) етапу
1	Інформаційна підтримка псих. підготовки	Створення необхідної інформаційної основи (образу) для формування психологічної готовності до підготовки процесу
2	Аналіз функціонування домінантних регуляторних систем психіки	Виявлення найбільш значущих властивостей особистості спортсмена, регулятивний вплив котрих визначає досягнення максимального спортивного результату
3	Підтримка мотиваційної стабільності	Постійне оцінювання та стимулювання активності мотиваційної сфери, визначення домінантних мотивів та цінностей особистості спортсмена
4	Актуалізація вербальних регуляторів	Фіксація позитивного та значущого досвіду всіх етапів для своєчасного створення максимального продуктивного образу готовності
5	Розробка стратегії поведінки у змагальних умовах	Створення ментального образу змагальної поведінки, котра буде основою формування оптимального стану для виступів
6	Формування мобілізаційної готовності на її реалізація	Інтеграція конструктивних результатів усіх етапів підготовки, створення активного психічного стану

Задачею системного психологічного супроводу є формування, розвиток і вдосконалення властивостей психіки, що потрібні для успішної діяльності спортсменів та команд [21]. Здійснюється системний психологічний супровід через відповідні напрямки:

- *Соціалізація особистості у спорті.* Заняття спортом тісно пов'язані з соціалізацією особистості. Людина, що займається спортом, при цьому посідає певне місце у соціумі. При цьому необхідно поєднувати спорт із особистим життям, кар'єрою. Саме від реалізації себе та своїх здібностей у соціумі залежать професійні результати та кар'єра конкретного спортсмена.

- *Забезпечення динаміки командної діяльності у спорті.* Доведено, що успіх у командних видах спорту мають пряму залежність від рівня взаємодії всередині команди, а також зіграності, взаєморозуміння, взаємної відповідальності та взаємовиручки [63]. Для забезпечення заданої динаміки особлива увага приділяється етапу відбору спортсменів, окрім всього іншого, за психічними параметрами. Разом з тим, важливу роль відіграє атмосфера та взаємовідносини між тренерами та спортсменами, а саме: взаємоповага, вміння долати конфлікти та згуртованість на шляху до мети.

- *Розвиток особистості та психічних процесів спортсмена.* Основним у цьому напрямку є розвиток у особистості характеру, волі, здібностей, темпераменту та мотивів тощо. Це формує динаміку передстартових станів, психічну стійкість та надійність спортсмена [22].

Відповідно до зазначеного вище, прийнято розрізняти загальну і спеціальну психологічну підготовку [8]. Обидва види психологічної підготовки (загальна і спеціальна) взаємопов'язані: спеціальна підготовка призводить до корекції загальної і навпаки.

Загальна психологічна підготовка відзначається спрямованістю на формування і розвиток універсальних властивостей особистості та психічних якостей, які є головними у спорті (та у багатьох інших видах людської діяльності). До цього виду підготовки належать, зокрема: підготовка до тривалого тренувального процесу, соціально-психологічна та вольова підготовка, змагальний досвід, здатність до самовиховання.

Спеціальна психологічна підготовка відзначається спрямованістю на формування і розвиток психічних якостей і властивостей особистості, які сприяють успіху в конкретних умовах спортивної діяльності. Вона включає, серед всього іншого, підготовку до змагання, етап тренування чи зустрічі з суперником, ситуативне управління станом.

Під час процесу контролю у спортсмена атлета психологічної підготовки проходить оцінювання наступних якостей: особливий та морально-вольовий стан – є одним з найважливіших у спорті при досягненні високих результатів.

Також потрібно виділити причини від яких залежить перемога:

- Вміння знаходитися у стабільному стані під час змагань, навіть якщо з тобою у секторі легкоатлети вищих категорій;
- Правильність зосередження уваги при змагальному періоді;
- Вміння контролювати свої емоції під час змагань
- Вміння візуалізувати рухи та регулювати м'язову координацію за допомогою психології;
- Навички аналізу, сенсомоторних реакцій, антиципації у часі та просторі, вміння приймати рішення в найкоротший період часу та ін.

Для найкращого складання процесу спортивної підготовки легкоатлета під час усього періоду навантаження дуже важливо контролювати та відстежувати сумарний психологічний стан легкоатлета, вміти наперед

виявляти усі причини, які можуть завдати неприємностей у найголовніші моменти [41].

Висновки до 1 розділу

У цьому розділі ми торкнулися інформації, щодо досліджень психологічного стану спортсмена на різних етапах спортивної легкоатлетичної підготовки.

Під час аналізу опрацьованих матеріалів ми прийшли до висновку, що психологія відіграє одну з найважливіших ролей у формуванні тренувального та змагального стану спортсмена легкоатлета. Найбільш успішний результат спортсмен може досягти, коли він максимально взаємодіє із тренером при побудові своїх планів тренування.

Першочергова задача спортсмена - навчитися відстежувати усі свої психологічні стани, вміти з ними працювати, змінювати та взаємодіяти з ними у будь-який період кар'єри. Формування психології легкоатлета постійний процес, бо на нього впливають безліч зовнішніх факторів.

Тренер, як педагог, повинен навчити спортсмена відстежувати та взаємодіяти зі своїм внутрішнім світом. Допомогти розвинути йому усі ті якості, які призведуть до досягнення найвищих спортивних результатів. Під час усієї спортивної підготовки психіка легкоатлета зазнає найвищий рівень навантаження на нервову систему, інші аспекти свідомості та несвідомості.

Правильно сформована мотивація, інші сфери емоційної та пізнавальної орієнтованості, безліч зовнішніх та внутрішніх чинників можуть вплинути на будь-який рівень підготовки. При правильному підборі та формуванні психологічного плану, на рівні з усіма фізичними, спортсмен може досягнути поставлених задач набагато швидше ніж ті, хто не приділяє цьому жодної уваги.

Висококласний спортсмен повинен бути наділений такими якостями як: емоціональна стійкість, витривалість, воля до перемоги, дисциплінованість, сміливість, самовідданість, рішучість.

Найголовнішим із показників ефективності тренування спортсмена легкоатлета є його виступ на змаганнях. Одним з важливих результатів виступу є той емоційний фон, в якому спортсмен відчуває себе впевненіше і комфортніше, а саме позитивний. Також спортсмен повинен вміти аналізувати свій стан минулих змагань, та вміти внести корективи або абстрагуватися від непотрібних зовнішніх факторів.

Також, хочу нижче більш детально підсумувати висновки цього розділу:

1. Предметом вивчення психології спорту є сам спортсмен-легкоатлет. Його позиціонують як не тільки суб'єкт, але й об'єкт спортивної діяльності.
2. Професійний спорт характеризується систематичною та організованою системою підготовки до змагань.
3. Спортсмен повністю може проявитися на змаганнях, такий прояв також є основою та метою спортивної діяльності.
4. Професійний спортсмен постійно повинен вдосконалювати свої професійні навички, як фізичні так і психологічні.
5. Спортсмен повинен бути максимально мотивований та виявляти професійний інтерес до свого виду спорту.
6. Професійна кар'єра легкоатлета найчастіше пов'язана з найвищою гранню фізичних та психологічних тренувань.
7. Професіоналізм спортсмена характеризується не лише фізичною активністю та її кількістю, але і вправним володінням техніки. Для досягнення потрібного результату, потрібно тренуватися тривалий період (не один рік) і робити це систематично.

8. Кінцевим результатом після підготовчого періоду є змагальний. У цей час спортсмен-легкоатлет демонструє усі свої можливості.

9. До важливих факторів спорту, також можна віднести соціальну значимість.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

При проведених дослідженнях мною були використанні такі методи як аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, психологічного та педагогічного тестування спортсменів-легкоатлетів.

2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури

При визначенні мети роботи, постановки правильної мети та вибору методів досліджень, котрі ми застосовували у даній роботі, була знайдена та опрацьована література, темою якої були психологічні проблеми легкоатлетів під час тренувального та змагальних періодів.

2.1.2. Педагогічне тестування

Це спосіб отримання інформації про об'єкт з яким проводиться тестування і його психологічні характеристики. Також це метод оцінювання досягнень, навичок, знань та умінь спортсменів за допомогою проведення тесту.

При проведенні педагогічного тестування зі спортсменами, які брали участь у нашому дослідженні, ми визначили, що саме, легкоатлети знають про свій психологічний стан, та чи мають уявлення як з ним працювати.

2.1.3. Психологічне тестування

Цей спосіб, означає процедуру встановлення та вимірювання індивідуально-психологічних відмінностей. Основним інструментом психологічної діагностики є психологічний тест.

Для визначення психологічного стану спортсмена ми користувалися опитувальником *САН (самочуття, активність та настрої)* (Додаток А)

Методика застосовуються для швидкого оцінювання нинішнього психологічного стану індивіда.

Опитувальник складається із 30 пар протилежних характеристик, по котрим спортсмен повинен оцінити свій психологічний стан. Кожна з пар є шкалою, на котрій легкоатлет повинен відмітити ступінь актуальності усіх характеристик свого стану. Ця методика була розроблена в 1973 році групою вчених на чолі з В. Доскіним.

Для визначення темпераменту спортсменів-легкоатлетів було також проведено тестування за опитувальником Г. Айзенка (ЕРІ). (Додаток С)

Даний опитувальник допомагає при діагностиці та вивчені індивідуальний-психологічних особливостей (нейротизм, екстраверсія – інтроверсія та психотизм). На даний момент методика застосовується для виявлення характеристик темпераменту.

ЕРІ (Eysenck Personality Inventory) було опубліковано 1963 року Гансом Айзенком. Опитування складається із 57 питань, відповіді на котрі потрібно давати “Так” або “Ні”. 24 – шкала екстраверсії – інтроверсії, 24 – шкала нейротизму та 9 питань становлять шкалу соціальної бажаності досліджуваного, його ставлення до дослідження та достовірності результатів.

Також було проведено тестування спортсменів-лекоатлетів за методикою *Спілбергера-Ханіна*. (Додаток В)

Вона належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Особистісна тривожність розглядається авторами як відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових факторів.

Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності).

Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. В Україні використовують тест у модифікації Ю. Л. Ханіна (1976).

Реактивна (ситуативна) тривожність - стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі.

2.2. Організація дослідження

Організація досліджень проводилася на базі СДЮШОР 6 м. Києва (з червня 2022 року до жовтня 2022) в три етапи. Всього у дослідженні брали участь 9 професійних легкоатлетів від 17 до 22 років, які мали звання кандидата у майстри спорту та 1 дорослий розряд.

Магістерське дослідження проведено трьома етапами.

На першому етапі (червень 2022 р.) було проаналізовано та опрацьовано літературу вітчизняних та зарубіжних дослідників даної теми. На цьому етапі було обрано тему, мету, завдання для роботи та методи досліджень.

На другому етапі (серпень – вересень 2022 р.) були проведені тестування.

Метою досліджень було визначення зв'язку між станом спортсмена у підготовчий, передзмагальний та змагальний періоди. Психологічні дослідження проводилися в умовах спортивної секції легкої атлетики упродовж періоду підготовки спортсменів з червня 2022 року до жовтня 2022 року на базі СДЮШОР 6 м. Києва. За проведеними дослідженнями були визначені рівні тривожності професійних легкоатлетів від 18 до 25 років. Для цього було використано методику «Шкали реактивності (ситуативної) і особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна», що показала рівень тривожності в різний період часу: ОТ – рівень тривожності юнака в житті, СТ1 – рівень тривожності перед контрольним тренуванням, СТ2 – рівень тривожності перед змаганнями. Тест Г. Айзенка для визначення типу темпераменту та методику тестування «САН» для визначення психологічного стану індивіда. У даному тестуванні брали участь 9 осіб.

На третьому етапі (жовтень 2022 р.) були проведені систематизація, обробка та аналіз отриманих даних, сформульовані висновки та оформлена кваліфікаційна робота в цілому.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Проведення дослідження психологічного стану спортсменів-легкоатлетів за методикою «Шкали реактивності (ситуативної) і особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна»

Перше дослідження проводилося за допомогою методики «Шкали реактивності (ситуативної) і особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна» показав рівень тривожності в різний період часу: ОТ – рівень тривожності юнака в житті, СТ1 – рівень тривожності перед контрольним тренуванням, СТ2 – рівень тривожності перед (табл. 3.1)

При проведенні зазначеного тестування, результати ми занесли у наступні таблиці.

Таблиця 3.1

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ ТА РЕЗУЛЬТАТАМИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ

Прізвище, ім'я	ОТ (бали)	СТ ¹ на контрольному тренуванні (бали)	Запланований результат на дистанції 60 м. (сек.)	Контрольне тренування (сек.)	СТ ² на змаганнях (бали)	Змагальний результат на дистанції 60 м. (сек.)
Д.А	38	52	8.01	7.9	44	8
Н.С	40	55	7.8	7.75	42	7.8
В.Р	47	44	7.9	7.8	46	7.8

Продовження таблиці 3.1

Прізвище, ім'я	ОТ (бали)	СТ ¹ на контрольному тренуванні (бали)	Запланований результат на дистанції 60 м. (сек.)	Контрольне тренування (сек.)	СТ ² на змаганнях (бали)	Змагальний результат на дистанції 60 м. (сек.)
О.Д	41	55	7.95	7.9	64	7.9
А.Д	41	63	8.1	8	48	8
Л.Б	37	45	7.0	7.1	55	7.0
Н.Ш	53	64	7.6	7.65	68	7.7
В.Д	36	59	6.9	-	-	-
А.Т	45	-	8	7.87	-	-

Примітка: ОТ – особова тривожність, СТ – ситуативна тривожність

При проведенному тестуванні серед легкоатлетів у бігу на 60 метрів показники були наступні. Високий рівень ОТ показав лише 28% середній стан відобразив 72%. СТ¹ показало, що більшість спортсменів мають тривожний рівень, при тому, що більш психологічно підготовлених він залишився майже у незмінному стані. У стані «СТ²» ситуація схожа з попереднім тестуванням «СТ¹». Ми можемо зробити висновок, що у легкоатлетів яких була погана психологічна готовність та високий рівень тривожності результати були більш погані, ніж у тих кого емоційний стан знаходився у рамках стабільності.

3.2. Проведення дослідження психологічного стану спортсменів-легкоатлетів за методикою «САН» В. Доскіна та тестом Г. Айзенка для визначення типу темпераменту

Друге дослідження проводилось за допомогою методики опитування САН, для оцінки самопочуття, активності та настрою спортсмена.

Мета роботи: оцінити та проаналізувати данні, які відповідають за темперамент (тест Г. Айзенка), психічні стани і самопочуття, активність та настрої легкоатлетів (САН).

Для проведення тестування по методиці САН, спортсменам-легкоатлетам було видано опитувальник із 30 пар протилежних характеристик, та я попросила їх оцінити свій стан по заданим питанням. Кожна зі зазначених пар є шкалою, на котрій спортсмен повинен був відмітити актуальність свого стану та його характеристику.

Для визначення темпераменту легкоатлета за методикою Г. Айзенка, зі спортсменами було проведено тестування, яке складалося із 60 питань, на які потрібно було відповісти «Так» або «Ні».

У таблиці 3.2 наведені дані, які відповідають за темперамент, психічні стани і самопочуття, активність та настрої легкоатлетів (САН). Вони відіграють важливе значення у змагальній діяльності і впливають на кінцевий результат.

При проведенні дослідження виявилось, що легкоатлети з типами темпераменту меланхоліки і флегматики показали гірші результати ніж планувалося, легкоатлети холерики і сангвініки пробігли по кращому результату ніж був запланований. Виходячи з цього, ми робимо висновок, що для спринтерського бігу краще підходить темперамент екстраверта з ухилом в холерика чи сангвініка.

Важливу роль у спортивних змаганнях відіграє опитування самопочуття, активності, настрою (САН). Легкоатлети, які мають кращі показники

психологічного стану та САН, частіше показують кращі результати при змаганнях, ніж спортсмени з більш низькими показниками. Проведення дослідження допомогли розібратися в психологічній готовності спортсменів, та прийняти відповідні рішення, щодо покращення їх психологічного стану у тренувальний та змагальні періоди. Усі результати зазначені в табл. 3.2.

Таблиця 3.2

ПСИХІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЇХ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

№	Прізвище, ім'я	Темперамент	С.А.Н.			Психічний стан*				Запланований результат	Змагальний результат
			Самопочуття	Активність	Настрій	Тр	Фр	Аг	Риг		
1	Д.А	Холерик-екстраверт, емоц. нестійка	5.5	5.5	3	10	10	10	11	8.01	8
2	Н.С	Флегматик-інтроверт, емоц. стійкий	4.5	4	4.4	14	11	12	11	7.8	7.8
3	В.Р	Меланхолік-інтроверт, емоц. нестійкий	5.5	5.8	4.9	9	7	10	3	7.9	7.8
4	О.Д	Сангвінік-екстраверт, емоц. стійкий	3	4.4	3.4	9	9	10	11	7.95	7.9
5	А.Д	Сангвінік-екстраверт, емоц. стійкий	6.4	5.3	5	5	4	13	9	8.1	8

Продовження таблиці 3.2

№	Прізвище, ім'я	Темперамент	С.А.Н.			Психічний стан*				Запланований результат	Змагальний результат
			Самопочуття	Активність	Настрій	Тр	Фр	Аг	Риг		
6	Л.Б	Флегматик-інтроверт, емоц. стійкий	6.5	3.4	6.7	6	8	10	10	7.7	7.75
7	Н.Ш	емоц. нестійкий	3	2.3	2	9	17	9	9	7.6	7.7
8	В.Д	Холерик-екстраверт, емоц. нестійка	5.4	5.3	3.1	9	9	11	12	7.9	-
9	А.Т	Сангвінік-екстраверт, емоц. стійкий	4.1	4.6	3.1	9	6	9	14	8	-

Примітка: Тр – тривожність, Фр – фрустрація, Аг – агресія, Риг – ригідність.

У зв'язку з проведеними дослідженнями та тестуваннями, я включила у кожне тренування ще й психологічну допомогу зі сторони тренера. Вона проводилася перед кожним заняттям, та сприяла розвитку потрібного психологічного стану у кожного з легкоатлетів, виходячи з його особистостей. У наступний період, спортсменами краще переносилися передзмагальні тестування та період самих змагань.

Ми розпочали психологічну підготовку легкоатлета за місяць до змагань – перший етап, та другий етап проходив під час них. Ми розділили процес підготовки на такі напрями як: виховання мотиваційних та моральних якостей характеру спортсмена та розвинення інших психологічних факторів.

Моральне виховання — це виховний процес, який базується на формуванні у легкоатлета стійких моральних якостей, потреб, почуттів, навичок поведінки на основі засвоєння ідеалів, норм і принципів моралі та практичної діяльності [34].

При постійній роботі з психологічним станом спортсмена, ми досягли більш стабільного відношення до тренувального та змагальних періодів.

Основною цілю роботи із легкоатлетами була нормалізація до допустимих рамок емоціонального збудження спортсмена. Ми використовували такі методи як, спілкування – що допомагало спортсмену отримати потрібні слова підтримки від тренера, зрозуміти свої помилки та подивитися на усю спортивну картину зі сторони іншого спеціаліста. За допомогою здобутих довірливих відносин, між спортсменом та тренером знизився показник тривожності та це допомогло багатьом повірити у свої сили, відкинути думку, що станеться, щось катастрофічне при поразці.

Також були використанні такі методи релаксації, як стратегія фізичної релаксації та стратегії психологічної релаксації.

Стратегія фізичної релаксації:

- Дихальні вправи. Правильне дихання є потрібною та простою формою правильної фізичної та психологічної релаксації легкоатлета. Воно покращує забезпеченню киснем крові, покращенню настрою та зменшенню напруги в м'язах [33].
- Прогресивна м'язова релаксація. Завдяки цій практиці легкоатлет повинен навчитися розуміти різницю між напругою м'язів. При усвідомленні коли виникає напруга, він повинен вміти її контролювати та зменшувати, розслабляючи м'язи [48].
- Біологічний зворотній зв'язок. Дуже схожий на попередній метод, але у цьому випадку спортсмен легкоатлет вчиться краще розпізнавати реакції своєї

вегетативної нервової системи, м'язової активності, ЧСС та частоти дихання. При кращому розумінні своїх фізіологічних реакцій, легкоатлети можуть навчитися краще контролювати їх для покращення своїх спортивних результатів.

Стратегія психологічної релаксації:

- Трансцендентальна медитація. Цю техніку було запропоновано, для кращої концентрації, зменшення негативних думок. Сама медитація вчить людину краще зосереджуватися на одній думці, що також позитивно впливає на змагальний стан спортсмена [57].
- Медитація усвідомленості. Допомагають спортсмену атлету відкинути поняття «добре» та «погано» і зосередитися на перемозі.
- Практика квадратного дихання. При використанні даної практики спортсмен вчиться контролювати своє дихання, найкраще її застосовувати у період змагань, для нормалізації свого стану.
- Аутогенне тренування. Метод лікувального самонавіювання, запропонований І. Шульцем у 1932 р. Спочатку шляхом самонавіювання досягається розслаблення м'язів — релаксація, як наслідок, створюється відчуття тепла, холоду, що свідчить про керування вегетативними функціями [47].

Висновки до 3 розділу

При проведенні аналізу рівня зв'язку передстартових станів легкоатлетів, ми зробили висновок, що спортсмени у яких рівень тривожності більш високий, показали гірші результати ніж ті, які планувалися. Не дивлячись на добру фізичну підготовку спортсменів, це сталося через недостатній рівень психологічної підготовки. Інші спортсмени, які змогли впоратися зі своїм психологічним станом, показали кращі результати, ніж ті які були заплановані.

Спортсмени з темпераментом холерика та сангвініка – краще підходять для спринтерського бігу, ніж атлети з іншими типами темпераменту. Не зважаючи на те, що темперамент людини не змінюється повністю, спортсмена можна навчити контролювати та впливати на свій стан, що дозволить йому досягти потрібних спортивних результатів.

Запровадженні методики певним чином допомогли легкоатлетам на певному етапі підготовки, виходячи з їх результатів. Однак, у будь-якому випадку, усі ці стратегії повинні бути відпрацьовані та доведені до автоматизму під час тренувального процесу, щоб легкоатлет міг без проблем використовувати їх у змагальній діяльності. Також усі з вищезазначених методів можуть використовуватися у повсякденному житті, що також буде позитивно впливати на їх застосування у спорті.

При проведенні аналізу рівня тривожності та після введення психологічного забезпечення у легкоатлетів рівень тривожності знизився.

Спортсмени також самостійно відмітили, що правильно підібрані психологічні методи взаємодії, допомогли їм краще зрозуміти себе на змаганнях та при постійній практиці вони зможуть використовувати данні методики релаксації в потрібні моменти.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

З вищезазначених фактів та проведених досліджень, ми можемо зробити висновки, які також можна використати як практичні рекомендації при психологічній підготовці та супроводі спортсмена-легкоатлета:

1. Для того, щоб навчити спортсмена працювати зі своїми емоціями під час періоду тренувань або змагань, потрібно виховувати у нього моральні якості. Чим більш розвинена моральна вихованість у легкоатлета, тим легше йому буде справлятися з бажанням покинути спорт, або здатися на змаганнях. Він зможе вправно контролювати свої емоції та вміти працювати зі своїм станом під час психологічної напруги та інших факторів, які негативно впливають на досягнення поставлених результатів.

2. Спортсмен, що зазнав поразки у змаганнях, має докладати над собою психологічно великих зусиль, для повернення себе у потрібний стан та зможти провести контроль та аналіз своїх емоцій. Тому задача тренера - не ставити категоричні вимоги для перемоги та не вдаватися в погрози. Тренер повинен допомогти легкоатлету справитися із його переживаннями та вміти налаштувати його на потрібний результат.

3. Під час тренувального періоду треба навчити спортсмена запам'ятовувати моменти позитивних емоцій та справлятися з іншими емоційними переживаннями. Найкраще розбирати проблеми психологічного характеру під час тренувального періоду, щоб потім спортсмен міг перенести позитивний результат на змагання.

4. Легкоатлета потрібно навчити аналізувати не лише технічні помилки, важливим також є правильний підхід до аналізу свого психологічного стану. Спортсмен повинен вміти відстежувати свій стан, розуміти які фактори

впливають на результат, та як із ними можна працювати, для покращення спортивних нормативів. Також, аналіз свого самопочуття допомагає краще зосередитися на майбутній перемозі, а не на минулих поганих результатах.

5. Спортсмен повинен вміти зосередитися на правильній мотивації, контролювати її рівень та виконувати правильні дії у разі її зникнення.

6. Легкоатлет повинен вміти володіти своїми емоціями та почуттями під час змагань. Вміти виявляти свої переживання та стан тривожності, працювати із ними на достатньому рівні, застосовувати ті психологічні практики, яким він вчився та практикував під час звичайних тренувань. Тренер повинен вміти добирати слова, які допоможуть спортсмену краще налаштуватися навіть під час тривожного стану.

7. Спортсмен, який бере участь у більшості змагань, навчається краще контролювати свій емоційний стан та стає менш вразливим до невдач. Саме цей процес ми називаємо емоційним досвідом легкоатлета. Задача тренера для кращого контролю емоційного стану спортсмена - вміти створити атмосферу змагань під час контрольних тренувань.

8. Фізична релаксація також допомагає справитися з психологічними проблемами. Спортсмену, який відчуває емоційну втомленість, краще відвідати сеанси масажу, сауни та інші процедури, які можуть допомогти йому відновити свій стан.

І хоча рекомендацій у цій сфері можна дати набагато більше ніж ті, що було вказано вище, важливо ще раз наголосити на індивідуальному підході до кожного спортсмена-легкоатлета. Для кращого розуміння психології індивіда потрібно проводити психологічні тестування і спостерігати за його поведінкою та результатами, та на основі цієї інформації робити висновки, щодо майбутніх психологічних рекомендацій.

ВИСНОВКИ

1. При дослідженні індивідуальних психологічних можливостей спортсмена-легкоатлета, ми дійшли до висновку, що психологічно стійким його можна вважати, коли він навчився контролювати свій емоційний стан, а також має такі якості, які допомагають у спорті вищих досягнень:

- обирати та зберігати позитивне ставлення до тренувань та змагань;
- підтримувати високий рівень самомотивації;
- ставити перед собою високі, реалістичні цілі;
- ефективно спілкуватись з тренером та іншими людьми, які беруть участь у професійній підготовці;
- використовувати методику самопрограмування;
- використовувати позитивні образи для створення картини майбутньої перемоги;
- ефективно керувати тривогою;
- ефективно керувати своїми емоціями;
- зберігати концентрацію.

Психологічну роботу із професійним спортсменом-легкоатлетом потрібно починати з оцінки його поточного рівня підготовки. Та на основі цієї інформації розробляти індивідуальний план майбутніх тренувань для вдосконалення навичок, які потребує спортсмен.

Вміння застосовувати навички контролю свого психологічного стану, позитивно впливає в майбутньому на досягненні вищих спортивних результатів.

2. Мотивація — це психічний процес, який ініціює, підтримує або спрямовує поведінку спортсмена (тренування, підхід до змагань, управління труднощами, ефективність).

Ми виділили два види мотивації, котрі існують у спорті вищих досягнень: внутрішня та зовнішня мотивація поведінки спортсмена.

У мотивації для досягнення мети, спортсмени віддають перевагу - успіху. Мотиви спортсменів для досягнення успіху включають: бажання перемогти, емоційну мотивацію, здатність боротися до кінцевого результату. Найбільш мотивованими спортсменами, вважаються спортсмени з циклічних видів спорту, при вияві витривалості.

Мотивація спортсменів-легкоатлетів пов'язана з їх потребами, цінностями та цілями у спорті, і саме вона рухає спортсмена вперед у багатьох роках спортивної діяльності. Сила, ставлення, стійкість мотивації характеризуються легкістю спортсмена і його ставленням до спорту.

3. Слід зазначити, що спорт вищих досягнень не існує без змагального періоду. Демонстрація головних результатів підготовки під час змагань є найважливішим фактором існування професійного спорту та діяльності спортсмена.

Існує багато інших потенційних відволікаючих факторів для спортсмена, включаючи дії друзів або сім'ї, тренерів, або товаришів по команді, умови навколишнього середовища, спогади та нерелевантні думки. Усе це може погіршити кінцевий результат на змаганнях, тому будьте готові очистити свій розум і за потреби переконцентруватися. Крім того, як альтернатива, за можливості, фізично усуньте себе від джерела цих відволікань.

Емоції є невід'ємною частиною спорту, але якщо ви не отримаєте контроль над ними перед змаганням, вони можуть контролювати вас і перешкоджати вашій продуктивності. Хоча доведено, що деякі люди більш емоційно чутливі, ніж інші, розумова зарядка шляхом впровадження психологічних планів і процедур може допомогти всім спортсменам досягти більш оптимального стану готовності до виступу.

З проведених вище досліджень, ми зробили висновок, що психологічно підготовка спортсмена до змагань повністю індивідуальна. Робота та вивчення психологічних даних спортсменів, які були залученні до тестування, дали можливість зрозуміти рівень їх тривоги у перед змагальний період та період змагань, для складання майбутньої системи тренувань.

При розробці плану психологічної підготовки, до змагань, ми повинні враховувати саму діяльність легкоатлета, його вік, стать та інші особливості індивідуального розвитку, поточний психоемоційний стан за допомогою тестувань та інших засобів діагностики станів людини. Усе це має бути спрямовано на розвиток спортивної особистості за допомогою формування відповідної системи відносин, вироблення властивостей особистості для формування стійкості психічних станів.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Акімова ЛН. Психологія спорту: Курс лекцій. Одеса: Студія «Негоціант»; 2004. 127 с.
2. Александров ЮИ. Психофізіологія: учебн. для вузов. Санкт-Петербург: Пітер; 2003. 496 с.
3. Бабушкін ГД. Психологія – спорту. Омск: СибГАФК; 1998. 85 с.
4. Белінська ЕП. Соціальна психологія особистості. Москва: Аспект Пресс; 2016. 301 с.
5. Верхошанський ЮВ. Программування і організація тренувального процесу. Москва: Фізкультура і спорт; 1985. 176 с.
6. Височіна НЛ. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті [автореферат]. Київ: НУФСУ; 2018. 46 с.
7. Волков ІП. Практикум по спортивній психології. Санкт-Петербург: Пітер; 2002. 288 с.
8. Волков ІП. Спортивна психологія в трудах отеческтвенных спеціалістів. СПб: Пітер; 2002. 384 с.
9. Воронін ДМ. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики. Львів: ЛДУФК; 2016. 220 с.
10. Горська ГБ. Психологічні дослідження багатовікової підготовки спортсменів. Краснодар: КГУ; 1995. 76 с.
11. Гричанов АС. Формування предстартового стану у кваліфікованих легкоатлетів-спринтерів. Вестник КрасГАУ. 2006;(15): 65–468.
12. Григор'ян ІА. Про перспективи розвитку психології спорту, Теорія і практика фізичної культури. Київ: Науковий світ; 1997. 223 с.

13. Долгова НО., Теоретичні та методичні засади психологічної підготовки спортсменів командних видів спорту. Суми: Сумський державний університет; 2012. 115-120 с.
14. Дрюков ВА. Подготовка спортсменов высокой квалификации в четырехлетних олимпийских циклах. Киев: Науковий світ; 2002. 240 с.
15. Жилкин АИ., Кузьмин ВС., Сидорчук ЕС. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва: Академия; 2008. 464 с.
16. Єфременко АМ. Працездатність та відновлення в спринті: методичні рекомендації. Харків: ХДАФК; 2016. 126 с.
17. Клименко ВВ. Психологія спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ; 2007. 427 с.
18. Криличенко ОВ., Форостян ОІ. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики: навч. посіб. Київ: Олімп. л-ра; 2012. 108 с.
19. Козлова ЕК. Подготовка спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики. Киев; Олімп. л-ра; 2012. 368 с.
20. Кошура АВ. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб., Чернівці: Чернівец. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича; 2021. 121 с.
21. Кулик НА. Врахування психологічних особливостей легкоатлетів у тренувальному процесі, Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції. Харків; ХДАФК; 2016. 93–99 с.
22. Леонтьев ДА, Аверина АЖ. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. № 2(16). Доступно на: <http://psystudy.ru>
23. Ляшенко ВМ, Впевненість кваліфікованих спортсменів як детермінанта готовності до змагальної діяльності [дисертація]. Київ; Нац. Ун-т фіз. Виховання і спорту України; 2010. 19 с.

24. Малихіна ТП. Психологія спорту: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ; 2015. 250 с.
25. Марищук ВЛ. Методики психодіагностики в спорті. Москва: Просвещение; 1990. 226 с.
26. Никитушин В. Теорія і методика юношеского спорту. Москва: Фізическа культура: 2010. 208 с.
27. Олійник НА., Войтенко СМ. Психологічні особливості спортивної діяльності. Вінниця: ВНАУ; 2020. 240 с.
28. Платонов ВН. Підготовка висококваліфікованих спортсменів. Москва: Фізкультура і спорт; 1986. 288 с.
29. Рудик ПА. Психологічні аспекти спортивної діяльності. Психологія та сучасний спорт. Москва: Фізкультура та спорт; 2010. 236 с.
30. Сергієнко ЛП. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум: метод. рек. Миколаїв: Вид-во ПСІ КСУ; 2003. 256 с.
31. Сергеев ОВ. Формирование стрессоустойчивости у легкоатлетов-спринтеров на этапе углубленной специализации. Теория и практика физической культуры. Сургут: СурГУ; 2012. 34 с.
32. Степанский ВИ. Исследование соотношения мотива достижения и избегания неудачи. Москва: Вопросы психологии No2; 2013. 32 с.
33. Титович АО. Індивідуалізація тренувального процесу на основі врахування психічного стану спортсменів. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. 168 с.
34. Толкунова ИВ. Роль психо-емоціонального стану в спорті, Москва: Фізкультура і спорт; 2011. 107 с.
35. Фіцула ММ. Педагогіка.. Київ: Видавничий центр «Академія»; 1997. 59 с.

36. Флерко АЛ. Методические особенности совершенствования предстартового состояния у легко- атлетов при подготовке к соревнованиям Гродно: ГрГУ; 2011. 347– 351 с.
37. Хекалов ЕМ. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: учеб. пособие для студ. физкультурных вузов 2-е изд. Москва: Советский спорт; 2003. 64 с.
38. Шаболтас А. Мотивы занять спортом. Київ: Олімпійська література; 2004. 189 с.
39. Штифурак В. Особливості психологічної підготовки в умовах спортивної діяльності на сучасному етапі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 1. Вінниця; 2017. 68 с.
40. Ямчук ТЮ Психологія спорту: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання «Практична психологія». Мукачево: МДУ; 2017. 37 с.
41. Advances in Sport Psychology (2nd ed), Champaign IL: Human Kinetics, 2002: 499 p.
42. Baldasarre C, Birrer D, Seiler R. Mobile Praxis: Krafttraining für die Psyche. Magglingen: Federal Office of Sport. 2003. 101 p.
43. Bandura A. Self efficacy: the exercise of control. New York: Freeman, 1997. 607 p.
44. Birrer D, Seiler R. Motivationstraining. In: M Tietjens, B Strauss, eds. Handbuch Sportpsychologie. Schorndorf: Hofmann, 2006. 245 p.
45. Brewer WB. Shillinglaw Evaluation of a psychological skills training workshop for male intercollegiate lacrosse players The Sport Psychologist, 1992. 107 p. (42)
46. Csikszentmihalyi M. Beyond boredom and anxiety. San Francisco, 1975. 213 p.

47. Curry LA, Maniar SD. Academic course combining psychological skills training and life skills education for university students and student-athletes. *J Appl Sport Psychol*. New York; 2003. 270–277 p.
48. “Das Autogene Training (konzentrierte Selbstentspannung).” Versuch einer klinisch-praktischen Darstellung. Leipzig: Thieme; 2003. 25 p.
49. Deci E, Ryan R, *Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behavior*. New York; 1985. 11 p.
50. Daniel ML, *Physical activity and mental health*. New Jersey; 2007. 740-765 p.
51. Eberspächer H. *Mentales Training: ein Handbuch für Trainer und Sportler*. München; 1995. 120 p.
52. Elbe A-M, Wenhold F. Motivational and volitional factors of athletes participating in an individual sport involving intense exercise: The role of gender, age and level of performance. Paper for the International Consensus Conference “Performance in Top Sports Involving Intense Exercise” Copenhagen; September 16–18. 2009. 67-81 p.
53. Gu Y. Si Development in the research on psychological training of high-level athletes. In *China Sport Science Society Research report on progression development of sport science*, Science and Technology of China Press; Beijing; 2007. 10-15 p.
54. Genhan He Ming Dong Research and Development of Sports Psychology in the Field of Competitive Sports. *Journal of Psychological Research*. October 2018: 150 p.
55. Grossmann P, Niemann L, Schmidt S, Walach H. *Mindfulness-based stress reduction and health benefits*, 2004. 9 p.
56. Jacobson E. *Progressive relaxation*. Chicago: University of Chicago, 1977. 493 p.
57. Hatzigeorgiadis A, Zourbanos N, Theodorakis Y. The moderating effects of self-talk content on self-talk functions. *J Appl Sport Psychol* 2007. 251 p.

58. Holliday B, Burton D, Sun G, Hammermeister J, Naylor S, Freigang D. Building the better mental training mousetrap: is periodization a more systematic approach to promoting performance excellence? *J Appl Sport Psychol*, 2008. 219 p.
59. Janelle CM. Ironic mental processes in sport: implications for sport psychologists. *Sport Psychol*, 1999. 220 p.
60. Jackson SA, Kimiecik JC, Ford SK, et al. Psychological correlates of flow in sport[J]. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 1998(4): 378 p.
61. Kee YH, John Wang CK. Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: a cluster analytic approach. *Psychol Sport Exerc* 2008. 19 p.
62. Koestner R, Lekes N, Power TA, Chicoine E. Attaining personal goals: self-concordance plus implementation intentions equals success. *J Pers Soc Psychol*, 2002. 244 p.
63. Li J. *Physical exercise and mental health* East China Normal University Press, Shanghai, 2006. 322 p.
64. Laursen PB. Training for intense exercise performance: high-intensity or high-volume training? Paper for the International Consensus Conference “Performance in Top Sports Involving Intense Exercise” Copenhagen, September 16–18, 2009. 11 p.
65. Lenamar F., André L., Felix R., et al. Sport and Exercise Psychology Studies in Brazil: Performance or Health? *Frontiers in Psychology*, 2019. 16-22 p.
66. Masters KS, Ogles BM. Associative and dissociative cognitive strategies in exercise and running: 20 years later, what do we know? *Sport Psychol*, 1998. 270 p.
67. Mujica I. Intense training: the key to optimal performance during the taper. Paper for the International Consensus Conference “Performance in Top Sports Involving Intense Exercise” Copenhagen, September 16–18, 2009. 24-31 p.

68. Papacharisis V, Goudas M, Danish SJ, Theodorakis Y. The effectiveness of teaching a life skills program in a sport context. *J Appl Sport Psychol* 2005. 247-254 p.
69. Proceedings of the 2001 World Congress on Sport Psychology, Skiathos, Greece: 2001
70. Segal ZV, Williams JMG, Teasdale JD. Mindfulness-based cognitive therapy for depression: a new approach to preventing relapse. New York: Guilford Press, 2002. 315 p.
71. Seiler R. Performance enhancement – a psychological approach. *Sport Sci Rev*, 1992 29-45 p.
72. Whitmarsh BG, Alderman RB. Role of psychological skills training in increasing athletic pain tolerance. *Sport Psychol*, 1993 47-51 p.
73. Zang XM, Gao. Development of research on exercise psychology *Journal of Beijing Sport University*, 2008, 69-75 p.
74. Zhongqiu Z. et al. Psychological training of the Chinese diving team preparing for the Beijing Olympics Practice and Monitoring: *Sports Science*, 2009. 39-40 p.

ДОДАТКИ

ТЕСТ «ШКАЛА РЕАКТИВНОЇ І ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ» СПІЛБЕРГЕРА – ХАНІНА

Група особистісних опитувальників, розроблена Ч.Д. Спілбергом в 1966-1973 рр. Являє собою широко поширену шкалу STAI (State-Trait- Anxiety-Inventory). Отримав широке поширення російськомовний варіант STAI, який відомий як шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна. Бланк шкал самооцінки включає інструкцію і 40 питань-суджень, 20 з яких призначені для оцінки рівня ситуативної тривожності (СТ) і 20 - для оцінки рівня особистісної тривожності (ЛТ). Ю.Л. Ханін адаптував, модифікував і стандартизував методику, а також отримав орієнтовні нормативи рівневої вираженості тривожності: від 20 до 34 балів - низький рівень тривожності; від 35 до 44 балів - середній рівень тривожності; вище 46 балів - високий рівень тривожності. Опитувальник допускає індивідуальне та групове використання.

Текст методики

Інструкція до першої групи суджень про самопочуття.

Залежно від самопочуття в момент закресліть найвдалішу вам цифру: «1» – немає, це не так так; «2» – мабуть, так; «3» – вірно; «4» – цілком правильно.

1. Ви спокійні 1 2 3 4
2. Вам ніщо не загрожує 1 2 3 4
3. Ви перебуваєте у напрузі 1 2 3 4
4. Ви відчуваєте жаль 1 2 3 4
5. Ви почуваетесь вільно 1 2 3 4
6. Ви засмучені 1 2 3 4
7. Вас хвилюють можливі невдачі 1 2 3 4

8. Ви відчуваєтеся, наче відпочили 1 2 3 4
9. Ви стурбовані 1 2 3 4
10. Ви відчуваєте внутрішнє задоволення 1 2 3 4
11. Ви абсолютно впевнені у собі 1 2 3 4
12. Ви нервуєте 1 2 3 4
13. Ви вважаєте собі місця 1 2 3 4
14. Ви роздуті 1 2 3 4
15. Ви відчуваєте скутість та напруження 1 2 3 4
16. Ви задоволені 1 2 3 4
17. Ви стурбовані 1 2 3 4
18. Ви занадто порушено і вас на собі 1 2 3 4
19. Вам радісно 1 2 3 4
20. Вам приємно 1 2 3 4

Ситуативная тривожність (СТ) визначається за ключем:

$$(СТ) = (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) - (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50$$

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття.

Прочитайте (прослухайте) уважно кожна з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходящу вам цифру справа залежно від цього, як ви себе відчуваєте зазвичай. Цифри справа означають: «1» – що ніколи; «2» – іноді; «3» – часто; «4» – майже завжди.

1. Ви відчуваєте задоволення 1 2 3 4
2. Ви швидко втомлюєтеся 1 2 3 4
3. Ви легко можете заплакати 1 2 3 4
4. Ви хотіли бути настільки ж щасливою людиною, як інші 1 2 3 4
5. Буває, що програєте тому, що недостатньо швидко приймаєте рішення 1 2 3
6. Ви відчуваєтеся бадьорим людиною 1 2 3 4
7. Ви спокійні, холонокровні та зібрані 1 2 3 4

8. Чекання труднощів дуже турбує вас 1 2 3 4
9. Ви занадто переживаєте через дрібниці 1 2 3 4
10. Ви буваєте цілком щасливі 1 2 3 4
11. Ви приймаєте все близько до серця 1 2 3 4
12. Вам бракує впевненості у собі 1 2 3 4
13. Ви почуваетесь безпечно 1 2 3 4
14. Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів 1 2 3 4
15. У вас часто буває хандра, туга 1 2 3 4
16. Ви буваєте задоволені 1 2 3 4
17. Всякі дрібниці відволікають вас 1 2 3 4
18. Ви так переживаєте розчарування, що потім довго не можете про нього забути 1 2 3 4
19. Ви урівноважена людина 1 2 3 4
20. Вас охоплює сильне занепокоєння, як ви думки про свої добрі справи і турботах 1 2 3 4

Особистісна тривожність (ОТ) визначається по ключу:

$$(ОТ) = (2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) - (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35$$

Результати оцінюються зазвичай, у градаціях:

До 30 балів – низька; 31-45 балів – середня; 46 балів і більше – висока тривожність.

Додаток Б

ТЕСТ САН (САМОПОЧУТТЯ, АКТИВНІСТЬ, НАСТРІЙ)

Ця методика призначена для самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності і настрою.

Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображують рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Перевагами тесту є його стислість і можливість кількаразового використання впродовж певного часу.

Інструкція. Слід співвідносити свій стан з ознаками за багатоступінчастою шкалою. Ви маєте вибрати і позначити цифру що найбільш точно відбиває ваш стан на даний момент.

Типова карта методики САН

Прізвище, ім'я _____
 Стать _____, Вік _____
 Дата _____, Час _____

Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добрий настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасливий
Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий

Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Сумовитий
Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Печальний
Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
Думати важко	3 2 1 0 1 2 3	Думати легко
Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

Обробка та інтерпретація. При обробці ці цифри перекоднуються в такий спосіб. Негативні стани за шкалою САН приймаються за 1 бал, наступний за ним за 2 бали і так далі. Слід урахувати те, - що полюси шкали постійно змінюються. Позитивні стани завжди одержують високі бали, а негативні низькі. За цими балами розраховується середнє арифметичне як загалом, так і окремо за активністю, самопочуттям і настроєм. Зразок перекодування наведений у таблиці.

Перекодування	Повний надій	7	6	5	4	3	2	1	Розчарований
Текст САН	Повний надій	3	2	1	0	1	2	3	Розчарований

При оцінці функціонального стану важливі значення окремих показників та їхнє співвідношення. Наприклад, у відпочилої людини оцінки активності, настрою і самопочуття приблизно однакові. У міру наростання втоми

співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм.

Ключ.

Питання на самопочуття» 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Питання на активність-3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Питання на настрій-5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

ТЕСТ Г. АЙЗЕНКА ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ТИПУ ТЕМПЕРАМЕНТУ

Інструкція. Вам пропонується кілька питань. На кожне питання відповідайте лише «так» або «ні». Не витрачайте час на обговорення питань, тут не може бути гарних або поганих відповідей, тому що це не випробування розумових здібностей.

Питання

1. Чи часто Ви відчуваєте жагу до нових вражень, до того, щоб відволіктися, випробувати сильні відчуття?
2. Чи часто Ви відчуваєте, що маєте потребу в друзях, які можуть зрозуміти Вас, підбадьорити, поспівчувати?
3. Чи вважаєте Ви себе безтурботною людиною?
4. Чи дуже важко Вам відмовитися від своїх намірів?
5. Ви обмірковуєте свої справи не поспішаючи чи прагнете почекати, перш ніж діяти?
6. Чи завжди Ви виконуєте свої обіцянки, навіть якщо Вам це не вигідно?
7. Чи часто у Вас бувають спади та підйоми настрою?
8. Чи швидко Ви зазвичай дієте й говорите?
9. Чи виникало у Вас коли-небудь відчуття, що Ви нещасні, хоча жодної серйозної причини для цього не було?
10. Чи правильно, що на парі Ви здатні зважитися на все?
11. Чи бентежитесь Ви, коли хочете познайомитися з людиною протилежної статі, яка Вам симпатична?
12. Чи буває, що, розлютившись, Ви виходите із себе?
13. Чи часто Ви дієте нерозважливо, під впливом моменту?

14. Вас часто турбує думка про те, що Вам не слід було щось робити або говорити?
15. Чому Ви віддаєте перевагу: читанню книг чи зустрічам з людьми?
16. Чи правильно, що Вас легко образити?
17. Чи любляете Ви часто бути в компанії?
18. Чи бувають у Вас такі думки, якими Вам не хотілося б ділитися з іншими?
19. Чи правильно, що іноді Ви настільки сповнені енергії, що все горить у руках, а іноді відчуваєте втому?
20. Чи намагаєтеся Ви обмежувати коло своїх знайомств невеликою кількістю найближчих друзів?
21. Чи багато Ви мрієте?
22. Коли на Вас гримають, чи відповідаєте Ви тим самим?
23. Чи вважаєте Ви всі свої звички гарними?
24. Чи часто у Вас виникає почуття, що Ви в чомусь винні?
25. Чи здатні Ви іноді дати волю своїм почуттям і безтурботно розважатися у веселій компанії?
26. Чи можна сказати, що нерви у Вас часто натягнуті до межі?
27. Чи маєте Ви славу людини жвавої та веселої?
28. Після того як справу зроблено, чи часто Ви подумки повертаєтеся до неї й думаєте, що могли б зробити краще?
29. Чи відчуваєтеся Ви неспокійно, перебуваючи у великій компанії?
30. Чи трапляється, що Ви передаєте чутки?
31. Чи буває, що Вам не спиться через те, що в голові вирують різні думки?
32. Якщо Ви хочете про щось довідатися, Ви знаходите це в книзі чи питаєте в людей?

33. Чи буває у Вас сильне серцебиття?
34. Чи подобається Вам робота, що вимагає зосередженості?
35. Чи бувають у Вас дрижаки?
36. Чи завжди Ви говорите правду?
37. Чи буває Вам неприємно перебувати в компанії, де кепкують один з одного?
38. Чи дратівливі Ви?
39. Чи подобається Вам робота, що вимагає швидкодії?
40. Чи правильно, що Вам часто не дають спокою думки про різні неприємності й жахи, які могли б статися, хоча все скінчилося благополучно?
41. Чи правильно, що Ви неквапливі в рухах і трохи повільні?
42. Чи спізнювалися Ви коли-небудь на роботу, на зустріч із кимось?
43. Чи часто Вам сняться кошмари?
44. Чи правильно, що Ви так любите поговорити, що не пропускаєте будь-яку нагоду поговорити з новою людиною?
45. Чи турбують Вас які-небудь болі?
46. Чи засмутитеся Ви, якщо довго не зможете бачитися з товаришами?
47. Чи нервова Ви людина?
48. Чи є серед ваших знайомих ті, хто Вам точно не подобається?
49. Ви впевнена в собі людина?
50. Вас легко зачіпає критика ваших недоліків чи вашої роботи?
51. Чи важко Вам одержати справжнє задоволення від заходів, у яких бере участь багато народу?
52. Чи турбує Вас відчуття, що Ви чимось гірші за інших?
53. Зуміли б Ви внести пожвавлення в нудну компанію?
54. Чи трапляється, що Ви говорите про речі, на яких зовсім не розумієтесь?

55. Чи піклуєтеся Ви про своє здоров'я?

56. Чи любите Ви пожартувати над іншими?

57. Чи страждаєте Ви від безсоння?

Опрацювання результатів

Екстраверсія.

Обчислюється сума відповідей «так» у питаннях 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 і відповідей «ні» у питаннях 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Якщо сума балів дорівнює 0-10, то Ви інтроверт, занурені в себе.

Якщо 15-24, то Ви екстраверт, товариська людина, обернена до зовнішнього світу. Якщо 11-14, то Ви амбіверт, спілкуєтеся, коли Вам це потрібно.

Невротизм.

Обчислюється кількість відповідей «так» у питаннях 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Якщо кількість відповідей «так» дорівнює 0-10, то це свідчить про емоційну стійкість. Якщо 11-16, то це емоційна вразливість. Якщо 17-22, то з'являються окремі ознаки розхитаності нервової системи. Якщо 23-24, то — невротизм, що межує з патологією, можливий зрив, невроз.

Неправда. Обчислюється сума балів відповідей «так» у питаннях 6, 24, 36 і відповідей «ні» у питаннях 12, 18, 30, 42, 48, 54. Якщо набрана кількість балів 0-3 — норма людської неправди, відповідям можна довіряти. Якщо 4-5, то сумнівно. Якщо 6-9, то відповіді недостовірні.

Сангвінік-екстраверт: стабільна особистість, соціальний, спрямований до зовнішнього світу, товариська, часом балакуча, безтурботна, весела, любить лідерство, має багато друзів, життєрадісна.

Холерик-екстраверт: нестабільна особистість, збудлива, нестримана, агресивна, імпульсивна, оптимістична, активна, але працездатність і настрої нестабільні, циклічні. У ситуації стресу — схильність до істерико-психопатичних реакцій. Флегматик-інтроверт: стабільна особистість, повільна, спокійна, пасивна, незворушна, обережна, замислена, мирна, стримана, надійна, спокійна у взаєминах, здатна витримати тривалі негаразди без зривів здоров'я і настрою.

Меланхолік-інтроверт: нестабільна особистість, тривожна, песимістична, зовні стримана, але в душі надзвичайно емоційна, чутлива, переймається й переживає, схильна до тривоги, депресій, смутку; у напружених ситуаціях можливі зрив або погіршення діяльності («стрес кролика»).

Типи нервової системи (темпераменту)

Сангвінік має сильний, врівноважений, рухливий тип нервової системи. У людей риси цього типу виявляються в енергії та впертості відносно досягнення мети (достатня сила нервових процесів), у самовладанні (достатня врівноваженість нервових процесів) і водночас у значній рухливості нервових процесів, що виявляється в умінні швидко перебудовувати свої звички й уподобання, виходячи з конкретних обставин життя.

Флегматик має сильну, врівноважену, проте інертну нервову систему. Люди, які належать до цього типу, відрізняються, передусім, неквапливістю дій. Поряд з енергією та великою працездатністю (достатня сила нервових процесів), самовладанням і вмінням тримати себе в руках (добра врівноваженість нервових процесів) у них спостерігається певний консерватизм поведінки, що свідчить про інертність (малу рухливість) нервових процесів.

Холерик має сильну, але нерівноважену нервову систему. Для людей нестримного типу характерна захопленість, з якою вони виконують роботу; вони працюють натхненно, але часто будь-яка дрібниця може звести все

нанівець, що свідчить про нерівно-важеність нервових процесів із переважанням збудження.

Меланхолік вирізняється загальною слабкістю нервової системи, для характеристики якої такі властивості, як урівноваженість і рухливість нервових процесів не застосовуються. Особливістю цього типу є швидкий розвиток позамежного гальмування під дією навіть помірних за силою подразників. У людини риси цього типу виявляються насамперед у нерішучості й нездатності наполягати на своєму. Меланхолік легко підкоряється чужій волі, за незвичних обставин впадає в паніку, життя видається йому дуже тяжким, сповненим переборних труднощів (слабкість нервових процесів). Такі люди намагаються ізолювати себе від життя з його хвилюванням, уникають товариства, бояться будь-якої відповідальності.

Додаток Д**СДЮШОР №6 МІСТО КИЇВ****(Спортсмени, які приймали участь в дослідженні)**

1. Анісімова Д., 1 Дорослий Розряд
2. Сікорська Н., Кандидат в Майстри Спорту
3. Рисікова В., Кандидат в Майстри Спорту
4. Довшенко О., Кандидат в Майстри Спорту
5. Димчіна А., 1 ДОРОСЛИЙ РОЗРЯД
6. Біляченко Л., Кандидат в Майстри Спорту
7. Шабаш Н., Кандидат в Майстри Спорту
8. Данчишин, В. Кандидат в Майстри Спорту
9. Туполева А., 1 Дорослий Розряд