

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І  
СПОРТУ УКРАЇНИ  
ТРЕНЕРСЬКИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА КІБЕРСПОРТУ ТА ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА  
на здобуття освітнього ступеня магістра  
за спеціальністю: 017 – Фізична культура і спорт  
освітньо-професійна програма: «Кіберспорт (eSports)»

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА КІБЕРСПОРТСМЕНА  
ПЕРЕД ЗМАГАННЯМИ НА МАТЕРІАЛІ КІБЕРСПОРТИВНОЇ  
ДИСЦИПЛІНИ CS: GO**

Здобувач вищої освіти  
другого (магістерського) рівня  
Данилишин Святослав Іванович

Науковий керівник:  
Шинкарук О.А.  
д.фіз.вих., професор

Рецензент: Воронова В.І.  
к.пед.н., професор

Рекомендовано до захисту на  
засіданні кафедри  
(протокол № 4 від 18.11.2022 р.)  
Завідувач кафедри: Шинкарук О.А.  
д.фіз.вих., професор

---

Київ – 2022

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В КІБЕРСПОРТІ</b>	<b>7</b>
1.1 Проблемні питання психологічних досліджень в спорті, комп'ютерних іграх та кіберспортивних дисциплінах	8
1.2 Особливості психологічної підготовки та психологічного забезпечення спортсменів	14
1.3 Психологічна стійкість та мотивація як провідні характеристики психологічної готовності спортсменів до змагань	20
1.4 Психологічні якості особистості кіберспортсмена	32
1.5 Характеристика та особливості жанру «шутер від першої особи» та кіберспортивної дисципліни Counter-Strike: Global Offensive	36
Висновки до розділу 1	41
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b>	<b>43</b>
2.1 Методи дослідження	43
2.1.1 Аналіз науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет	43
2.1.2 Опитування з використанням психологічних тестів	44
2.1.3 Метод експертних оцінок	46
2.1.4 Методи математичної статистики	47

2.2	Організація дослідження	47
-----	-------------------------	----

**РОЗДІЛ 3. ОБГРУНТУВАННЯ ЗНАЧУЩОСТІ  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА  
ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ГРАВЦІВ З  
КІБЕРСПОРТИВНОЇ ДИСЦИПЛІНИ CS:GO, ЩО  
ЛІМІТУЮТЬ РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ КОМАНДИ** 49

3.1	Визначення значущості психологічної підготовки та її напрямків у підготовці до змагань в кіберспортивній дисципліні CS:GO	49
-----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

3.2	Визначення об'єктивних та суб'єктивних чинників, що лімітують результативність змагальної діяльності спортсменів в кіберспортивній дисципліні CS:GO.	55
-----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

3.3	Дослідження мотивації, стресостійкості та типологічних особливостей особистості гравців в CS:GO як психологічних характеристик, що впливають на підготовку спортсменів перед змаганнями	60
-----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

3.4	Розробка рекомендацій з психологічної підготовки на етапі підготовки до змагань з кіберспортивної дисципліни CS:GO гравців	68
-----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

	Висновки до розділу 3	73
--	-----------------------	----

**РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ  
ДОСЛІДЖЕННЯ** 75

	<b>ВИСНОВКИ</b>	77
--	-----------------	----

	<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	81
--	-----------------------------------	----

	<b>ДОДАТКИ</b>	90
--	----------------	----

## ВСТУП

**Актуальність.** Визнання кіберспорту спортом в багатьох країнах та безпосередньо в Україні, вимагає від фахівців обґрунтування системи підготовки гравців з урахуванням специфіки кіберспортивних дисциплін [25, 71]. Головною відмінністю в кіберспорті є те, що у змаганнях з електронного спорту у віртуальному просторі гра виступає як взаємодія об'єктів управління, забезпечуючи рівні умови змагань спортсмена зі спортсменом або команди з командою [27].

В процесі підготовки гравці виробляють оптимальну стратегію ігрової поведінки, що спрямована на досягнення високого командного результату, співпрацю зі всіма членами команди, проєктування командного успіху і успішне просування в змаганні, прийняття складних рішень в оптимальні терміни, прогнозування та передбачення дій суперника. Це вимагає від гравців всебічної підготовки.

Провідне місце в тренувальній та змагальній діяльності спортсменів посідає психологічна підготовка. В кіберспорті психологічна підготовка має забезпечити вміння спортсмена керувати своїм психофункціональним станом під впливом несприятливих чинників внутрішнього та зовнішнього походження, передбачає формування особистості спортсмена і міжособистісних відносин, розвиток інтелекту, психологічних функцій і психомоторних якостей. Основою психологічної підготовки є психологічні особливості кіберспорту та психологічні особливості спортсмена. Психічна підготовка передбачає формування особистості спортсмена і міжособистісних відносин, розвиток спортивного інтелекту, спеціалізованих психічних функцій і психомоторних якостей [27].

Це вимагає проведення досліджень та формування знань з психологічної підготовки гравців в кіберспортивних дисциплінах.

Дослідження проводилися відповідно до тематичного плану НДР НУФВСУ на 2021-2025 рр. за темою 1.7. «Теоретико-методологічні засади

розвитку кіберспорту та інтелектуальних видів спорту», № державної реєстрації 0121U108211 на кафедрі кіберспорту та інформаційних технологій НУФВСУ.

**Мета досліджень** – дослідити психологічні та психофізіологічні якості, притаманні гравцю, та психологічні чинники, що впливають на результативність команди, і на цій основі розробити рекомендації психологічної підготовки спортсменів на етапі підготовки до змагань в кіберспортивній дисципліні CS:GO.

#### **Завдання досліджень**

1. Дослідити проблеми психологічної підготовки в командних видах спорту та кіберспортивній дисципліні CS:GO за даними літературних джерел та мережі Інтернет.

2. Визначити значущість психологічної підготовки та її напрямів на етапі підготовки до змагань в кіберспортивній дисципліні CS:GO.

3. Обґрунтувати об'єктивні та суб'єктивні чинники, що лімітують результативність змагальної діяльності спортсменів в кіберспортивній дисципліні CS:GO.

4. Дослідити прояви психічних характеристик та типологічних особливостей особистості спортсменів в кіберспортивній дисципліні CS:GO, та розробити рекомендації щодо їх урахування в психологічній підготовці гравців на етапі підготовки до змагань з дисципліни CS:GO.

**Об'єкт досліджень** – психологічна підготовка гравців до змагань в CS:GO.

**Предмет досліджень** – прояви психічних характеристик та типологічних особливостей особистості спортсменів перед змаганнями в кіберспортивній дисципліні CS:GO та чинники, що обумовлюють результативність на змаганнях.

В роботі були використані **такі методи**: аналіз науково-методичної літератури та дані мережі Інтернет; аналіз протоколів змагань, відеоаналіз; опитування з використанням психологічних тестів, метод експертних оцінок; методи математичної статистики.

**Новизна роботи** полягає в тому, що вперше:

- доведено значущість психологічної підготовки гравців та її напрямів до змагань в кіберспортивній дисципліні CS:GO;
- визначено чинники, що впливають на результативність змагальної діяльності спортсменів в кіберспортивній дисципліні CS:GO.;
- визначено психічні характеристики типологічних особливостей особистості гравців, що спеціалізуються в кіберспортивній дисципліні CS:GO;
- підтверджено актуальність психологічної підготовки в командних видах спорту та кіберспортивній дисципліні CS:GO перед змаганнями;
- доповнено дані щодо напрямів психологічної підготовки спортсменів.

**Практична значущість** роботи полягає в розробці рекомендацій для гравців, що спеціалізуються в кіберспортивній дисципліні CS:GO, спрямовані на підведення спортсменів до змагань з урахуванням їх особистісних психологічних характеристик. Дані результати увійшли до звіту з наукової роботи за 2022 рік кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, окремі дані буде використано при викладанні дисциплін спеціалізації «Кіберспорт» для здобувачів вищої освіти 1-2 курсу першого (бакалаврського) рівня.

**Обсяг і структура роботи.** Кваліфікаційну роботу викладено на 91 сторінці тексту, вона складається зі вступу, 4 розділів, висновків, списку використаних джерел (97 джерел, з них 12 - іноземних), додатків. Робота ілюстрована 4 таблицями і 10 рисунками.

## Розділ 1

# ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В КІБЕРСПОРТІ

Найбільш популярні ігри вимагають від людини високих розумових та інтелектуальних здібностей, що в свою чергу стало причиною створення різних змагань, внаслідок чого і виникло таке явище як кіберспорт [42].

Кіберспорт - це нова галузь спортивної індустрії, безпосередньо пов'язана з ринком високих технологій, і, одночасно, найбільш масовий та прогресивний рух у сучасному молодіжному середовищі. Масштабність і поширеність комп'ютерного спорту у світі, його обізнаність, зокрема з педагогічного погляду, можна назвати проблемною ситуацією. Великий спорт вже давно став одним із елементів зовнішньої та внутрішньої політики провідних світових держав. Перемоги на міжнародних спортивних змаганнях піднімають міжнародний авторитет держави та патріотичний дух громадян. Сьогодні вплив електронного спорту на людину, а також взаємодії між комп'ютерними технологіями та кіберспортсменом, відіграють велике значення у розвитку комп'ютерного спорту та його соціальної значущості. Можна виділити основні особливості кіберспорту та підготовки кіберспортсменів [42]:

- ✓ кіберспорт є невід'ємною частиною інформаційних технологій, сприяє розвитку в людини знань, умінь та навичок у галузі інформаційних технологій; розвитку таких навичок та здібностей як: планування, аналіз, інтуїція, психічна стійкість, координація, концентрація тощо;
- ✓ взаємодія кіберспортсмена з комп'ютерними технологіями відбувається за допомогою предметів та об'єктів, які мають власні атрибути. Це дозволяє створювати ігри-тренажери, що імітують різні ситуації та розвивають необхідні якості;

- ✓ змагальна діяльність відбувається не тільки на різних мережових змаганнях, а й у режимі онлайн (Інтернет), що свідчить про універсальність та мобільність даного виду спорту;
- ✓ комп'ютерні ігри виступають рушійним фактором розвитку комп'ютерних технологій [42].

### **1.1 Проблемні питання психологічних досліджень в спорті, комп'ютерних іграх та кіберспортивних дисциплінах**

В умовах сьогодення з'являється все більше ігор з високими вимогами до когнітивних і соціальних здібностей гравців. Кіберспорт відноситься до змагальних (професійних і аматорських) відеоігор, які в більшості координуються різними лігами та турнірами, де гравці виступають за певну команду чи інші спортивні організації, що спонсоруються різними представниками бізнесу [80].

В останні роки кіберспорт став однією з найбільш швидкозростаючих форм «нових медіа», завдяки зростанню популярності онлайн-ігор і онлайн-технологій мовлення. Існує думка особливо фанатів «традиційних» видів спорту, що кіберспорт не можна назвати спортом, тому що компетенція гравця не вимірюється їх фізичними можливостями. Незважаючи на те, що події, що визначають результат в спорті, відбуваються в умовах електронної гри, опосередкованому комп'ютером середовищі, це жодним чином не означає, що кіберспорт не може фізично виснажувати гравців [83,84,85].

Популярність ігрового процесу дозволяє визначати кіберспорт, як вид спорту, для якого характерні види підготовки, що мають свою специфіку. Швидкість і точність управління рухами, витривалість, обсяг та розподіл уваги, емоційний самоконтроль та саморегуляція є значущими для підготовки кіберспортсменів [13,52].

Незважаючи на високу популярність, кіберспорт все ще не має офіційного статусу в багатьох країнах, визнання міжнародних організацій. Можливо, саме це є причиною, через яку сучасна спортивна психологія практично не приділяє



уваги кіберспорту. Проте дослідження кіберспортсменів, мають велике значення для кіберспорту, проводяться в рамках розділу психології - кіберпсихології [12]. Напрямок практичної психології в кіберспорті поки знаходиться на стадії первинного збору інформації, і зараз поступово переходить до доказовості. Широко поширене побутове уявлення про небезпеку комп'ютерних ігор для психічного розвитку найчастіше знаходить підтвердження в емпіричних дослідженнях. Аналіз робіт вітчизняних та зарубіжних учених дозволяє говорити про позитивний вплив комп'ютерних ігор на розвиток логічного мислення, стратегічного планування, прогнозування, швидкості перемикавання, селективності та здатності розподіляти увагу, швидкість реакції, просторову орієнтацію, зорово-моторну координацію [92].

Наголошується, що досвід комп'ютерної гри позитивно впливає на здатність дітей, підлітків та дорослих до просторового сприйняття та мислення. Дзін Фен із співавторами досліджували особливості просторового мислення гравців у ігри жанру бойовик та шутер, у тому числі у популярній серед кіберспортсменів грі Counter Strike [81]. Виявилось, що просторові здібності покращуються незалежно від статі учасників дослідження, скорочується традиційно визнаний у психології розрив між просторовими здібностями чоловіків та жінок. Спеціально організовані ігрові сесії для людей без досвіду гри також сприяють покращенню у них показників просторового мислення. Фредерік Бартлетт з колегами вказують на кореляції між високими показниками у тестах на увагу та досвідом гри [75]. У їхньому дослідженні також було показано, що після спеціально організованих ігрових сеансів люди без ігрового досвіду краще виконують когнітивні тести.

Р. Грінфілд зазначає, що гравці показують високі результати при одночасному виконанні кількох завдань, що у не гравців викликає великі труднощі [79]. Ймовірно, гра і проведення у ній часу спираються на подібні навички, при цьому кореляція має певну опосередковану ланку. Такі дані дозволяють ставити питання про перспективу перенесення комп'ютерно-

ігрових навичок у реальну діяльність для підвищення її ефективності, проте в такому глобальному масштабі дане завдання поки що не має рішення.

Ряд досліджень присвячених зв'язку між захопленістю комп'ютерними іграми та агресивною поведінкою (жорстокістю) [11,12]. Якщо в суспільстві склалося уявлення про наявність такого зв'язку, то серед дослідників є як прихильники, так і противники цієї теорії – останні спростовують її як на емпіричному, так і на пояснювальному теоретичному рівні. Крім того, комп'ютерні ігри, у тому числі використовувані для проведення кіберспортивних змагань, розрізняються в спортивній психології за віком, дотримання якого дозволяє запобігти можливому негативному впливу на психіку дітей та підлітків [12].

Дослідження емоційно-мотиваційної сфери гравців у комп'ютерних іграх свідчать, що їм характерна висока мотивація досягнення успіху, емоційна стійкість [12,64]. Геймери характеризуються більшою раціональністю при прийнятті рішень та одночасно більшою схильністю до ризику [1,10,67]. Відзначаються лідерські якості гравців, їхня здатність працювати в команді, приймати відповідальність за себе та свою команду, відсутність страху зробити помилку [10]. З іншого боку, необхідно враховувати потенційну шкоду захоплення комп'ютерними іграми для здоров'я гравців - тривала гра згідно з дослідженнями [12] призводить до виникнення втоми, відчуття апатії або зайвої збудженості, дратівливості, проблем зі сном, з'являється різь в очах, біль у зап'ясті, спині, шиї, загальне переживання стресу. Р. Грінфілд звертає увагу, що надмірне захоплення комп'ютерними іграми і телебаченням негативно позначається на уяві [79].

Дослідження комп'ютерних ігор і гравців, що проводяться в рамках кіберпсихології, не дають відповіді на всі питання, що постають перед комп'ютерним спортом як спортивною дисципліною. У кіберпсихології не розглядаються окремо вибірки професійних кіберспортсменів, немає даних про специфіку чи подібність їх психологічних особливостей з іншими гравцями на змаганнях. Крім того, для розвитку кіберспорту необхідні психологічні

характеристики, описи даної дисципліни, складання яких є одним із завдань спортивної психології [65,67]. Кіберспорт як сфера інтересу спортивної психології має свої ознаки:

- ✓ діяльність кіберспортсменів безперечно носить змагальний характер і спрямована на досягнення максимального результату, що виражається у перемозі над супротивником;
- ✓ кіберспорт потребує регулярних багатогодинних тренувань. Для командних ігор велике значення має не лише підготовка кожного з учасників, а й їхнє вміння злагоджено та скоординовано діяти, переслідуючи спільні цілі. Вивчається також ігрова манера, специфічні ігрові прийоми, притаманні можливим суперникам, відпрацьовуються методи нейтралізації їх;
- ✓ велике значення має функціональний стан кіберспортсмена, від чого залежить швидкість реакції, увага, здатність зберігати концентрацію, успішність виступу загалом. Тривалість кожної комп'ютерної гри порівняно невелика, проте від гравця вимагається максимальна зосередженість на грі, практично миттєве прийняття рішень і мінімальна кількість допущених помилок. Кіберспортсмени піддаються значним психологічним і фізичним навантаженням, що прирівнюється з навантаженнями спортсменів з інших дисциплін;
- ✓ змагання з електронного спорту відбуваються публічно, при великому скупченні глядачів, транслюються в Інтернеті, останнім часом зростає увага до кіберспорту з боку ЗМІ. Крім грошових призів, переможці набувають популярності та статусу – і не тільки в комп'ютерній спільноті, стають відомими «зірками». Змагання в режимі офлайн проходять по всьому світу, тому кіберспортсменам, як і всім іншим спортсменам, доводиться пристосовуватись до зміни клімату та часових поясів;
- ✓ необхідність постійних тренувань, офіційних та неофіційних змагань, показових та рекламних виступів, а також відносно високі призові, дозволяють провідним кіберспортсменам ставати професійними гравцями з

перспективою після закінчення кар'єри тренувати команди різного рівня [92].

Таким чином, в основі кіберспорту як виду спорту наявність професійних спортсменів, майстерність яких створює видовищне шоу, оновлення складу учасників змагань, яке відбувається у природній конкуренції і має місце і в інших видах спорту. Відповідаючи загальним критеріям спортивної діяльності, кіберспорт має також певну виражену специфіку [92].

До специфіки кіберспорту можна віднести: необхідні умови для виникнення та поширення кіберспорту, високий рівень розвитку ІТ. Технічні засоби, комп'ютерні комплектуючі повинні відповідати можливостям та здібностям гравців, тому для спортивних змагань використовуються найпотужніші комп'ютери та спеціальні миші, клавіатури та інші девайси.

Нові ігри, які претендують на роль спортивних дисциплін, з'являються щороку. Часта зміна програми змагань, створює ряд труднощів для суддівства і для підготовки професійних спортсменів, але перетворює кіберспорт на динамічний напрямок, що постійно розвивається [58].

Вік професійних кіберспортсменів у більшості випадків не перевищує 25 років, частково у зв'язку з тим, що для такої молоді спортивної дисципліни покоління більш «літніх» гравців ще не встигло сформуватися, а частково через те, що більшість ігор, за якими проводяться змагання, висувають високі вимоги до швидкості реакції та уваги. У той же час є різновиди ігор, наприклад, покрокові стратегічні ігри, до яких роль швидкості реакції знижується, зростає роль досвіду та навичок, що дозволяє змагатися гравцям різного віку [92].

Ще однією відмінністю кіберспорту від більшості інших видів спорту є поділ дисциплін на чоловічі та жіночі змагання. Серед професійних гравців переважну більшість становлять чоловіки, але є й жіночі команди. В електронному спорті чоловіки і жінки можуть змагатися між собою або скласти змішані команди.

В даний час кіберспорт популярний лише серед молодіжної групи населення, проте потенційно становить інтерес для значно більшої частини суспільства.

Як правило, психологи, педагоги та батьки схильні вкрай насторожено ставляться до комп'ютерних ігор, що пов'язано з розвитком залежності від комп'ютерних ігор та інших негативних наслідків. Визнання та популяризація кіберспорту може сприяти формуванню більш ділового та серйозного ставлення гравців та суспільства загалом до комп'ютерних ігор. На відміну від любителів, професійні гравці, як правило, не страждають на ігрову залежність, а потенційні наслідки ігрової активності для соматичного та психічного здоров'я ще не цілком вивчені. Вивчення таких наслідків має стати одним із завдань психології кіберспорту [64, 65].

Професійні кіберспортивні команди, як правило, підбираються тренерами або власниками клубів. Аматорські команди, що виникають стихійно, часто бувають нестабільні за своїм складом і досягненнями, для переходу в розряд професійних команд вони також потребують керівництва з боку тренера та більш досвідчених гравців. При цьому труднощі взаємодії, з якими може зіткнутися тренер і самі гравці, аналогічні проблемам, що виникають, в будь-якій іншій спортивній дисципліні, з тією різницею, що навіть під час спільних тренувань спілкування членів команди і тренера найчастіше опосередковано Інтернетом [92].

В даний час наукові публікації, присвячені психологічній підготовці в кіберспорті, що можна назвати дефіцітарним. Напрямок практичної психології в кіберспорті поки знаходиться на стадії первинного збору інформації, і зараз поступово переходить до доказовості. Як і в будь-якому спорті у команд є тренер: він складає розклад тренувань і розподіляє навантаження на гравців, розбирає з ними стратегії і тактики – індивідуальні та командні. З кіберспортивними командами працюють і інші фахівці, які визначають обсяг фізичного навантаження, розвивають їх комунікативні та інші навички, які необхідні для успішної участі в змаганнях [26]. Особливу увагу науковці [63]

приділяють особливостям когнітивної та інтелектуальної підготовки фахівців з фізичної культури та спорту, кіберспортсменів. В даній області пріоритетними можна назвати напрямки:

- ✓ управління емоційним станом;
- ✓ формування загального семантичного поля (вираження і словниковий запас гравців нерідко ускладнюють комунікацію);
- ✓ тренування навичок конструктивного діалогу (в тому числі, засвоєння принципів зворотного зв'язку, підкріплення, алгоритмів прийняття групових рішень).

Відмінною рисою кіберспорту є відносно слабка дисципліна гравців, пов'язана з молодістю як самих кіберспортсменів, так і сфери кіберспорту в цілому. Поки що відсутні будь-які спроби систематизації ігрової діяльності як окремого виду спорту зі своєю суворою періодизацією навантажень, сформованої дієтою, базовими вимогами.

## **1.2. Особливості психологічної підготовки та психологічного забезпечення спортсменів**

Проблема управління психологічною підготовкою спортсменів завжди залишається актуальною незалежно від того, на якому віковому етапі це відбувається. Проблема застосування психологічних знань щодо вирішення конкретних завдань удосконалення системи підготовки кваліфікованих спортсменів пов'язана із запитом спортивної практики. Ускладнення та насиченість психологічного змісту спортивної діяльності не залишає сумнівів у суттєвій ролі та необхідності знань з психології спорту для вирішення різноманітних проблем удосконалення підготовки спортсменів [47, 48].

Під психологічною підготовкою розуміють процес практичного застосування чітко визначених засобів і методів, спрямованих на створення психологічної готовності спортсмена. Хоча спочатку психологічна підготовка як складова в комплексному педагогічному процесі підвищення майстерності була введена для корекції окремих елементів психічної сфери особистості

спортсменів, зокрема «виховання волі» в рамках морально-вольової підготовки і поступово розширила коло дослідження суміжних психологічних проблем. Акцент змістився на вивчення проблем, пов'язаних з дослідженням особистості спортсмена – компонентів спрямованості особистості, характеру, темпераменту, рівня домагань в спорті; максимальних можливостей спортсмена, спеціальних здібностей і різних психічних якостей, які безпосереднім чином впливають на ефективність спортивної діяльності [19, 52, 74].

Пріоритетні завдання психології в спорті передбачають визначення шляхів інтеграції і впровадження її досягнень у практику підготовки спортсменів, що є вкрай важливим. Слід враховувати, що професіоналізація сучасного спорту сприяла не лише вдосконаленню традиційної системи управління і підготовки спортсменів, але й зумовила суттєві зміни в уявленні про необхідність такого професійного компоненту в загальній системі підготовки спортсменів як психологічне забезпечення. Незважаючи на те, що сучасний спорт якісно, змістовно і функціонально змінився, переважна більшість спортивних фахівців зберігала традиційне розуміння та уявлення в категоріях «психологічної підготовки спортсменів». Тому й новий термін, був віднесений безпосередньо до процесу підготовки. Мова йшла про психологічне забезпечення підготовки спортсмена, а не нової реальності, що відкриває перспективи розвитку психологічної науки у сфері практики спорту. В той же час така фіксація нового напрямку і пов'язана з цим поява поняття «психологічне забезпечення підготовки спортсменів» відображає зміну підходу до психологічних аспектів роботи зі спортсменами, наслідком якого є змістовні зміни щодо процесу їх підготовки в цілому [13, 50].

Методологічні аспекти системного підходу в психологічному забезпеченні підготовки висококваліфікованих спортсменів характеризує А. В. Грігорова [20]. Забезпечення розглядається як система організаційних, дослідницьких, науково-методичних заходів і психолого-педагогічних засобів впливу, спрямованих на спеціальний розвиток, удосконалення та оптимізацію

системи психологічного регулювання функцій організму і поведінки спортсмена з урахуванням завдань тренування і змагання.

Вводиться «модель психологічної підготовленості», яка включає в себе модельні характеристики психічних станів, особистісних властивостей, мотивації, психічної саморегуляції, психічного здоров'я. Ця модель, з одного боку, визначає систему комплексного психологічного впливу, що включає мотиваційно-орієнтовану, особистісно-орієнтовану, міжособистісно-орієнтовану психорегуляцію, ідеомоторні і рольові тренінги, відновлення і психопрофілактику, психотехнічну корекцію психічних процесів. З іншого боку, модель виступає одночасно і в якості мети підготовки спортсмена, й у вигляді нормативного еталону при діагностиці рівня підготовленості, а також як показник напрямку і характеру корекційних заходів [52].

Важливою умовою також є зміна і формування нових форм соціально-психологічних відносин у системі «спортсмен-тренер», де вони повноправні і активні діячі планування та реалізації програми підготовки. Звідси вимога до спільної роботи – зацікавлена співпраця тренера, спортсмена, психолога та інших фахівців, їх взаєморозуміння, засноване на знаннях тренером психології спорту, готовності і можливості психолога зрозуміти проблеми тренера, спортсмена, на спрямованості точки зору спортсмена як партнера в спільній роботі. Суттєвим моментом є той факт, що спортсмен перетворюється з пасивного на активного учасника процесу підготовки, який вже не є виключно об'єктом різноманітних тренувальних впливів, а повноправним учасником процесу підготовки, тобто суб'єктом спортивної діяльності, має брати на себе відповідальність та відігравати активну роль у всіх заходах, які спрямовані на вдосконалення спортивної майстерності. Саме тому такий підхід створив підґрунтя для появи нового рівня взаємовідносин в системі «спортсмен-тренер» і відповідно зумовлює перетворення змістовних форм, і напрямів роботи в комплексі заходів з «психологічного забезпечення» на «психологічний супровід» підготовки спортсменів та спортивної кар'єри в цілому [25, 50, 76].



Психологічний супровід спортивної кар'єри – це система загальних та конкретних технологій психологічної допомоги спортсмену й особливостей їх застосування на кожному новому етапі професійного становлення, починаючи від вибору виду спеціалізації і закінчуючи виходом зі спорту і переходом на інший вид професійної діяльності [19]. Саме перехід від психологічного забезпечення спорту вищих досягнень до психологічного супроводу спортивної кар'єри в цілому вважає Н. Б. Стамбулова [53] однією з головних тенденцій розвитку сучасної психології спорту. Психологічний супровід тренувальної та змагальної діяльності поєднує три взаємопов'язані рівні:

- вищий – формулювання та уточнення завдань психологічного забезпечення та супроводу спортивної діяльності; розробка та затвердження методів;
- середній – оперативне вирішення актуальних питань, пов'язаних з підготовкою спортсменів;
- нижній (основний) – психологічно грамотне вирішення повсякденних завдань в практиці спортивної діяльності.

Психологічне забезпечення та супровід спортивної діяльності у широкому розумінні передбачає вирішення завдань психологічної служби в спорті, зокрема тих завдань, котрі виникають в суспільній діяльності тренера та спортсмена, або тренера та команди. У вузькому розумінні психологічне забезпечення підготовки спортсменів – це цілеспрямована діяльність спортивного психолога (або відповідна діяльність тренера), з орієнтована на вирішення завдань психологічної підготовки, психологічної реабілітації, а також управління поведінкою та психологічним станом спортсменів протягом усіх етапів багаторічної підготовки, у різних умовах тренувальної та змагальної діяльності. При цьому, як підкреслює Г. Б. Горська [19], спортивні психологи повинні проводити відповідну роботу не лише з висококваліфікованими спортсменами, а й з тими, хто тільки починає своє життя в спорті, оскільки основи високих спортивних досягнень формуються на початковій стадії підготовки, і усуненням будь-яких психологічних проблем потрібно займатися саме тоді, коли вони з'являються. Раціонально організований процес

психологічного забезпечення та супроводу може істотним чином змінити частоту виникнення різних факторів, які несприятливо позначаються на процесі підготовки спортсменів. До основних складових психологічного забезпечення підготовки спортсменів слід віднести:

- планування підготовки спортсменів з урахуванням психологічних чинників;
- програми психологічної підготовки, спрямовані на формування необхідних спортсменам умінь і психотехнічних навичок;
- розвиток професійно важливих властивостей психіки спортсмена;
- корекційні та реабілітаційні програми, пов'язані з наданням допомоги спортсменам і тренерам у вирішенні психологічних проблем, що виникли;
- програми забезпечення виступів у відповідальних змаганнях;
- моніторинг рівня психологічної підготовленості та готовності спортсменів до змагань.

Для успішного психологічного забезпечення підготовки спортсменів необхідно дотримуватися таких положень: рішення психологічних проблем спортсмена буде успішним, якщо психологічне забезпечення буде здійснюватися постійно, а не слугувати терміновим заходом виправлення негативних проявів психіки спортсмена; оскільки кожен етап є базою для успішного переходу спортсмена на наступні етапи, він повинен бути «випереджаючим», тобто зорієнтованим на вимоги та зміст наступних етапів підготовки; кожен етап багаторічної підготовки спортсменів має свої специфічні особливості, які і визначають конкретні завдання та зміст психологічного забезпечення [13,19, 41].

Для вирішення питань на всіх рівнях мова може йти про залучення спортивних психологів, практиків, які отримали не тільки поглиблені психологічні знання, але й досконало знають як теорію, так і практичні особливості діяльності тренера та спортсмена. Такі фахівці повинні мати необхідний рівень професійної підготовки для роботи в практиці спортивної діяльності, що має свої суттєві особливості та відмінності.

Головною ланкою, що пов'язує всі напрямки досліджень та проблем, які є важливими в практиці підготовки спортсменів, і якими опікується психологія спорту є людина – суб'єкт спортивної діяльності (спортсмен, тренер), тому, на думку А. В. Родіонова [52], основним завданням є не тільки визначення структури особистості спортсмена і збагачення її конкретним експериментальним змістом, але й пошук шляхів удосконалення психологічного забезпечення діяльності в спорті та наповнення його практичним спрямуванням.

Змістовний аналіз спортивної діяльності дозволяє виділити ряд вузлових проблем, що виникають перед спортсменом та тренером, і які в свою чергу вимагають психологічного рішення. Ці проблеми виникають у зв'язку з оволодінням, розвитком, удосконаленням і реалізацією спортивної діяльності. Одні з них стосуються особистості спортсмена, інші – тренера, треті фокусуються в системі взаємовідносин «спортсмен-тренер». Можна констатувати, що спортивна діяльність є джерелом породження не тільки специфічних проблем спортсмена і тренера, але і психічних новоутворень їх особистості [52, 74].

Поступово в полі інтересів спортивних психологів з'явилися питання, пов'язані з соціально-психологічними особливостями особистості та спортивної команди (психологічний клімат, згуртованість, сумісність в спортивній команді; формування міжособистісних відносин, конфліктність, лідерство у спортивному середовищі тощо). Спектр досліджень передбачав оцінку актуальних психічних станів спортсмена і їх регуляцію, а також розробку засобів досягнення максимальної або оптимальної психічної працездатності [52, 74].

У зв'язку з постійним збільшенням фізичних та психічних напружень ведеться робота з обґрунтування психологічних засобів реабілітації спортсменів після граничних тренувальних навантажень, екстремальних умов змагальної діяльності, напруженого спортивного сезону. Тому в цей час

значущими виявилась роль і поле діяльності психологів у психологічній підготовці спортивних команд.

### **1.3. Психологічна стійкість та мотивація як провідні характеристики психологічної готовності спортсменів до змагань**

У житті спортсмена бувають не лише перемоги, а й поразки. Навіть незначна невдача може викликати негативні переживання, такі як сором, страх перед майбутніми змаганнями. Актуальність проблеми переживання до поразки чи невдачі набуває популярності у зв'язку з процесом омолодження спорту, так, як стійкість до невдач у молодому віці ще низька. У зв'язку з цим знання про механізми переживання невдач, способи боротьби з їх негативними наслідками, стають особливо необхідними для спортивної практики [7].

Важливим чинником психологічної підготовленості спортсмена є його здатність керувати рівнем збудження безпосередньо перед змаганнями та під час участі у них; формувати психологічну стійкість до поразок та психологічну готовність до участі у змаганнях. Якщо емоційне збудження у передстартовій обстановці не перевищує оптимальних для даного спортсмена меж, то для нього це буде позитивним чинником. Оптимальне збудження виявляється у впевненості спортсмена у своїх силах, позитивній установці на змагальну боротьбу, підвищеній увазі та ін. Як тільки рівень емоційного збудження перевищує оптимальний діапазон, настає перезбудження, яке призводить до невпевненості, тривожності, погіршення уваги, координації і, як наслідок, до зниження ефективності змагальної діяльності, що в свою чергу може стати причиною поразки [41, 61].

У повсякденному житті, за відсутності екстремальних ситуацій, рівень психічного напруження знаходиться в межах норми. Його коливання відповідають станам людини, від дрімотних до активних. За декілька днів до старту рівень напруження ще зберігається близьким до норми. З наближенням змагань психічне напруження зростає. Спортсмени, які є емоційно нестійкими,

відчувають його за тиждень і більше, емоційно стійкі – частіше всього тільки у день старту [61].

Оволодіння спортсменом засобами психорегуляції, залежать від емоційного стану та досягнутих ним високих спортивних результатів. Психорегуляція в спорті широко застосовується для вирішення таких завдань:

- ✓ регуляція негативних психологічних станів спортсменів;
- ✓ формування поведінкових настанов перед змаганнями;
- ✓ відновлення спеціальної працездатності спортсменів під час тренувань, змагань та після них;
- ✓ створення мобілізаційної готовності спортсмена до майбутнього змагання;
- ✓ підвищення психічної надійності спортсмена;
- ✓ підвищення результативності змагальної діяльності;
- ✓ покращання навчання під час оволодіння спортивними вправами та виправлення помилок у техніці рухів;
- ✓ підвищення в спортсмена впевненості в собі;
- ✓ формування почуття спокою в спортивній діяльності та ситуаціях особистого життя [57].

Емоційні переживання під час змагань відрізняються значною насиченістю, швидкістю зміни психічних станів та інтенсивністю протікання психічних процесів. Уміння керувати власними психічним станом, емоційним напруженням, зосередженістю та розподілом уваги є важливою складовою психологічної готовності спортсменів до змагань та спортивної підготовки загалом [5,38,39]. До основних показників психологічної готовності спортсмена відноситься:

- впевненість у власних силах;
- прагнення спортсмена цілеспрямовано та наполегливо боротися за перемогу;
- оптимальний рівень емоційного збудження;
- високий рівень витривалості та стійкості під час психічного та фізичного навантаження;

- здатність довільно управляти емоційним тонусом, власними діями, думками, почуттями та поведінкою [5, 39].

Психологічна підготовка допомагає спортсмену створювати такий психологічний стан, що сприяє, з одного боку, найбільшого використання фізичної та технічної підготовленості, а з іншого боку – дозволяє протистояти перед змагальним відволікаючим факторам (непевненість у своїх силах, страх перед можливою поразкою, скутість, перезбудження тощо) [5]. У досягненні високих спортивних результатів велику роль відіграє вміння спортсмена управляти власним тілом в стресових ситуаціях. Передумовами стресових ситуацій в спорті є: інтенсивні тренування; контрольні тренування; навчально-тренувальні збори та змагання.

Уміння керувати особистим психічним станом, емоційним напруженням, зосередженістю і розподілом уваги є необхідною вимогою тренувальної та змагальної діяльності спортсменів, саме тому опанування методів керування емоційними станами спортсмена є важливою складовою психологічної готовності спортсменів до змагань та спортивної підготовки загалом [15]. Емоційний стан спортсмена може бути як позитивний, так і негативний. Негативний стан виявляється в непевненості, тривожності, думки про наслідки невдалого виконання тієї чи іншої дії тощо. Основу психічного напруження, у діяльності спортсмена, становить взаємодія двох видів регуляції – емоційної та вольової. Перший породжує переживання, другий – вольове зусилля [39].

Психорегуляція є необхідною формою психологічного забезпечення підготовки в спорті, оскільки сьогодні спортивні змагання – це боротьба особистостей, рівних за техніко-тактичною та фізичною підготовленістю, де основні вагомні корективи боротьби відводиться навичкам самоконтролю та саморегуляції особистості спортсмена. Сучасні кіберспортивні дисципліни висувають надзвичайно високі вимоги до емоційної стійкості спортсменів. Змагальна діяльність викликає у спортсменів сильне емоційне збудження, яке виражається в найрізноманітніших почуттях, зокрема і в стані підвищеної тривожності [57].

Розвиток психологічної стійкості особистості необхідний для подолання важких ситуацій життя, вміння спокійно аналізувати та приймати рішення за будь-яких обставин. За рівних умов життя одна людина завжди залишається спокійною і впевненою в собі, інша – постійно переживає та відчуває вплив стресу [38].

Компонентами психологічної стійкості особи є:

- оптимістичний настрій;
- впевненість індивіда у собі;
- наполегливість та цілеспрямованість;
- здібності до адаптації [91].

Основними факторами формування психологічної стійкості є:

- тип нервової системи, умови виховання,
- самодостатність та незалежність,
- життєвий досвід,
- уміння співпрацювати та жити в колективі,
- позитивне самосприйняття,
- оптимістичний настрій,
- сенс життя та прагнення самовираження [91].

У теорії та методиці спортивного тренування змагальна діяльність визначається як специфічна рухова активність людини, здійснювана, як правило, в умовах офіційних змагань на межі психологічних і фізичних сил спортсмена, кінцевою метою якої є встановлення суспільно-значущих і особистих досягнень [57]. У змагальній діяльності, де від спортсмена потрібна певна віддача, робота на межі власних можливостей, створюються ситуації, у яких спортсмену необхідно контролювати свій психологічний стан. В свою чергу, поразка на змаганнях може призвести спортсмена до стану фрустрації, що є наслідком розбіжності рівня домагань і реального результату виступу. Зазвичай стан фрустрації супроводжується сильними емоційними переживанням: гніву, провини, тривоги та інших. [9].

Система психологічної підготовки спортсменів повинна сприяти формуванню спеціальних властивостей особистості та оволодіння прийомами та методами регуляції поведінки, які можуть застосовуватися в ситуації реальної поразки. Оскільки основними механізмами, через які невдача чинить вплив на результативність діяльності, є мотиваційна та вольова регуляція, то, в першу чергу, необхідно формувати властивості, що сприяють оптимізації функціонування даних механізмів [7]. До таких якостей відносяться: спортивна мотивація, вольовий самоконтроль, саморегуляція поведінки, психічна стійкість, уміння долати психологічні бар'єри (перешкоди, стійкість).

Пріоритетним напрямком при будові цієї системи повинна виступати індивідуалізація, яка передбачає систематичне вивчення кожного спортсмена, облік динаміки його особистісного зростання, найближчих і перспективних цілей, аналіз їх реалізації, вибір та застосування найбільш ефективних засобів та методів. Для цього важливо використовувати три психологічні моменти:

- 1) порівняння спортсмена із собою, а не з іншими;
- 2) постановку проміжних цілей із мінімальними кроками;
- 3) позитивний зворотний зв'язок (про кожну дію, про хід виконання плану у формі самозвіту) [51].

Якщо виконувана фізична робота надмірна, а спортсмени погано контролюють свій стан, то виникає психологічна напруженість, яка призводить до зниження ефективності виконуваної діяльності, а в подальшому і до поразки, що може призвести до психологічного стресу. Як зазначає В. І. Воронова [13, 14], до змагальних факторів належить:

- ✓ невдачі на старті;
- ✓ необ'єктивне суддівство;
- ✓ докори під час змагання;
- ✓ підвищене хвилювання;
- ✓ несподівано високі результати суперника;
- ✓ зорові, акустичні й тактильні перешкоди;
- ✓ реакція глядачів;



- ✓ погане фізичне самопочуття;
- ✓ постійні думки про досягнення перемоги;
- ✓ емоційні переживання під час змагань.

Психічне напруження як природне реагування організму спортсмена на збільшення загального зовнішнього навантаження полягає в збільшенні загального рівня активності центральної нервової системи, підвищенні частоти серцевих скорочень і систолічного тиску при розширенні кровоносних судин [73].

В. І. Воронова виділяє декілька причин, що впливають на динаміку передзмагального психічного напруження:

- ✓ значущість змагань;
- ✓ склад учасників змагань;
- ✓ поведінка оточуючих спортсмена людей;
- ✓ індивідуально-психологічні особливості спортсмена;
- ✓ ступінь володіння способами саморегуляції;
- ✓ психологічний клімат у спортивній команді [13,14].

Ю. Я. Кисельов вважає, що тривожність надає стимулюючу дію на підвищення рівня емоційного збудження спортсмена, а рівень емоційного збудження в більшості випадків призводить до відповідного підвищення стану тривожності [26].

У психології спорту виділяють декілька передстартових психічних станів спортсменів:

- «передстартова лихоманка»
- «передстартова апатія»
- «бойова готовність».

Бойова готовність характеризується оптимальним рівнем фізіологічних процесів і, в результаті цього спортсмен максимально реалізує свою підготовленість під час змагань, використовуючи при цьому всі резервні рухові, вольові та інтелектуальні можливості. До психологічних ознак стану «бойової готовності» відноситься:

- емоційний підйом,
- легке збудження,
- передстартова впевненість,
- робочі думки про тактику і техніку виконання рухів під час змагань,
- про раціональну підготовку до старту.

Практично неможливо зберегти високий рівень психологічної передстартової готовності протягом тривалого часу. У цих випадках психічна напруга посилюється, переходячи в стан передстартової лихоманки. Психологічними симптомами передстартової лихоманки є: хвилювання, що досягає ступеня переважної нервозності, нестійкий настрій, забудькуватість, неуважність, безпричинна метушливість [2, 28].

Фізіологічно передстартова лихоманка характеризується високим ступенем інтенсивності процесу збудження в корі головного мозку, різко вираженими вегетативними порушеннями (прискорене дихання, пітливість і т. д.). Незначна кількість спортсменів здатні тривалий час перебувати в такому стані без шкоди для спортивного результату. Але в поведінці більшості спортсменів швидко виявляються елементи гальмування, що можуть призвести до поразки на змаганнях [14, 60, 66].

Загальновідомо, що однією з форм управління психічними станами спортсменів є психорегуляція. Як зазначають науковці А. В. Алексеєва, Б. А. Вяткіна, В. Н. Потапова, В. Р. Малкіна, В. Ф. Пешкова, В. Н. Смоленцева та ін. [13,15,56], психорегуляція в спорті широко застосовується для вирішення таких завдань:

- ✓ регуляції негативних психологічних станів спортсменів;
- ✓ формування поведінкових настанов перед змаганнями;
- ✓ відновлення спеціальної працездатності спортсменів під час тренувань, змагань та після них;
- ✓ створення мобілізаційної готовності спортсмена до майбутнього змагання;
- ✓ підвищення психічної надійності спортсмена;

- ✓ підвищення результативності змагальної діяльності;
- ✓ покращання навчання під час оволодіння спортивними вправами та виправлення помилок у техніці рухів;
- ✓ підвищення в спортсмена впевненості в собі;
- ✓ формування почуття спокою в спортивній діяльності та ситуаціях особистого життя [13, 14].

Відповідно до досліджень Н. Б. Стамбулової, В. І. Воронова зазначає, що від володіння базовими психологічними стратегіями, залежить досягнення психологічної готовності спортсмена, що спонукає до високих спортивних результатів [13]:

- стратегія уявлень глядачів (спортсмен може подумки порівнювати власну самооцінку та його оцінювання іншими);
- стратегія постановки цілей (здатність та уміння планувати та здійснювати віддалені та проміжні цілі);
- стратегія ситуативного управління (вміння постійно аналізувати власні успіхи та невдачі, використовуючи висновки для подальшого набуття досвіду та самовдосконалення);
- стратегія переключення (здатність здійснювати «безболісний» перехід з одного психічного стану в інший);
- стратегія впливу (уміння застосовувати технології впливів психологічного тиску на супротивника);
- стратегія мети (уміння відволікатися від власних суб'єктивних переживань та станів і бачити себе наче збоку, очима інших людей, об'єктивно аналізуючи позитивні та негативні сторони своїх проявів);
- комунікаційна стратегія (уміння ефективно взаємодіяти з оточуючими спортсмена людьми) [13,14].

Отже, психологічну готовність спортсмена до змагань варто розглядати як стан спортсмена в даний момент часу, що сприяє реалізації його можливостей у конкретному змаганні [49]. Ефективне переживання поразки дає спортсмену можливість отримати досвід виходу з поля безнадійності

негативних емоцій. Він перестає боятися поразки та станів пов'язаних із ними, а це звільняє багато енергії, що збільшує ймовірність перемоги [59]. Чим вищий досягнутий рівень стану психічної готовності спортсмена, тим стабільнішим та стійкішим стає спортсмен від змагання до змагання [17]. Враховуючи особистісні особливості спортсмена, його вік, стать, спортивний стаж та специфіку видів спорту, можна вважати, що основними умовами досягнення високих спортивних результатів можливе лише шляхом забезпечення багаторічної спеціальної психологічної підготовки кіберспортсменів до змагань.

*Мотивація та її складові.* Мотивація має високу значущість у будь-якій діяльності людини, особливо вона необхідна у спорті, де у дуже стислі терміни потрібно досягти найкращого результату, у ситуації жорсткої конкуренції з різними спортивними змаганнями та спортивними командами [35].

На сьогоднішній день досить гостро постає проблема психологічної мотивації спортсменів. Особливе місце у психологічному забезпеченні спортивної діяльності займає мотивація, що спонукає людину займатися спортом. Людину тягнуть не якісь зовнішні для гри обставини, як, наприклад, до трудової діяльності, коли робота, яка виконується людиною, лише побічно служить задоволенню її життєвих потреб, доставляючи їй кошти, які може використовувати для тих чи інших своїх потреб, а безпосередньо почуття задоволення, пов'язане з участю у грі. Так і до спорту людина відчуває потреби, що визначаються задоволенням, що викликається спортивною діяльністю та успіхами, що досягаються в ній [22, 35].

Мотивація займає особливе місце у структурі особистісних чинників психічної адаптації. При цьому слід розрізнити мотивацію як характеристику особистості та діяльності. Переважна більшість мотивації відводиться на досягнення успіху, ніж на мотивацію уникнення невдачі, що в свою чергу сприяє ефективній психічній адаптації [8]. Однією із найважливіших характеристик спортивної діяльності слід вважати те, що ставлення до цього виду діяльності безпосередньо впливає на результат. Чим важливіша для

суб'єкта діяльність, тим сильніше проявляються попередні стани, які безпосередньо впливають на її результативність [34, 37]. Ставлення суб'єкта до діяльності визначається зв'язком мотивації (величини потреби у досягненні мети) та можливостей (суб'єктивної оцінки ймовірності досягнення мети) [18, 37].

Мотиви це потужні, регулюючі діяльністю психічні сили або чинники. Регулююча сила мотивів проявляється у активному впливі, що підтримує і стимулює інтелектуальні, моральні, вольові і фізичні зусилля людини, пов'язані з досягненням мети [62]. Мотиви, які спонукають людину займатися спортом, мають структуру [23]. Безпосередні мотиви спортивної діяльності:

- потреба у почутті проявів задоволення м'язової активності;
- потреб в естетичній насолоді власною красою, силою, витривалістю, швидкістю, гнучкістю, спритністю;
- прагнення проявити себе у важких, навіть екстремальних ситуаціях;
- прагнення здобути рекордні результати, довести свою спортивну майстерність та здобути перемогу;
- потреба у самовираженні, самоствердженні, прагненні до суспільного визнання, слави.

Посередні мотиви спортивної діяльності:

- прагнення стати сильним, здоровим;
- прагнення через спортивну діяльність підготувати себе до практичного життя;
- почуття обов'язку;
- потреба у заняттях спортом через усвідомлення соціальної важливості спортивної діяльності [32].

Потреба чи відчуття людиною потреби у чомусь означає порушення рівноваги з довкіллям. Психологічно це завжди пов'язане з виникненням внутрішньої напруги, більш менш вираженого дискомфорту, якого можна позбутися, лише задовільнивши відповідну потребу. Іноді життєві обставини підштовхують до вибору певного шляху. І тоді вибір відбувається хіба що сам

собою, без ясного усвідомлення процесу. Часто саме так, спонтанно, відбувається вибір спортивної діяльності як способу задоволення спочатку, можливо, лише однієї, а потім цілого комплексу потреб [22]. Г. Д. Горбунов включає в цей комплекс такі потреби: потреба в діяльності, активності, потреба у русі, потреба в реалізації рефлексів мети та свободи, потреба у суперництві, змаганні, самоствердженні, потреба бути у групі, спілкуватися, потреба у нових враженнях тощо [18, 44]. Слід зазначити, що незадовільна розробленість проблеми мотивації, відсутність єдності та чіткості у визначенні суті цього явища наклали відбиток на методологічні підходи дослідження.

Роль конкретних мотивів у стимулюванні активності спортсмена протягом кар'єри змінюється, і в кожному етапі спортивної кар'єри характерні свої дії, домінуючі мотиви [22, 24].

Мотив самоствердження характеризується надмірною орієнтацією спортсменів на оцінку своїх спортивних результатів. Успішне виховання та досягнення ним високих спортивних результатів можливе лише за правильного співвідношення суспільного та індивідуального мотивів. Нехтування одним із них, ігнорування того чи іншого мотиву все одно призводить до негативних результатів [22].

Потреби та мотиви можуть бути неусвідомленими, напівусвідомленими чи усвідомленими. Цілі ж завжди усвідомлюються і є результатом уявної роботи, в процесі якої людина намагається в ідеальній формі вирішити протиріччя між вимогами спортивної діяльності, її конкретними умовами, з одного боку, і власними можливостями, здібностями адаптуватися до цих умов та вимог, з іншого. Тому мета виступає як регулятор активності, впливаючи на вибір конкретних засобів досягнення бажаного результату [11].

Існує кілька різних типів мотивації. Часто її ділять на педагогічну та психологічну. Педагогічна мотивація спортсмена – мотивація, що виходить, зазвичай, від тренера. Тренер керує тренувальним процесом спортсмена, а значить він може допомогти йому впоратися з перетренованістю і в цілому оптимізувати тренувальний процес так, щоб спортсмен отримував задоволення

від занять, та з кожним тренуванням був більш мотивований. Також тренер ставить цілі для спортсмена, а правильно поставлена ціль – одна із застав мотивації [18].

Якщо спортсмен «переможець», то для нього найважливіше, це - перемога, а не участь, а весь тренувальний процес – лише шлях до цієї перемоги. Правильно поставлена довгострокова мета, яку він реально може досягти, мотивує його до серйозних тренувань на тривалий час, а виконання цієї мети додасть йому впевненості у собі та буде ще одним потужним мотиватором для подальших тренувань [6].

Психологічна мотивація – це мотивація, яка складається з особистісних якостей спортсмена. Часто мотивація перемагати і почуття перемоги, переваги над суперниками може бути дуже потужним мотиватором для досягнення високих спортивних результатів, адже це дуже піднімає самооцінку [20]. Спортсмени особливо часто стикаються із психологічними проблемами, які можуть призвести аж до завершення спортивної кар'єри [53]. До таких проблем можна віднести: психологічну втому; перетренованість; втрату впевненості у собі через недосягнення бажаного результату на змаганнях; травми.

Підтримка сім'ї та близьких людей допоможе уникнути вигорання у спортсмена. Якщо спортсмен вже вирішив припинити заняття спортом, то підтримка близьких людей – важлива умова його повернення до серйозних тренувань [53, 55].

#### **1.4. Психологічні якості особистості кіберспортсмена**

Поняття особистості - одне з найскладніших у психології, тому що особистість людини не можна охопити якимись термінами.

Однією з перших дослідників, які вказали на необхідність розробки структури особистості спортсмена, є Н.Б. Стамбулова. Вона виділила психічні властивості притаманні спортсменам, що забезпечують прийом та переробку інформації. Прийняття спортсменом необхідних рішень, також психомоторні

властивості, що визначають якість рухових дій: емоційні, вольові, комунікативні, моральні, що визначають мотивацію діяльності та відповідність цілей, засобів, результатів моральним нормам [54].

Психічні властивості, необхідні спортсмену для успішної діяльності, повинні бути представлені в комплексі, який би відображав усі сторони психічної діяльності спортсменів. Коли ці властивості виявляються в практичній та трудовій діяльності, вони виступають у ролі професійних якостей [53].

Психологічні професійні якості – це індивідуально психологічні властивості особистості, що актуально виражають потенційні можливості людини у певній діяльності, які є основою для набуття спеціальних знань, умінь, навичок. Модель особистості спортсмена складається з шести основних структурних компонентів, що показують основні напрямки дослідження особи спортсмена: поведінковий, мотиваційний, інтелектуальний, емоційно-вольовий, комунікативний, гендерний. Кожен із компонентів має по три модельні характеристики, що становлять конкретні психологічні якості [36].

Мотиваційний компонент є вектором, який спрямовується енергією спортсменів, і стимулює їх підніматися все вище до вершин майстерності. Без цього внутрішнього руху нагору заняття професійним спортом безглуздо. Він характеризує внутрішні умови психічної діяльності, які спонукають спортсмена до здобутків. Він складається з: інтересу до виду діяльності, рівня претензії та ціннісних орієнтацій [87].

Інтелектуальний компонент є ядром структури особистості спортсмена. Чим краще розвинений інтелект, тим більше можливостей у спорті. Він забезпечує розуміння свого виду спорту, ці якості сприяють оволодінню технікою та тактикою. Містить такі модельні характеристики: психомоторика, спеціалізовані сприйняття, оперативна пам'ять, увага, мислення [87].

Емоційний компонент забезпечує саморегуляцію, самоконтроль спортивної діяльності. Включає в себе молитовні характеристики: емоційна стійкість, психічна саморегуляція, вольові якості.



Комунікативний компонент характеризує ставлення людей у спорті: ставлення до тренера, ставлення до партнерів, суперників.

Поведінковий компонент характеризує зовнішні умови психічної діяльності. Він включає: тип нервової діяльності, темперамент та характер. Поведінковий компонент загалом відбиває енергетичний потенціал спортсмена. Важливою стороною є моральний аспект, беруть участь у моральних аспектах характеру. Здебільшого вони мають сильну нервову систему [87].

Сучасний спорт, в силу своїх специфічних особливостей пред'являє дуже різноманітні і високі вимоги до психологічних якостей спортсмена. Очевидно, що не кожна людина має психологічний потенціал, необхідний для досягнення високих результатів у певному виді спорту. У професійних спортсменів добра та швидка реакція є пріоритетними якостями у всіх видах спорту, а у спортивних іграх - оперативна пам'ять, увага, мислення, є індикаторами спеціальних здібностей, що можуть бути притаманні конкретному типу темпераменту (табл.1.1) [16].

*Таблиця 1.1*

**Характеристика типів темпераменту, за : [16]**

Тип темпераменту	Основні характеристики типу темпераменту	Найбільш відповідальний вид темпераменту для виду спорту
Холерик	Висока активність, цілеспрямованість, високий темп реакцій, агресивність, артистичність, недостатня емоційна стійкість, дратівливість, при не достатньому рівні дисципліни можлива конфліктна поведінка	Спортивні єдиноборства, циклічні види спорту (короткі дистанції), індивідуальні ігрові види спорту, екстремальні види спорту
Холерик-сангвінік	Високий рівень активності, високий темп реакцій, поведінкова гнучкість, висока самооцінка, націленість на лідерство, відносно витривалий і адаптивний, слабка стійкість до монотонності, низький рівень терпіння, зайва лінія домінантності в спілкуванні та поведінці	Спортивні єдиноборства, циклічні види спорту (короткі дистанції), різноманітні ігрові види спорту, екстремальні види спорту
Сангвінік	Високий рівень рухливості, високий темп реакції, стійкість до навантажень, гнучкість поведінки, відкритість спілкування і висока потреба в ньому, урівноваженість, адаптивність, стресостійкість, емоційна	Спортивні єдиноборства, циклічні види спорту (короткі та середні дистанції), різноманітні ігрові види

## Продовження таблиці 1.1.

	стабільність, недостатня стійкість інтересів, низька стійкість до монотонності, можливий низький рівень дисциплінованості та відповідальності	спорту, авто/мото спорт, екстремальні види спорту
Сангвінік-флегматик	Активність, адаптивність, позитивність, урівноваженість, витривалість до навантажень, стресостійкість, середній темп реакції, емоціональна стійкість, можливий дефіцит спортивної агресії і цілеспрямованості	Циклічні види спорту (середні і довгі дистанції), ігрові види спорту, важка атлетика, лижний спорт, стрибки з трампліну, спортивна гімнастика
Флегматик	Високий рівень емоційної стійкості та врівноваженості, сильна стійкість до монотонності, середній рівень активності, недостатня гнучкість поведінки та мислення, дефіцит спортивної агресії, слабка перемикаюча увага	Циклічні види спорту (довгі дистанції), важка атлетика та інші силові види спорту, спортивна стрільба, більярд, гольф
Флегматик-меланхолік	Високий рівень стійкості до монотонності, дисциплінованість, низька активність та адаптивність, дефіцит спортивної агресії, слабке переключення уваги, низький рівень комунікативності	Циклічні види спорту (довгі дистанції), спортивна стрільба, більярд, гольф, спортивне орієнтування
Меланхолік	Дисциплінованість, відповідальність, високий рівень сприйняття та навчання, стійкість до монотонності, недостатня активність, слабка адаптивність, дефіцит спортивної агресії, низька витривалість	Циклічні види спорту (середні дистанції), біатлон, спортивна стрільба, художня гімнастика, індивідуальні ігрові види спорту, кінний спорт
Меланхолік-холерик	Середній рівень активності та рухливості, високий рівень навчання, відданість своїй справі, слабка емоційна стійкість, низька витривалість	Ігрові види спорту, фехтування, циклічні види спорту (короткі дистанції), стрибки у воду

Відповідно, це може стати серйозною перешкодою на шляху до значних результатів, навіть якщо спортсмен має хороші фізичні дані [72]. До психологічних якостей, які повинні бути присутніми у кожного спортсмена, відносять [36, 54]:

➤ стресостійкість. Коли спортсмен грає протягом 10-15 годин, це впливає на нервову систему. Тому важливо мати стійкість до стресів і вміти у найважчій ситуації знайти рішення;

➤ відповідальність перед самим собою. Гравець не повинен пропускати тренування, необхідно кожного дня підвищувати свій ігровий досвід. Важливо грати кожен матч на результат, і до кожного матчу ставитися серйозно;

➤ вміння програти. Якщо гравець не буде програти, то не буде знати про помилки і шукати методи їх виправлення;

➤ аналітичне мислення. Необхідно записувати свої ігри і аналізувати їх з боку звичайного глядача, як це роблять коментатори кіберспортивних подій або сам гравець, коли дивиться матчі на каналах YouTube або Twitch. Те ж саме необхідно проводити зі своїми іграми: шукати помилки, записувати їх, швидко і точно шукати варіанти їх вирішення, і тоді, гравець дуже швидко почне підвищувати свої навички;

➤ командна робота. Важливо вміти прислухатися до своїх тимейтів, визнавати провину і не тільки дивитися на інших, але і працювати над собою. З метою більш ефективного підготовки кіберспортсменів необхідне вдосконалення тактичного мислення: швидко сприймати, адекватно усвідомлювати, аналізувати, оцінювати змагальну ситуацію і приймати рішення відповідно до обставин, рівня своєї підготовленості і свого фізичного стану, передбачити дії супротивника, будувати свої дії відповідно до цілей змагань і завданням конкретної змагальної ситуації.

Тренувальний процес у кіберспорті - складний багатоетапний процес, який вимагає від кіберспортсменів підвищеної сконцентрованості, уваги та витривалості, високої психологічної підготовленості. Об'єктом в даному процесі виступає сам спортсмен, метою є підвищення професійного рівня для досягнення максимально високих результатів у кіберспортивній індустрії [24].

### **1.5 Характеристика та особливості жанру «шутер від першої особи» та кіберспортивної дисципліни Counter-Strike: Global Offensive**

«Шутери від першої особи» (від англ. First-person shooter), або FPS є одним з найпопулярніших жанрів в кіберспорті і відноситься до жанру відеоігор, де основна частина ігрового процесу спрямована на знищення

противника із різноманітної вогнепальної зброї. Характерною особливістю жанру є вид «очима» головного героя [95].

Поява жанру «шутер від першої особи» пов'язана з можливостями демонструвати на плоскому екрані картинку, що відтворювала тривимірний світ, 2.5D або в повноцінному 3D. У FPS гравець управляє одним персонажем, озброєним зазвичай великою кількістю (близько 10) вогнепальної зброї, а також гранатами, ножами тощо. Завдання гравця — знищувати супротивників за допомогою зброї і просуватися далі, проходячи рівні і локації. У шутері надається інформація про персонажа гравця, мету та завдання гри. Сюжет може розгортатися прямо під час гри, за допомогою скриптових сцен, розмов персонажів [95].

У жанрі «шутер від першої особи», як і в багатьох інших шутерах, представлена вогнепальна або метальна зброя, безліч ворогів, а також аватар — подання гравця в ігровому світі. Ці ігри, зважаючи на використання тривимірного оточення, найчастіше розцінюються як більш реалістичні, ніж двовимірні шутери, а також мають більш точні уявлення гравітації, освітлення, звуків і зіткнень [95].

Для керування персонажем на ПК зазвичай використовують комбінацію клавіатури та миші. Цей спосіб управління був визнаний більш досконалим, ніж управління, що часто зустрічається на ігрових приставках, за допомогою двох аналогових стиків: один використовується для управління переміщенням персонажа, інший - для управління віртуальною камерою і прицілювання. Як правило, у кадрі зображують зброю в руках персонажа, а також набір індикаторів з інформацією про здоров'я персонажа, наявність амуніції та опис поточної локації. Часто гравець може викликати карту прилеглої області, що закриває собою весь ігровий кадр [95].

Здоров'я ігрового персонажа зазвичай вимірюється у відсотках від 100% до 0%. Рівень здоров'я в деяких іграх впливає на боєздатність; поранений боєць не може влучно цілитися, бігти і т. д.. Здоров'я зменшується як від атак ворогів, так і від падіння з висоти, потрапляння в пастки чи агресивні середовища.

Здоров'я часто відновлюється. У персонажа може бути броня, що визначає його стійкість до пошкоджень, яка теж вимірюється у відсотках. В науково-фантастичних FPS броню може замінити силове поле, яке відновлюється з часом.

Персонаж «шутера» може переносити на собі певну кількість зброї і боєприпасів, але носити в руках лише одну зброю. Деякі ігри мають реалістичні моделі реальної існуючої або історичної зброї, включаючи їх параметри як скорострільність, місткість магазину, кількість боєприпасів, віддачу і точність. Часто в «шутері» є корисні предмети, які також можна носити з собою — аптечки, прилади нічного бачення, радари.

В «шутерах» від першої особи ігровий простір може бути складений з рівнів, або використовувати техніку безперервного оповідання, коли гра ніколи не виходить з перспективи від першої особи (яскравим прикладом є Half-Life).

Проте необхідно зазначити, що в правилах змагань цілої низки країн офіційно не дозволяє визнання даного жанру.

*Характеристика кіберспортивної дисципліни CS:GO.* Counter-Strike: Global Offensive — комп'ютерна гра, розроблена компаніями Valve і Hidden Path Entertainment, та є багатокористувацькою грою. Як і попередні ігри серії, Counter-Strike: Global Offensive є шутером від першої особи, розрахованою на велику кількість гравців, які розподіляються на дві команди та протистоять одна одній.

У грі представлені дві команди: терористи та спецвійська (контртерористи), що змагаються у різних режимах гри на основі цілей. Найпоширеніші режими гри включають те, що терористи закладають бомбу, тоді як спецвійська намагаються їх деактивувати, або спецвійська намагаються врятувати заручників, захоплених терористами [71].

Існує дев'ять офіційних режимів гри, кожен з яких має відмінні характеристики, такі режими, як:

- розмінування бомби;
- порятунок заручників;

- королівська битва;
- гонка озброєнь;
- знищення об'єкта;
- летючий розвідник;
- бій на смерть;
- зачистка;
- напарники.

У першому сценарії гравці, які грають за команду терористів, повинні закласти бомбу в одній із кількох точок закладки (на точці А або В), а спецназ успішно її розмінувати. У другому сценарії гравцям із команди терористів необхідно не дати команді противника врятувати заручників, яких вони викрали [93]. Найбільше поширеним режимом, між гравцями, є змагальний режим 5x5.

Counter-Strike: Global Offensive є однією з найпопулярніших кіберспортивних дисциплін, з якої регулярно відбуваються змагання різного рівня. Змагання поділяються на два головних різновиди: ліги та турніри. В лігах команди гравців і окремі гравці змагаються онлайн впродовж кількох тижнів чи місяців, часто змагання відбувається серед учасників з одного регіону [94]. Найбільш престижними турнірами вважаються турніри серії Major та турніри серії Blast Premier. Major-турніри проводяться за спільної підтримки Valve та компанії, яка проводить турнір. Першим таким турніром став DreamHack Winter 2013 з призовим фондом 250 000 \$. Починаючи з MLG Columbus 2016 призовий фонд становив 1 000 000 \$. На 2019 рік було проведено 15 таких турнірів. У 2021 році турнір серії Major проходив із призовим фондом у 2 000 000 \$ - PGL Major Stockholm 2021 [93].

В кожній команді є по 5 бійців. Гра триває впродовж кількох раундів, які закінчуються, коли всі бійці на одній стороні мертві або ж виконано поставлену ціль. На початку кожного раунду команди з'являються у себе на «базах». Бійці володіють запасом здоров'я, початковою зброєю і коштами. Навколо баз існує «зона покупок», в межах якої впродовж обмеженого часу можливо придбати додаткову зброю та спорядження. Користуючись зброєю, укриттями, знанням

місцевості (карти) та командною співпрацею, гравці намагаються виконати завдання, що залежить від обраного заздалегідь режиму. Здійснюючи успішні дії, бійці отримують кошти, а після завершення раунду отримують додаткову винагороду — більшу в разі перемоги та меншу в разі поразки. В той же час кошти знімаються за вбивство товаришів по команді або заручників терористів. Гравці, чий персонаж був убитий, можуть спостерігати за боєм до кінця раунду [94].

Для даної кіберспортивної дисципліни характерна економічна складова. Еко-раунд - грається в тих випадках, коли команда позбавляється фінансів, головною метою є встановлення бомби, або вибити у противників якомога більше девайсів. Команда не закуповує абсолютно нічого. У рідкісних випадках, щоб вирівняти економіку, хтось може дозволити собі купити пістолет (необхідно залишити кошти в районі 2000\$). Дані раунди - фактично, легкий тир для супротивника. Однак при належній кмітливості перемогти в раунді все-таки можна.

Форс-бай- цей вид закупівлі є чимось середнім між економічним раундом і повноцінною закупівлею. Форс раунд - зазвичай це швидкий раунд, в якому всі сили спрямовані на займання однієї точки. Команда купує бронежилети з пістолетами, іноді замість пістолетів беруться пістолет-кулемети, дробовики і снайперська гвинтівка SSG 08. Також команда може закупити мінімальну кількість гранат. Зазвичай форс беруть в тій стадії матчу, коли необхідно не дати противнику вирватися вперед. Фул-бай - повна закупівля екіпіровки, зброї та гранат для раунду. Слід відзначити, що є велика різниця між повною закупівлею з боку атаки і сторони захисту.

Counter-Strike: Global Offensive для перемоги потрібно або знищити команду супротивника, або виконати завдання (терористам – підірвати бомбу, спецназу – знешкодити бомбу або врятувати заручника). У цей режим грають 5 на 5: перед початком матчу система збирає 10 гравців із приблизно однаковим рівнем гри. Гра триває 30 раундів: перемагає та команда, яка першою здобула 16 перемог у раундах, зміна команд після 15 зіграних раундів. Вогонь за своїми

та зіткнення включені. Гру в режимі змагання не можна покидати до її закінчення, інакше система видає бан (від 1 години до декількох тижнів). Саме в цьому режимі покращується загальна майстерність гравця [90]. У змагальному режимі гра проводиться на картах: de\_inferno, de\_dust2, de\_mirage, de\_vertigo, de\_nuke, de\_overpass, de\_ancient.

Також виділяють карти, які безпосередньо спрямовані на покращення певних аспектів гри: тренування рухів, стрільби, тренування стрибків, тренування розкиду гранат.

До основних режимів індивідуальних тренувань відносять:

DM - класичний режим тренування стрільби (з іншими гравцями).

PISTOL DM - модифікація класичного DM'a, де гравцям доступні тільки пістолети.

AWP DM - класичний DM, де зі зброї доступна тільки снайперська гвинтівка (AWP).

HSDM - різновид DM'a, де система зараховує тільки попадання у голову.

DUELS - швидкі дуелі 1x1 на картах з матчмейкінгу. Вільний вибір зброї.

RETAKE - у цьому режимі розігруються укорочені раунди змагання, де сторони спецназу слід знешкодити бомбу, а команді терористів запобігти цьому.

ВНОР - режим для тренування швидкості проходження карти за допомогою стрибків.

KZ - режим для покращення контролю гравця, за допомогою проходження різноманітних перешкод.

Дані режими допомагають покращити контроль та відчуття моделі персонажа, що особливо корисно гравцям. За допомогою даних тренувань кіберспортсмен набуває таких навичок та вмінь, що допомагають йому у важливих моментах матчу, досягати високих спортивних результатів [86,97].

Особливості жанру та дисципліни, робота в команді вимагають від гравців прояву психологічних якостей, що обумовлюють спортивний результат. В таких командах психологічна підготовка займає чільне місце в тренувальній та змагальній діяльності.



## **Висновки до 1 розділу**

Аналіз даних I розділу свідчить про актуальність психологічної підготовки в спорті, необхідність психологічного забезпечення підготовки спортсменів. Доведено, що низка характеристик, які формують емоційний стан спортсмена, мотивацію, безпосередньо впливають на індивідуальні показники гри та команди в цілому.

В досліджених джерелах представлено низку досліджень щодо психологічного забезпечення підготовки спортсменів. Особливостей їх характеру, проявів темпераменту.

В кіберспорті психологічна підготовка є значущою нарівні з техніко-тактичною та ігровою. Проте дослідження проводяться за окремими напрямками, в більшості щодо впливу ігор на стан дітей і підлітків, їх поведінку та залежність. Напрацювання в психології спорту свідчать про типовість підходів оцінки психологічного стану спортсменів традиційних видів спорту та гравців різних кіберспортивних дисциплін.

Проте для кіберспорту характерними є командна взаємодія, яка відбувається у віртуальному середовищі. Психологічна готовність спортсменів до змагань відображає емоційний стан та техніко-тактичні дії спортсменів. Основними показниками психологічної готовності спортсмена до змагань показує його високий рівень витривалості та стійкості під час психічного та фізичного навантаження, здатність довільно керувати емоційним тонусом, власними діями, думками, почуттями та поведінкою.

Досягнення високих результатів у ігровій діяльності кіберспортсменів неможливо без високого рівня розвитку певних психологічних якостей та властивостей особистості гравців. Виконання точних дій під час тренувального процесу, прямо залежить від психологічної стійкості спортсмена. Точні рухи кіберспортсменів вимагають зорово-моторної координації, тонкого диференціювання м'язово-рухових відчуттів та часу сприйняття різних рухів.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1 Методи дослідження

В роботі було використано такі методи досліджень

1. Аналіз науково-методичної літератури та дані мережі Інтернет.
2. Опитування з використанням психологічних тестів.
3. Метод експертних оцінок.
4. Методи математичної статистики.

**2.1.1 Аналіз науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет.** Реалізація даного методу здійснювалася шляхом аналізу і узагальнення даних літератури і досвіду передової, вітчизняної та зарубіжної практики з питань психологічної підготовки, психологічних якостей особистості гравців в кіберспорті.

Вивчення і узагальнення літератури за темою роботи здійснювалося за книгами, навчальними та методичними посібниками, матеріалами конференцій, науковими статтями з періодичних видань, авторефератами дисертацій та дисертаційних робіт, інтернет–ресурсів.

Проведений аналіз дозволив вивчити існуючі дані, погляди, підходи, сучасні уявлення як вітчизняних, так і зарубіжних авторів з проблеми психологічної підготовки спортсменів в кіберспорті. На підставі даних спеціальної літератури було розглянуто та узагальнено особливості психологічної підготовки, мотивація та її складові, особливості психологічної стійкості до поразок та особистісні психічні якості спортсменів в кіберспортивній дисципліні CS : GO, що дозволило створити уявлення про жанр «шутер від першої особи».

Для збору даних окрема увага приділялася вивченню наукових методів дослідження, для обробки отриманих результатів методами математичної статистики, які застосовуються у спорті.

В ході досліджень було проаналізовано 97 літературних джерела та даних мережі Інтернет.

На основі аналізу літературних даних були сформульовані мета, завдання, визначено актуальність і новизну роботи. Аналіз літератури дозволив виявити основні напрями, визначити напрямок і перспективи власних досліджень.

**2.1.2 Опитування з використанням психологічних тестів.** Метод опитування (анкетування) використовувався в роботі з метою визначення психологічних особливостей гравців, мотивів занять кіберспортивними дисциплінами спортсменів, визначення характерних особливостей психологічної підготовки до змагань в кіберспортивній дисципліні CS:GO, поведінки учасників дослідження.

Було розроблено анкету, що мітила загальні питання та 4 розділи, питання, що вимагали вибору однієї відповіді чи декілька з поданих, розгорнуту відповідь.

Оцінювалася стресостійкість за методикою “Прогноз” [45], що була нами модифікована для кіберспортсменів. Оцінка здійснювалася за шкалою рівня стійкості до стресу:

- високий рівень стресостійкості (8-12 балів) - стрес не є проблемою у Вашому житті. Забезпечує успішність виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах, збереження працездатності і здоров'я особистості після впливу екстремальних факторів зовнішнього середовища;
- помірний рівень стресостійкості (5-7 балів) - помірний рівень стресу для зайнятого та багато працюючого професіонала. Проте слід проаналізувати ситуацію та подивитися, як можна розумно зменшити стрес;

- низький рівень стресостійкості (1-4 балів) - стрес представляє безумовну проблему. Очевидною є необхідність корекційних процесів. Чим довше експерт працюватимете за такого рівня стресу, тим важче буде щось зробити з цим. Це серйозний привід для ретельного аналізу Вашого професійного життя.

Формування мотивації занять спортом здійснюється на основі мотиваційного орієнтування, що пов'язано з активним бажанням займатися спортом та досягненням успіху, оцінювалася за методикою А. Мехрабіана для вимірювання мотивації досягнення успіху, запропонована М.Ш. Магомед-Еміновим [56].

За підсумками сумарного балу визначали, яка мотиваційна тенденція домінує у респондентів. Бали всієї вибірки досліджуваних ранжували і виділяли дві контрастні групи:

- верхня група - високий рівень мотивації (6-10 балів) вибірки характеризуються мотивом прагнення до досягнення успіху.
- нижня група - низька мотивація (1-5 балів), характеризуються мотивом уникнення невдачі.

Чим вищий підсумковий показник, тим вища мотивація до досягнення успіху, отже, вища готовність людини до досягнення високих спортивних результатів.

Результати опитування представлені в 3 розділі. Анкети наведено в додатках А, В.

Респондентами виступали гравці з кіберспортивних дисциплін, бакалаври 1-2 курсу, магістранти 1-2 курсу зі спеціалізації кіберспорт, фахівці, що володіють теоретичним розумінням процесів гри. Всього в опитування брали участь 36 осіб.

**2.1.4. Метод експертних оцінок.** Метод експертних оцінок дозволив оцінити досліджуване явище у вигляді узагальненої думки спеціалістів

(експертів) щодо психологічної підготовки кіберспортсменів до змагань в кіберспортивній дисципліні CS:GO.

У роботі метод експертних оцінок використовувався для виявлення думки експертів відносно значущості психологічної підготовки кіберспортсменів до змагань в кіберспортивній дисципліні CS:GO та її напрямів. Так, експертам було запропоновано: визначити значущість видів підготовки, напрямів психологічної підготовки, чинників, що впливають на результативність гравців, обсяг навантажень.

Використовувався метод анкетування, коли експерти повинні були розставити критерії, що оцінюють, за рангами в порядку зростання їх значущості [40, 77, 78]. Місце, зайняте кожним з виділених критеріїв, визначається кількістю набраних ним балів: чим вище сума балів, тим вища оцінка експертів (тим більш значущим є об'єкт).

Методика групової експертизи включала в себе: формулювання завдань, відбір та комплектування групи експертів, складання плану експертизи, проведення опитування експертів, аналіз та обробку отриманої інформації.

Узгодженість думок експертів перевірялась за допомогою розрахунку коефіцієнта конкордації Кендалла за формулою:

$$W = 12s / (m^2(n^3 - n)), \quad (2.2)$$

де,– помилка репрезентативності;– обсяг вибірки;– це сума квадратів відхилення від середнього місця і розраховувалась за формулою:

$$S = \sum (\sum_{xi} - \bar{x})^2 \quad ; \quad (2.3)$$

Для підтвердження коефіцієнта конкордації, що характеризує середню ступінь узгодженості думок експертів, перевірялась його значимість за критерієм узгодження Пірсона —  $\chi^2$ - критерієм.

Необхідність такої оцінки впливає з того, що ми користуємося вибірковими даними (залучаються не всі фахівці, а група фахівців, тому отриманий результат може бути випадковим).

Емпіричне значення  $\chi^2_{\text{емп}}$  порівнюємо з табличним, відповідним прийнятому рівню значущості  $\alpha$  і числа ступенів свободи  $k = n-1$ .

Якщо  $\chi^2_{\text{емп}} > \chi^2_{\text{кр}} (\alpha; k)$ , то коефіцієнт конкордації  $W$  істотний на обраному рівні значущості [40, 77, 78].

У дослідженні взяли участь 15 експертів.

**2.1.5. Методи математичної статистики.** Результати досліджень оброблено за допомогою методів математичної статистики. Статистична обробка даних проводилася за допомогою програмного пакета математичної статистики «Statistica 6.0» (StatSoftInc., США, 1999) і редактора таблиць «Excel 2003» (Microsoft, США, 2003). Підбір методів здійснювався на підставі рекомендацій, викладених в спеціальній літературі, присвяченій особливостям застосування математичних і статистичних методів в спорті [40, 77, 78].

Для обробки даних, отриманих при проведенні досліджень, використовувався метод середніх величин, що включав розрахунок середнього значення, стандартного відхилення.

## **2.2 Організація дослідження**

Дослідження проводилося в три етапи – з жовтня 2021 року по листопад 2022 року.

На першому етапі (січень - березень 2022 р.) здійснювався інформаційний пошук та аналіз літературних джерел та мережі Інтернет. Складено програму досліджень, підібрано методи дослідження. Розроблено анкету, проведено експертне опитування щодо визначення значущості психологічної підготовки та її напрямів, психологічних якостей гравців. Вивчення мети, завдань, об'єкта та предмета дослідження.

Другий етап (квітень-липень 2022 р.) проведення опитування кіберспортсменів з використанням психологічних методик щодо виявлення психічних якостей та характеристик, притаманних гравцям з CS:GO. Збір інформації по обраній дисципліні. Визначення мотивації. Визначення

характерних особливостей психологічного стану та рівня психологічної підготовленості спортсмена в кіберспортивній дисципліні CS:GO. Експертне опитування щодо чинників, які лімітують результативність команди в CS:GO. Аналіз та систематизація результатів дослідження. Підготовка розділів роботи. Підготовка тез за результатами досліджень.

На третьому етапі (серпень-листопад 2022 р.) здійснювалася обробка отриманих даних і детальний аналіз. Розробка практичних рекомендацій з підвищення рівня психологічної підготовленості гравців перед змаганнями з CS:GO. Підготовка та оформлення кваліфікаційної роботи, презентації та доповіді до захисту.

Вирішення поставлених завдань здійснювалось на базі кафедри кіберспорту та інформаційних технологій Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ. У дослідженні взяли участь в якості 15 експертів - фахівці із кіберспорту, науково - педагогічні працівники університету, в опитуванні та анкетуванні 36 гравців з кіберспортивної дисципліни CS:GO.

### РОЗДІЛ 3

## ОБГРУНТУВАННЯ ЗНАЧУЩОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ГРАВЦІВ З КІБЕРСПОРТИВНОЇ ДИСЦИПЛІНИ CS:GO, ЩО ЛІМІТУЮТЬ РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ КОМАНДИ

### 3.1 Визначення значущості психологічної підготовки та її напрямків у підготовці до змагань в кіберспортивній дисципліні CS:GO

Велике значення для спортсмена має психологічна підготовка до змагань. Вона має забезпечити вміння спортсмена керувати своїм психофункціональним станом під впливом несприятливих чинників внутрішнього та зовнішнього походження. Психологічна підготовка спрямована на формування мотивації, розвиток та удосконалення вольових якостей, стресостійкості та самовладання. Акцентується увага на досягненні ефективної командної взаємодії, довіри, взаєморозуміння, взаємовиручки і взаємної відповідальності.

З рівнем спортивних досягнень більш тісно пов'язані комплексні психічні якості, що мають складну структуру, конкретні особливості прояву в тренувальній та змагальній діяльності, що характерні для виду спорту, засоби і методи вдосконалення. До таких якостей, ми віднесли:

- різні прояви волі;
- стійкість спортсмена до стресових ситуацій в тренувальній, особливо змагальної діяльності;
- ступінь досконалості кінестетичних і візуальних сприйнять параметрів рухових дій і навколишнього середовища;
- здатність до психічної регуляції рухів, забезпечення ефективної м'язової координації;
- здатність сприймати, організовувати і переробляти інформацію в умовах дефіциту часу;
- досконалість просторово-часової антиципації як чинника, що підвищує ефективність техніко-тактичних дій спортсмена;



- здатність до формування в структурах головного мозку випереджальних реакцій, програм, що передують реальній дії, необхідність якої диктується вимогами ефективної змагальної боротьби;
- здатність керувати своєю поведінкою, вчинками в міжособистісних взаємодіях з партнерами і суперниками.

Особливості тренувальної та змагальної діяльності виду спорту визначають структуру і прояви різних психічних якостей. Психічні якості, з одного боку, знаходяться в числі найбільш значущих чинників, що обумовлюють рівень спортивних досягнень, а з іншого - формуються в результаті занять конкретним видом спорту. В системі психологічної підготовки спортсмена виділяють 8 напрямів (рис.3.1).



Рис.3.1. Напрями психологічної підготовки в кіберспорті

Визначення значущості психологічної підготовки гравців в CS:GO здійснювалося в два етапи. На першому етапі – аналіз літературних джерел, практичного досвіду опитування тренерів, на другому експертне опитування фахівців з кіберспорту (15 експертів).

Підготовка гравців до змагань складний багатолітній процес, що містить всі складові підготовки: теоретичну, тактичну, технічну, психологічну, фізичну та інтегральну (ігрову).

В ході досліджень нами було проведено експертне опитування щодо пріоритетності видів підготовки в CS:GO та визначення місця психологічної підготовки команди до змагань (рис.3.2).

В опитуванні прийняли участь 15 респондентів, що спеціалізуються в кіберспортивній дисципліні CS:GO, мають досвід, та є фахівцями з кіберспорту.

Вік респондентів варіювався від 16 до 37 років. Середній вік респондентів склав  $21,6 \pm 6$  р., з них чоловіків було 87 %, жінок 13 %. Змагальний та тренувальний досвід складав в середньому 6 років ( в діапазоні від 1 до 12 років).

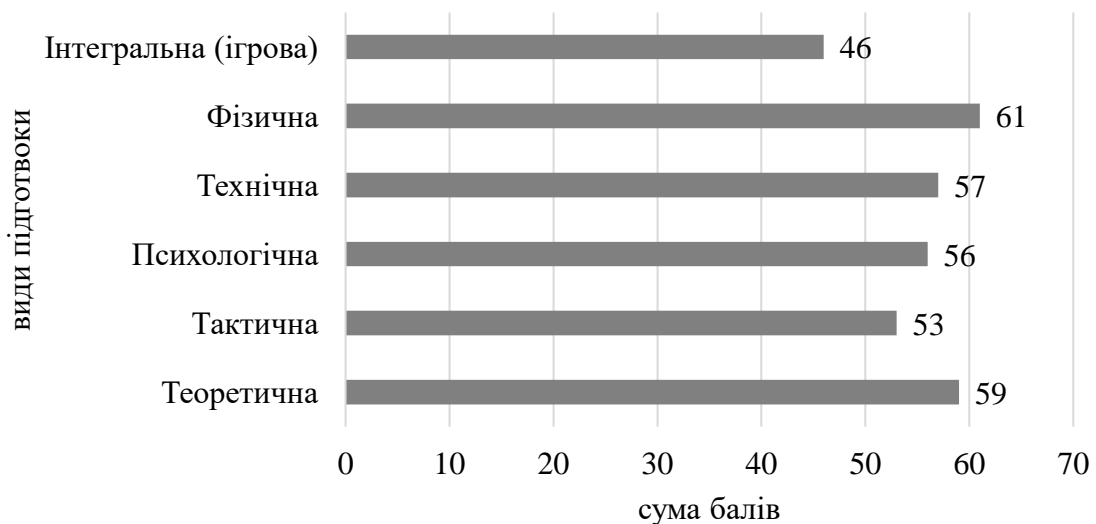


Рис.3.2 Пріоритетність видів підготовки команди до змагань в CS:GO : чим менше сума балів, тим вища значущість виду підготовки

За результатами опитування психологічна підготовка посідає третє місце після ігрової та тактичної підготовки. Це пояснюється необхідністю роботи з емоційним станом спортсменів, стресостійкістю, розумінням один одного перед змаганнями. Думка фахівців була узгодженою, коефіцієнт Конкордації дорівнював  $W = 0,58$   $\chi^2 = 31,44$  більше табличного (11,07), при заданому рівні значущості  $\alpha = 0.05$ .

При визначенні форми підготовки до змагань, переважаюча більшість експертів вважають найбільш ефективною - офлайн підготовку на буткемпі 80%, тоді як 13,3 % підтримують індивідуальну підготовку та в команді онлайн та 6,7 % індивідуально на місцях онлайн.

При визначенні часу, який необхідно витратити на щоденні тренування, більшість респондентів зазначили від 8 до 10 та більше годин - 86%, інші відповіді: до 3 годин на день - 7%, до 5-6 годин на день - 7%, що вимагає від спортсмена відповідальності, та стійкості до стресів, вміння навіть у найважчій ситуації знайти рішення.

Розподіл думок респондентів щодо необхідних термінів для початку підготовки до змагань розподілилися приблизно однаково від 20 до 33 %: за 20 днів доцільно розпочинати підготовку до змагань, вважають 33% спортсменів, за 30 днів - 27 % гравців і по 20 % спортсменів - за 45 та 60 днів відповідно (рис.3.3).

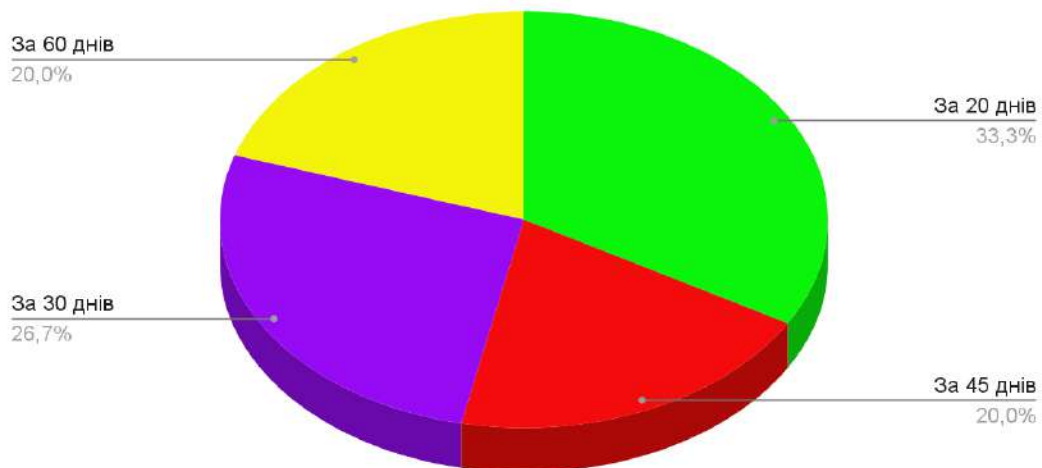


Рис. 3.3 Розподіл думок експертів щодо тривалості етапу підготовки до змагань в дисципліні CS:GO

Розподіл видів підготовки за значущістю дозволив нам дослідити розподіл за часом видів підготовки перед змаганнями у %. Узгодженість думок

експертів була високою, коефіцієнт Конкордації дорівнював  $W = 0,78$  при заданому рівні значущості  $\alpha = 0,05$ .  $\chi^2$  дорівнював 57,92 і був більше табличного (11,07050).

Так експерти визначили пріоритет ігрової підготовки – 32 % часу від загальних 100 %. Перед змаганнями спортсмени віддають перевагу тактичній підготовці, вона займає від 23 % часу, що дозволяє обрати стратегії, визначити поведінку команди, підготувати раунди з урахуванням особливостей команд суперників. На технічну підготовку спортсмени відводять 18 % часу, а на психологічну підготовку 14 %. На теоретичну підготовку до 9 %, що включає вивчення супротивника та аналітичну роботу, а на фізичну підготовку більшість вважає відводити до 4 % часу (рис.3.4).

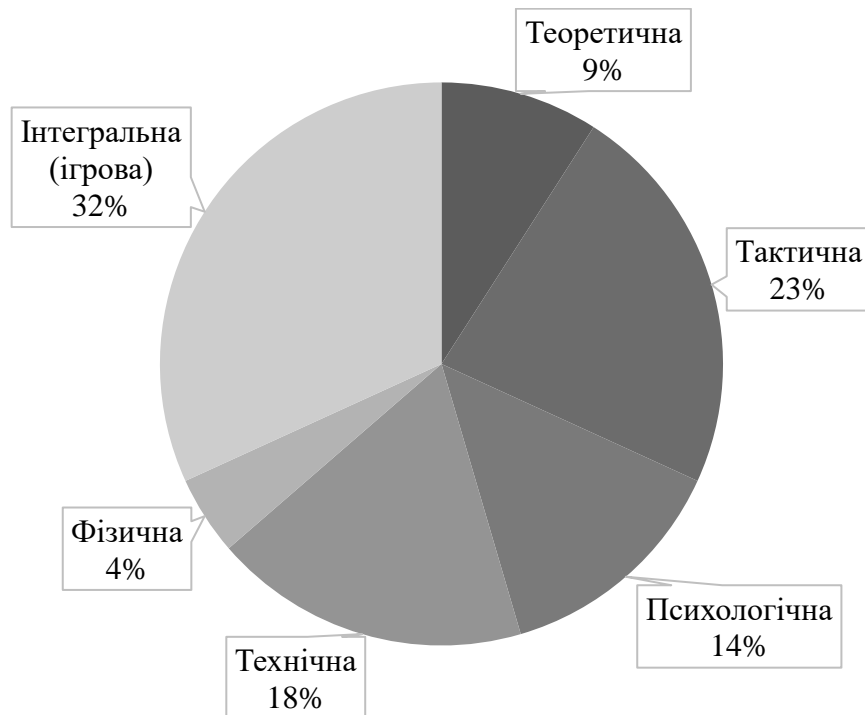


Рис.3.3. Розподіл видів підготовки перед змаганнями за часом у %

Аналіз відповідей респондентів показав, що протягом всього етапу підготовки до змагань найбільш значущими залишається ігрова та тактична підготовка, на них приділяється найбільше часу, вони спрямовані на вдосконалення точності та швидкості стрільби, командно тактичних діях та взаємодії гравцями між собою на карті. Психологічна підготовка у свою чергу,

в рангу пріоритетності зайняла 4 місце, це може свідчити про те, що сьогодні у кіберспорті ще не сформувалася ставлення до психологічної підготовки, на неї відводиться недостатня кількість часу, для виконання необхідних завдань, таких, як: формування стресостійкості, мотивації, управління емоційним станом та ін. Гравці та команди в цілому можуть ще не усвідомлювати значущість психологічної підготовки. Інколи нехтування психологічною підготовкою, може бути причиною поразок команди та бар'єром до досягнення успіху. Бо всі ті не вирішені проблеми з якими зіштовхнувся спортсмен в буденному житті, він візьме із собою на гру.

Експерти визначили значущість напрямів психологічної підготовки перед змаганнями з CS:GO, де до першої трійки віднесли вдосконалення реагування (33 бали), регулювання психічної напруженості (38 балів), вдосконалення толерантності до емоційного стресу (40 балів). Управління стартовими станами (41 бал) за значущістю практично посідає однакове місце з толерантністю до стресу. Психорегулююче тренування (46 балів) та удосконалення спеціалізованих умінь (51 балів) відповідно посіли наступні 5-6 місця. Останні за значущістю виділено вольову підготовку (56) та формування мотивації занять кіберспортом (57 балів).



Рис.3.3. Значущість напрямів психологічної підготовки перед змаганнями (n=15) : чим менша сума балів, тим вище значущість

### **3.2 Визначення об'єктивних та суб'єктивних чинників, що лімітують результативність змагальної діяльності спортсменів в кіберспортивній дисципліні CS:GO**

Результативність змагальної діяльності спортсменів в кіберспортивній дисципліні CS:GO залежить від низки об'єктивних та суб'єктивних чинників, які впливають на спортсменів по різному. Ці чинники характерні для різних видів спорту[31,33]. Для CS:GO нами обрано такі чинники.

Об'єктивні чинники:

- складність програми змагання відповідно до правил змагань (створення групи, сітки змагань, персональні зустрічі, можливо з не комфортним суперником для команди);
- поведінка вболівальників - реакція вболівальників (навіть у рамках етичних норм) впливає на стан спортсмена, так як здійснюється позитивний або негативний емоційний фон проведення змагань;
- обладнання місця проведення змагань - слід враховувати комфорт ігрового приміщення (з вікнами(без), наявність кондиціонера); час проведення (ранок, день, вечір); розклад змагань (звичне, незвичне); характер освітлення (з освітленням (без)); обладнання (сучасне, застаріле, звичне, незвичне); розміщення ігрової бази від місця проживання спортсменів; наявність і якість місць відпочинку і умови для відпочинку;
- географічні та кліматичні особливості слід обов'язково враховувати при плануванні змагальної діяльності (температура, вологість, атмосферний тиск). Необхідність адаптації спортсменів до умов спеки, і підвищеної вологості, та часової різниці, що впливають на встановлений добовий ритм рухової і вегетативних функцій спортсменів, що також повинно враховуватися як в процесі підготовки, так і безпосередньо під час змагань;
- організація та проведення змагань на належному рівні - повинна відповідати усім сучасним нормам та правилам, забезпечувати змагання кваліфікованими і об'єктивними фахівцями та суддями;

➤ поведінка тренерів - тренери повинні своєчасно планувати різні варіанти впливу для зміни змагальних дій спортсменів, не піддаючись емоціям, так як це може призвести до необдуманих рішень, конфліктних ситуацій, порушенню ефективної техніко-тактичної схеми ведення боротьби (рис.3.4).



Рис. 3.4 Об'єктивні чинники, що впливають на результативність команди (n=15)

До суб'єктивних чинників нами віднесено:

- вік і спортивний досвід спортсменів. При інших рівнях завжди більш висока ефективність змагальної діяльності в спортивній грі буде в спортсменів, що мають перевагу у віці й стажі гри.
- контроль особистісних передстартових станів, несприятливих емоційних станів під час гри (боязнь поразки, суперника тощо).
- генетична схильність - ріст, вага, особливості статури; вікові межі досягнення високих спортивних здобутків; біологічні причини що впливають на тренування.
- фізичні здібності, «руховий потенціал» - рівень розвитку фізичних якостей і вміння реалізувати їх у процесі змагальної діяльності.
- індивідуально-психологічні особливості - функціональний стан та властивості нервової системи, емоційна стійкість, впевненість у собі, самоконтроль, наполегливість, свідомість, ініціативність, схильність до ризику, мотивацію досягнення успіху.
- активність «агресивність», творчість «ігровий інтелект» - рівень вольових і моральних якостей, спрямованих на ефективне виконання тактичного плану

гри й максимальну мобілізацію зусиль спортсменів в експериментальних умовах змагань;

- майстерність виконання ігрової функції (амплуа) кожним гравцем у команді - на основі індивідуальних особливостей, урахування рівня підготовленості за компонентами гри, даючи можливість кожному спортсменові щонайкраще проявити себе в умовах змагальної діяльності.
- корисність - відображає стабільність, та відчуття важливості корисних дій задля перемоги;
- функціональні можливості й морфологічні ознаки організму спортсменів - забезпечують їм надійність і ефективність дій протягом усього часу змагальної діяльності.
- оснащеність спортсменів прийомами гри - чим досконаліші навички володіння прийомами гри, тим вище змагальний потенціал спортсменів.
- оснащеність спортсменів тактичними діями - залежить від різноманітності тактичних дій і тактичної майстерності гравців,.
- вміння застосовувати техніко-тактичні навички - більшість спортсменів знає й уміє набагато більш того, що вони застосовують у грі та на змаганнях, з рівним під силу суперником (рис.3.5).



Рис. 3.5 Суб'єктивні чинники, що впливають на результативність команди (n=15)



Кожен із цих чинників впливає на психологічний стан спортсмена під час змагань. Психологічна підготовка має забезпечити вміння спортсмена керувати своїм стресом під впливом несприятливих чинників внутрішнього (суб'єктивних) та зовнішнього (об'єктивних) походження. Важливою стороною психологічної підготовки спортсмена є розвиток здібностей до подолання стресу з використанням різних видів психологічних втручань і обов'язковою активною участю самого спортсмена.

Основним змістом психологічного стресу є тривога за успіх, благополуччя, здоров'я і життя. Стресовим він може бути визнаний тільки тоді, коли досягає порогових рівнів його психологічних і фізіологічних резервів і включає рефлексії самозбереження (відмови).

Нами виділено дві групи стрес факторів: передзмагальні та змагальні (рис.3.6).

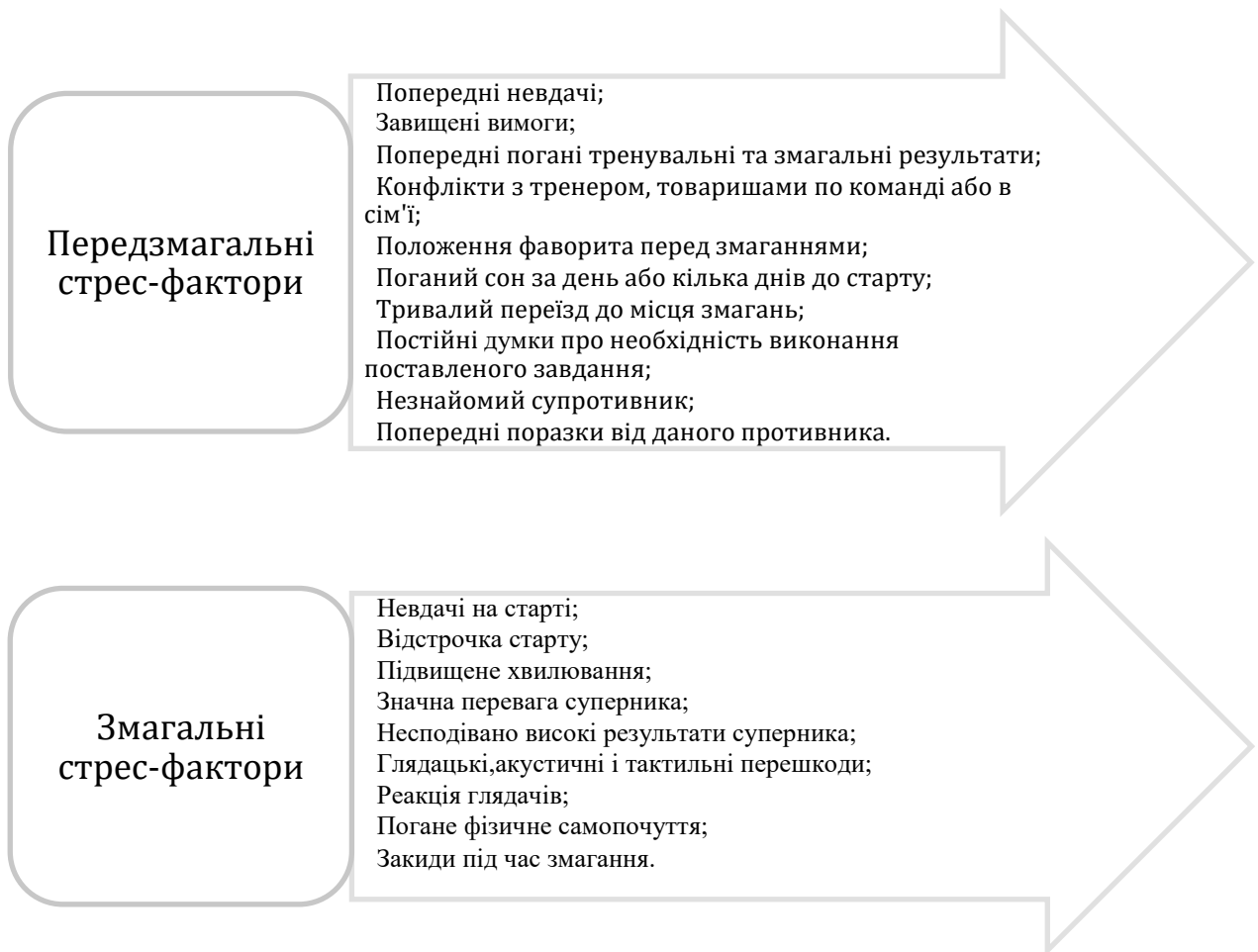


Рис. 3.6 Стрес-фактори, що впливають на результативність команди (n=15)

Важливо враховувати, що вплив психічного стресу прямо пов'язаний з нервовою системою і темпераментом спортсменів: спортсмени зі слабкою нервовою системою в тренуванні відрізняються більшою кінестетичною чутливістю, ніж спортсмени з сильною нервовою системою. У відповідальних змаганнях ситуація змінюється: у спортсменів з сильною нервовою системою м'язово-суглобова чутливість підвищується, а у спортсменів зі слабкою нервовою системою - знижується.

У тривожних, емоційно збудливих, імпульсивних спортсменів погіршується вольова активність, зосередження уваги, що призводить до невдалих виступів у змаганнях. У спортсменів з протилежними властивостями темпераменту (нетривожних, емоційно стійких, мало збудливих), навпаки, в змаганнях виявляються високі рівні зосередження уваги і вольової активності.

### **3.3 Дослідження мотивації, стресостійкості та типологічних особливостей особистості гравців в CS:GO як психологічних характеристик, що впливають на підготовку спортсменів перед змаганнями**

На думку В. І. Воронової [14], психологічна підготовка спортсмена є багатогранним педагогічним процесом. З метою визначення психологічних характеристик гравців в CS:GO був використаний метод опитування. Анкета містила 4 розділи, де представлено загальну інформацію та три тести на визначення: стресостійкості, мотивації та типологічних особливостей гравця. Дані тести були модифіковані відповідно до актуальності та специфіки сфери кіберспорту. Пропоновані питання стосувалися самопочуття, поведінки та характеру.

В опитуванні брали участь 36 респондентів, що спеціалізуються в кіберспортивній дисципліні CS:GO, мають досвід, та є фахівцями з кіберспорту. Вік респондентів варіювався від 16 до 25 років. Середній вік респондентів склав  $19,4 \pm 0,361$  р., з них чоловіків - 97 %, жінок - 3 %. Змагальний та тренувальний досвід гри в награних годинах складав в середньому 3530 годин (max - 9800

годин, min – 120 годин) (рис.3.7). Середній рейтинг Ело склав 1620 ( min – 777 ело, max - 4000 ело,).

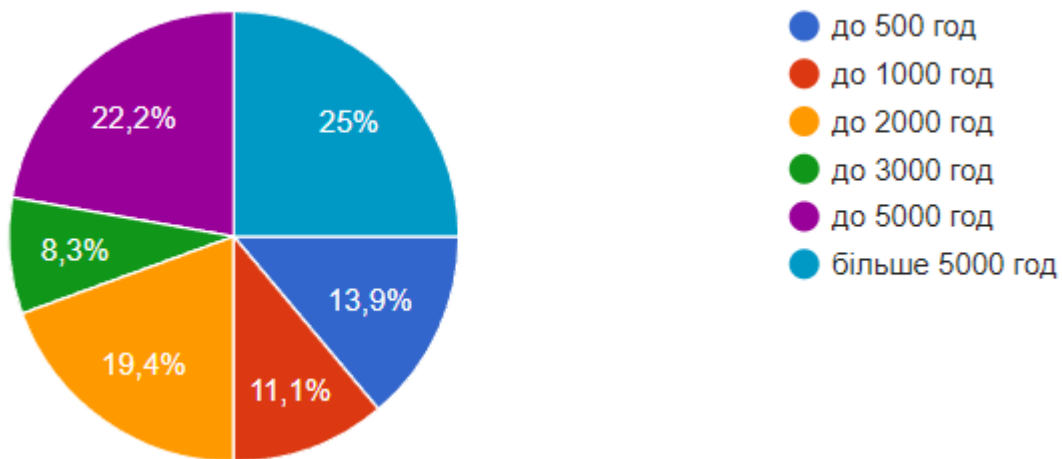


Рис. 3.7 Розподіл респондентів за показником ігрового досвіду (n=36)

Перший етап досліджень полягав у визначенні типологічних особливостей респондентів, для визначення точних результатів, відповіді кожного експерта визначалися окремо. При визначенні типологічних особливостей особистості, 58% респондентів відносяться до екстравертів, тоді, як 42 % - інтроверти (рис.3.8).

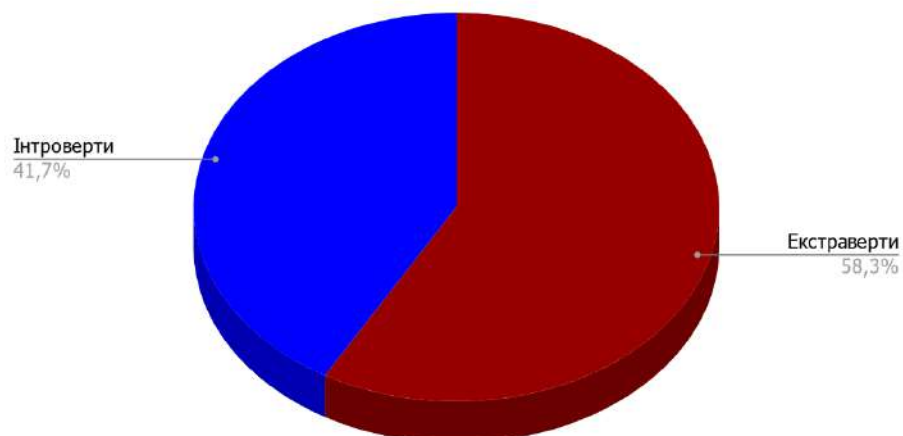


Рис. 3.8 Розподіл групи гравців, що спеціалізуються в CS:GO на екстравертів та інтравертів (n=36)

Екстраверти — легкі у спілкуванні, люблять бути в центрі уваги, легко зав'язують контакти, імпульсивні, відкриті, здебільшого судять по людях «зовні», не заглядають усередину; переважно - холерики, сангвініки.

Інтроверти — спрямовані на світ власних переживань, мало контактні, мовчазні, не люблять ризикувати, мають високий рівень тривожності та ригідності; здебільшого - флегматики, меланхоліки.

Для командних кіберспортивних дисциплін як CS:GO, характерним є наявність і тих і тих, з пріоритетом у бік екстравертів. Так, наприклад, Андреас Хурґх Хойслет з команди Astralis, який виграв 4 мейджори (головні турніри року), та чотири рази був у двадцятці кращих гравців світу по версії рейтингу HLTV є інтровертом. Дисципліни один на один більше характерні для інтровертів, яким не потрібно взаємодіяти з командою.

При визначенні стресостійкості гравців, бали, які отримані за шкалою стресу були інтерпретовані дуже обережно, відповіді кожного респондента визначалися окремо. Існує велика кількість факторів, які лежать за межами цих шкал, дві людини, які мають один і той же сумарний бал, можуть реально переживати зовсім різний рівень напруги.

63,9 % гравців притаманний високий рівень стійкості до стресу, помірний рівень стресостійкості визначено у 25 %, та низький рівень стресостійкості мали 11,1 % гравців (рис. 3.9)

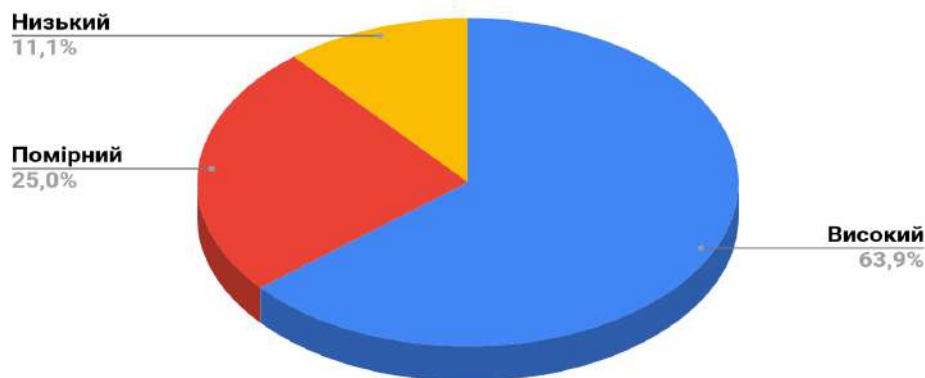


Рис. 3.9 Розподіл групи гравців, що спеціалізуються в CS:GO, за рівнем стресостійкості (n=36)

Аналіз відповідей гравців свідчить, що за найважливіші рішення у житті 97 % респондентів відповідають самостійно і тільки 3% перекладають відповідальність на інших (табл.3.1).

Втрата сну через хвилювання, може свідчити про високий рівень стресу та стати причиною поганого результату. Під час підрахунку відповідей, у 36 % респондентів бувають періоди, коли через хвилювання вони втрачають сон, та у 64 % респондентів проблем з втратою сну через хвилювання немає.

Наступним аспектом стала впевненість у собі. Переважна більшість гравців цілком впевнені у собі - 78 %, тоді, як 22 % експертів мають недостатню впевненість у собі.

Впевненість контролює почуття тривожності та концентрації. Важливим є пристосування до гри на арені перед публікою, після гри вдома. Імовірно, деякі з елементів, які гравець виконував раніше автоматично, тепер вимагають певної частки роздумів, що веде до зниження впевненості в собі. Крім того, при короткому ігровому періоді часу спортсменові важче відчувати впевненість у собі та увійти в ритм гри. Відсутність впевненості особливо позначається на: здатності приймати важливі рішення під час змагання; здатності грати в напружених умовах; здатності здійснювати успішну стратегію; здатності виконувати елементи, що зумовлюють успіх.

При визначенні відкладання справ на невизначений час 83 % респондентів відповіли, що відкладають, 17 % відповіли ні (табл.3.1). Часте відкладання справ на невизначений час розвиває прокрастинацію (тобто схильність гравця відкладати неприємні завдання на потім, тяжіння до справ, що приносять більше задоволення або швидший результат). Такі люди, схильні відтермінувати виконання завдань, перекладати відповідальність на інших, працювати хаотично, без плану, або лише під натхненням чи за настання дедлайну. Це в свою чергу підвищує рівень тривожності та може стати причиною вигорання у спортсмена.

Таблиця 3.1

**Характеристика відповідей респондентів в психологічному  
тестуванні на стресостійкість (n=36)**

Питання	Відповідь, %	
	Так	Ні
1. Хто зазвичай відповідає за найважливіші рішення у Вашому житті ?	97,2	2,8
2. Я цілком впевнений у собі	77,8	22,2
3. Напади поганого настрою бувають у мене рідко	55,6	44,4
4. Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні	83,3	16,7
5. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються	47,2	52,8
6. Я сварюсь із членами моєї родини дуже рідко	77,8	22,2
7. Щасливіше себе почуваю, коли я один	38,9	61,1
8. Мене злить, коли мене кваплять	63,9	36,1
9. У мене бувають періоди, коли через хвилювання я втрачаю сон	36,1	63,9
10. Мене сильно дратує, що я забуваю, куди кладу речі	30,6	69,4
11. Мені важко прокинутися у призначену годину	22,2	77,8
12. У дитинстві я був примхливим і дратівливим	11,1	88,9

Формування мотивації є тим дієвим способом, що дозволяє боротися з прокрастинацією.

Третій етап дослідження був спрямований на визначення мотивації та мотивів, що домінують у респондентів, для визначення точних результатів, відповіді кожного респондента визначалися та підсумовували окремо. Підрахунок відповідей та їхнє співвідношення здійснювався за допомогою секторної діаграми (рис. 3.10).

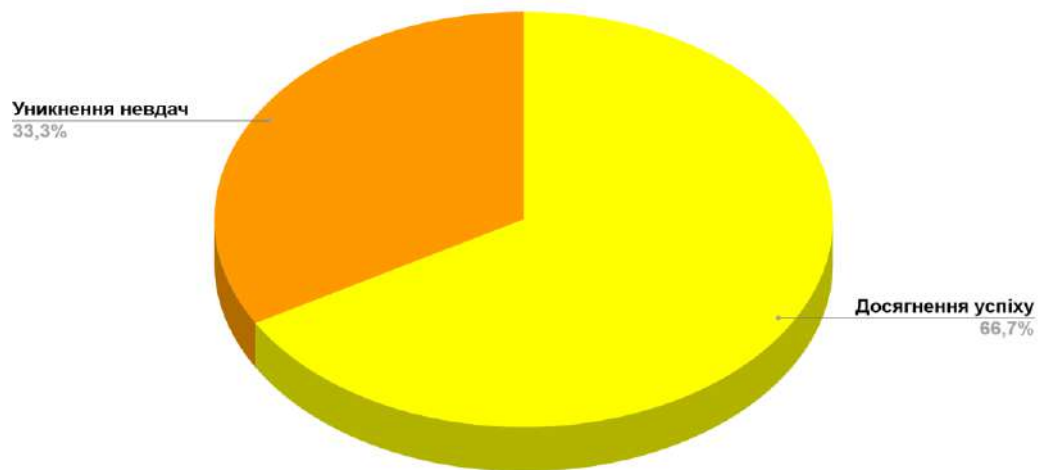


Рис. 3.10 Розподіл групи гравців, що спеціалізуються в CS:GO, за рівнем мотивації (n=36)

У 66,7% респондентів спостерігався високий рівень мотивації, що характеризується мотивом досягнення успіху. Гравці відмінно себе почувають в напружених ситуаціях і завжди готові викластися на 100%, не кидають завдання (навіть дуже важкого) до тих пір, поки не виконають його; досягнувши мети, ставлять більш високу; наполегливі навіть перед невдачою. Проте така мотивація і прагнення до успіху можуть призвести до усвідомлення необхідності тренуватися більш інтенсивно, ніж того вимагає тренер і підготовка. Це може призвести до підвищеного стану тривожності, що, безсумнівно, негативно позначиться на результатах.

33,3 % респондентів притаманний мотив уникнення невдач, деякі особливі ситуації, викликають почуття тривожності. Вони хвилюються про вдалий виступ відповідно до свого рівня можливостей; про недопущення помилки; про невдачу гри, поразку; про думку тренера. Ці тривоги, ймовірно, пов'язані з постійним прагненням гравця до досконалості. Прагнення до досконалості стимулює його до вищих досягнень, але може викликати стрес, оскільки неможливо стати абсолютно досконалим. З часом такий гравець може втратити мотивацію та задоволення від самої гри.

Аналіз питань щодо вибору змагань, 42 % респондентів віддають перевагу змаганням, де вони сильніші за інших, що характеризується мотивом уникнення невдач, тоді, як 58 % гравців віддають перевагу змагатися із сильнішими суперниками (табл.3.2).

При визнанні помилок, домінуюча більшість 86 % респондентів завжди охоче визнають свої помилки, в той час 14 % гравців відповіли, що не визнають.

Розподіл думок респондентів щодо майбутнього показав, що 50 % з них мріють про свої плани на майбутнє, ніж намагаються реально їх здійснити, тоді, як 50 % - намагаються реалізувати свої плани.

Таблиця 3.2

**Характеристика відповідей респондентів в психологічному  
тестуванні на мотивацію (n=36)**

Питання	Відповідь, %	
	Так	Ні
1. Я не відчуваю вагань, коли комусь потрібно допомогти	72,2	27,8
2. Був випадок, коли я кинув щось робити, бо не був впевнений у своїх силах	38,9	61,1
3. Я частіше беруся за важкі завдання, навіть якщо не впевнений, що зможу їх вирішити	63,9	36,1
4. Я віддаю перевагу змаганням, де я сильніший за інших	41,7	58,3
5. Я завжди охоче визнаю свої помилки	86,1	13,9
6. У нових невідомих ситуаціях у мене скоріше виникає хвилювання та занепокоєння, ніж інтерес та цікавість	30,6	69,4
7. Після невдачі я скоріше стаю ще більш зібраним і енергійним, ніж втрачаю бажання продовжувати справу	75	25
8. Були випадки, коли я заздрив удачі інших	41,7	58,3
9. Коли потрібно змагатися, у мене швидше виникає інтерес та азарт, ніж тривога та занепокоєння	80,6	19,4
10. Мабуть, я більше мрію про свої плани на майбутнє, ніж намагаюся реально їх здійснити	50	50

Наступним важливою складовою мотивації досягнення успіху, є зустріч із невдачами. Кожна людина по різному із ним зіштовхується та реагує. 75 %



респондентів після невдач стають більш зібраними і енергійними, тоді, як 25 % гравців втрачають бажання продовжувати справу.

Стосовно питання щодо притаманності гравцеві заздрості, 58 % з них відповіли, що у них не було випадків, коли вони заздрили удачі інших, тоді як 42 % гравців відповіли, що у них були випадки, коли вони заздрили удачі інших (табл.3.2).

Часто, коли людина стверджує, що у неї не було випадків заздрощів, то можна зазначити, що вона просто має високий психологічний захист, який не дозволяє в цьому зізнатися, адже всіх хоча б раз у житті відчували таку емоцію.

У психології заздрість розглядається, як емоція, але тільки у випадку ситуативного, скороминущого прояву. Якщо ж заздрість до якогось об'єкта стає стійкою, вона перетворюється на емоційну установку, тобто почуття.

В основі заздрості завжди лежить порівняння себе з іншими, сприймання чужого успіху, як власної поразки. «Чорна» — деструктивна, яка отруює почуття та руйнує особистість, а «біла» — мотивуюча, яка дає поштовх людині отримати кращий результат та самовдосконалюватися. Найкращий спосіб боротьби з нею – виховання в людині впевненості в своїх силах, почуття власної гідності, самоповаги. А ще – не слід постійно порівнювати себе з іншими. Адже всі ми такі різні – з різними здібностями, вподобаннями, можливостями.

Аналіз типологічних особливостей особистості гравців здійснювався також за допомогою психологічного опитування (табл. 3.3). Характеристика контингенту гравців свідчить, що більшість (86,1 %) почувають себе комфортніше в невеликій компанії чи на самоті, легко ображаються (88,9 %), більше слухають, ніж розмовляють (72,2 %), гостро переживають ситуацію при неадекватних вчинках (77,8 %), більшість з гравців вважають себе достатньо відвертими (83,3 %). Порівну чи практично порівну розділилися думки респондентів щодо сходження з людьми (58,3/47,1 %), зміни настрою (44,4/55,6 %), турбування про можливі неприємності (44,4/55,6 %), серед гравців є як балакучі, так і мовчазні гравці (50 на 50), ті що люблять організовувати заходи та ні (50 на 50).

Таблиця 3.3

**Характеристика відповідей респондентів в психологічному тестуванні на визначення типологічних особливостей гравців (n=36)**

Питання	Відповідь, %	
	Так	Ні
1. Чому ви віддаєте перевагу: великій товариській компанії / не великій кількості друзів?	13,9	86,1
2. Як ви сходитеся з людьми: легко, швидко/повільно, обережно?	58,3	47,1
3. Чи вважаєте себе образливою людиною?	11,1	88,9
4. Чи легко змінюється ваш настрій?	44,4	55,6
5. Ви вважаєте себе мовчазним/ балакучим?	50	50
6. Перебуваючи у компанії, ви віддаєте перевагу: говорити/ слухати	27,8	72,2
7. Якщо ви робите поганий вчинок, то: гострих переживань немає/ гостро переживаєте	22,2	77,8
8. Чи любите ви щось організувати?	50	50
9. Ви можете назвати себе відвертою людиною ?	83,3	16,7
10. Ви часто турбуєтеся про можливі неприємності ?	44,4	55,6

### **3.4 Розробка рекомендацій з психологічної підготовки на етапі підготовки до змагань з кіберспортивної дисципліни CS:GO гравців**

Counter-Strike – це не просто змагання між двома п'ятірками гравців, в котрому перемагає сильніша команда. Кожен офіційний матч має свої особливості, які впливає на гравців по-різному. Спортсмени відчувають не лише фізичне навантаження, а й психічне: тривожність, тиск, хвилювання, вигорання. Інтенсивні тренування та матчі спричиняють багато стресу і моральний стан гравців з часом погіршується. Тому робота з психологом є важливою частиною підготовки.

На основі отриманих вище наведених підрозділах нами були розроблені рекомендації. Які умовно було поділено на 2 частини: загальну та спеціалізовану.

#### *Загальна частина.*

Психологічна підготовка включає базову підготовку до розвитку таких специфічних та важливих для кіберспортсмена психічних функцій та якостей,

як розвиток логічного і абстрактного мислення, довільної уваги і її властивостей: обсягу, уважності, пам'яті, уяви, здатності до аналізу та самоаналізу, цілеспрямованості, ініціативності, формування системи спеціальних знань про психіку людини, формування вмінь регулювати свій психологічно вольовий стан, зосереджуватися перед грою, мобілізувати сили під час гри, протистояти несприятливим впливам та володіти стресостійкістю, самовладанням та самоконтролем.

Психологічну підготовку до і під час змагань, яка ґрунтується на базовій підготовці, забезпечує оптимальна готовність кібератлета до спортивної боротьби та включає в себе:

- самоаналіз і самооцінку;
- вивчення, аналіз та розуміння особливостей поведінки суперників у різних ігрових ситуаціях, ставлення їх до власної гри, їх самооцінку та ставлення до досягнень і гри інших команд та кіберспортсменів;
- дослідження та аналіз особливостей взаємодії суперників у процесі гри.

При психологічній підготовці професійних гравців робиться акцент на:

- формуванні мотивації досягнення найвищих спортивних результатів;
- удосконаленні умінь саморегуляції емоційного стану в умовах тренувальної та змагальної діяльності, психологічних станів в екстремальних умовах тренувань і змагань;
- відпрацьовується та підвищується психологічна стійкість до різних чинників, що збивають;
- здійснюється робота з підвищення рівня відповідальності, самостійності у прийнятті рішень;
- виховання психологічної стійкості до специфічних навантажень.

Спеціальна психологічна підготовка до запланованої гри ґрунтується на загальній психологічній підготовці та спрямована на вирішення завдань:

1. усвідомлення гравцями значення майбутньої гри;
2. вивчення умов майбутньої гри (час, режим змагань, місце та інші особливості);

3. вивчення сильних і слабких сторін у грі суперника, підготовка до ігри з урахуванням можливостей гравців та команди в цілому на даний час;
4. формування впевненості в своїх силах і можливостях для досягнення перемоги в майбутній грі;
5. подолання негативних емоцій, викликаних очікуванням гри, створення позитивного емоційного стану.

Завдання спеціальної психологічної підготовки до запланованої гри вирішуються тренером, шляхом аналізу інформації про суперника в порівнянні з можливостями своєї команди. Тренер розробляє план майбутньої гри та напередодні уточнює його реалізацію. Для подолання негативних емоцій індивідуально можна використовувати такі методичні прийоми:

- свідоме подолання негативних емоцій з використанням самонаказу, самопідбадьорення, самоспонування;
- спрямоване використання засобів і методів розминки - залежно від індивідуальних особливостей гравців та їх емоційного стану;
- різні відволікаючі (від думок про гру) заходи;
- засоби та методи аутогенного та психорегулюючого тренування.

*Спеціалізована частина.*

Рекомендації до психологічної підготовки на етапі підготовки до змагань спортсменів із дисципліни CS:GO:

1. Не думайте, що ви кращий за інших гравців. Завжди є хтось сильніший і хтось слабший.
2. Не надавайте значення тому, що відбувається, але намагайтеся зробити все, що у ваших силах.
3. Не пишть у чат і не реагуйте на випадки у ваш бік, також не робіть їх самі.
4. Будьте спокійні у будь-якій ситуації та давайте право на помилку собі та іншим [95].

I. Тільт / Дизмораль.

Тільт - стан розумового або емоційного замішання, або розчарування, при якому гравець приймає неоптимальну стратегію, що зазвичай призводить до надмірної агресії гравця, викликане чергою програшів чи невдач.

Дізмораль - визначення пониклого стану, невпевненості у своїх діях і вчинках. Дізморалити когось - спонукати людину своїми словами чи діями відчувати себе невпевненою, засмутити, знизити рівень впевненості та мотивації в діях, образити, відібрати бажання продовжувати намагатися змагатися і наполягати на певній ситуації.

Якщо гравця може вивести з себе невдача або необережно кинуте слово незнайомої людини, то проблема вже не на рівні гри, а на особистому рівні і вона в характері особистості, а точніше у його відсутності [95].

Тільт існує на рівні підсвідомості, але це при урахуванні того, що гравець достатньо досвідчений.

Рекомендації:

1. Зробити паузу після тривалої низки поразок.
  2. Відпочинок мозку та відійти від програшів.
  3. Віпрацювати налаштування на нові перемоги.
  4. Подивитися ігри інших команд, їх перемоги.
  5. Засвоїти методики особистого контролю.
  6. Вчити та мотивувати гравця змагатися до кінця.
  7. Відпрацювання вольових якостей за принципом "Гамбаре". Японський принцип «Гамбаре» згідно з яким людина у разі настання будь-яких труднощів відмовляється приймати поразку і бореться, незважаючи на те, яку ціну їй доведеться заплатити задля досягнення результату. Гамбарі - це коли фактично гравець не може нічого зробити, продовжувати докладати зусиль безглуздо, але він продовжує боротьбу. Мета в даному випадку – недосягнення результату, а укріплення волі [95].
- II. Засвоєння Сікай («чотири заборони»). З них три найбільш значущі для CS:GO.

*Страх (Ku (ku)).* Якщо гравець боїться суперника, то він уподібнюється жабі перед змією, яка збирається атакувати. Гравець не може рухатися через страх, який він відчуває. Крім того, досить часто, коли гравець відчуває страх, його суперник виглядає страшніше, ніж є насправді. Це одне з відчуттів, якого насправді не повинно бути, коли йде змагання [95].

Поки гравець сильвер він боїться глобалу. Коли він глобал - боїться 10 рівня фейситу. По досягненні цього рівня настає боязнь професійного гравця суперника.

Рекомендації.

1. Абстрагування від звань та намагання зробити все для перемоги.
2. Набуття ігрового досвіду.
3. Зустрічі з сильними суперниками.

*Сумніви (Gi (gi)).* Якщо гравець має сумнів щодо рухів свого суперника, він не може визначитися як на них реагувати. Якщо гравець сумнівається в собі, в своїх рішеннях чи діях, він не зможе ефективно грати [95].

Рекомендації.

1. Здійсніть аналіз ситуації через призму набутого досвіду, виберіть одне рішення та дотримуйтесь його. Навіть якщо воно виявиться невірним, гравець отримає досвід і надалі будете розумнішим.
2. Вчитися відкидати сумніви, налаштовуватися, що ситуація може змінитися в будь-який час.

*Абстрактність (Waku (waku)).* Це "замішання" або "тривога", "хвилювання". Гравець не може прийняти правильне рішення. Із-за збентеження, хвилювання та спантеличення гравець не може сфокусуватися на супернику, впорядкувати свідомість. В результаті суперник може відпрацювати краще за гравця [95].

Рекомендації.

1. Не заходьте в гру з проблемами або якщо не можете грати. Ви підведете всю команду та програєте гру.
2. Розберіть, що хвилює гравця, а потім починайте грати. Шлях.

*Постійність.* Постійність гравця, коли всі учасники ігрової спільноти, експерти, команда знають, який внесок він зробить до найближчого офіційного матчу. З прийняттям рішень пов'язаний дуже специфічний вид сталості, досягнення якого є нелегким, але надзвичайно важливим завданням. Для перемоги та отримання переваги над суперником потрібна майстерність, проте важливим для гравця є навички вибору позиції, переміщення по карті та вибору кута стрілянини, а також вміння «відчувати» гру. Гравцям у Counter-Strike необхідно вміти діяти блискавично, щоб у потрібний момент прийняти інтуїтивно правильне рішення, пов'язане з високим ризиком [95].

Рекомендації.

1. Для досягнення сталості потрібно знаходити в ігрових ситуаціях закономірності та навчитися мінімізувати обсяг аналізу гри, який необхідно виконувати в режимі реального часу.

2. «Клатчі» на певних картах виглядають однаково, гравці часто займають ті самі ключові позиції і звичним чином розподіляють гранати. Навчитися розшифровувати схеми прийняття рішень, що використовуються гравцями, і почнете застосовувати їх у своїх інтересах, ви підніметеся на новий рівень сталості.

3. Кількість доступної людині когнітивної енергії обмежена, тому чим більше ментальних «кутів» гравець навчиться зрізати, тим більше енергії звільниться для аналізу несподіваних ситуацій, які виникатимуть у грі. Кожному гравцеві виділити частину своїх когнітивних здібностей на осмислення якості своєї комунікації за наступної гри.

4. Якщо ситуація в матчі склалася не на вашу користь, спробуйте з'ясувати, чи не було помилковим якесь із прийнятих вами рішень, і якщо так, то яке саме. Іноді перемога чи програш у раунді залежить від частки секунди, швидкість і точність вашої реакції сильно вплине на результат бою [95].

### **Висновки до 3 розділу**

Психологічна підготовка до змагань має забезпечити вміння спортсмена керувати своїм психофункціональним станом під впливом несприятливих чинників внутрішнього та зовнішнього походження.

Психологічна підготовка передбачає формування особистісних якостей спортсмена і міжособистісних відносин, розвиток інтелекту, психологічних функцій і психомоторних якостей.

Результативність змагальної діяльності спортсменів в кіберспортивній дисципліні CS:GO залежить від низки чинників та вимагає від спортсменів проявів певних психологічних здібностей, які виражаються індивідуальними особливостями особистості, що є умовою для досягнення успіху.

З рівнем спортивних досягнень більш тісно пов'язані комплексні психічні якості, що мають складну структуру, конкретні особливості прояву в тренувальній та змагальній діяльності, що характерні для виду спорту, засоби і методи вдосконалення.

Необхідно навчитися «відключати думки»; змінювати негативний внутрішній голос на позитивний; аналізувати власні дії; отримувати задоволення від гри; вибрати ключові слова для концентрації уваги; навчитися визнавати свої помилки; оволодіти технікою розслаблення та навчитися думати впевнено.



## Розділ 4

### АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Кіберспорт як сучасний вид спортивної діяльності, який містить підготовку до змагань та саму змагальну діяльність з великими психічними і фізичними навантаженнями потребує раціонально спланованої психологічної підготовки [21].

Кожен етап багаторічної підготовки гравців, у різних умовах тренувальної та змагальної діяльності повинен посідати чільне місце [19,29]. Психологічна підготовка спрямована на підбір та заміну гравців у команді за психологічними характеристиками, діагностику та оптимізацію передстартових станів, корекцію тренувального процесу, здійснення психологічної підтримки гравців, проведення відновлювальних заходів після змагань [92].

Психологічна робота пов'язана з підбором партнера з тренувань, поєднанням в одній команді досвідчених та молодих гравців, забезпечення наступності гравців у команді, підготовки спортсменів до закінчення їхньої професійної кар'єри та переходу в розряд ветеранів, тренерів майбутніх команд або заняття іншою діяльністю [92].

У спорті психічне напруження виникає як під час тренувань, так і під час змагань, але воно розрізняється за спрямованістю і за змістом. Напруження на тренуваннях пов'язане з процесом діяльності, з необхідністю реагувати на вплив зростаючих фізичних навантажень, тому воно називається процесуальним. В екстремальних умовах змагань додається ще й напруження, обумовлене метою досягнення найкращого результату. Це – результативне напруження. Ці два види психічного напруження можуть виявлятися не лише в процесі здійснення тренувальної чи змагальної діяльності, а й до неї, при цьому процесуальне напруження виникає безпосередньо перед тренуванням, а результативне – ще задовго до початку змагань [5,15].

Психологічна готовність спортсменів до змагань впливає на емоційний стан та техніко-тактичні дії спортсменів. Психологічну готовність до змагань можна поліпшити, застосовуючи до спортсмена психолого-педагогічні засоби впливу (підбадьорення, похвала тощо) [56]. Основними показниками психологічної готовності спортсмена до змагань є високий рівень витривалості та стійкості під час психічного та фізичного навантаження, здатність довільно керувати емоційним тонусом, власними діями, думками, почуттями та поведінкою [96].

Досягнення високих результатів у ігровій діяльності кіберспортсменів неможливо без високого рівня розвитку певних психологічних якостей та властивостей особистості гравців. Виконання точних дій під час тренувального процесу, прямо залежить від психологічної стійкості спортсмена. Точні рухи кіберспортсменів вимагають зорово-моторної координації, тонкого диференціювання м'язово-рухових відчуттів та часу сприйняття різних рухів [88].

Спортсмени протягом всієї своєї кар'єри стикаються з дуже великою кількістю труднощів, травми, втома, дуже багато сил йде на тренування. Найчастіше праця спортсменів буває дуже недооцінена. Все це може призвести до повної втрати мотивації. Проте всього цього уникнути може допомогти підтримка сім'ї та близьких людей. Якщо спортсмен вже вирішив припинити заняття спортом, то підтримка близьких людей – важлива умова його повернення до серйозних тренувань [53, 88].

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури та даних Інтернет джерел, дозволив дослідити актуальні проблеми психологічної підготовки спортсменів в кіберспортивній дисципліні CS:GO, виявити особливості психологічної підготовки, складові мотивації та особистісні психічні якості спортсменів. Особливості змагальної діяльності в жанрі шутер від першої особи та характеристика кіберспортивної дисципліни CS:GO свідчать про необхідність наукового пошуку шляхів інтеграції та впровадження психологічної підготовки в тренувальний процес та процес безпосередньої підготовки до змагань.
2. Психологічна підготовка спортсменів в кіберспортивній дисципліні CS:GO спрямована на набуття кіберспортсменом спеціальних здібностей і психологічних якостей, такі, як: впевненість у собі, цілеспрямованість, ініціативність, здатність довільно управляти емоціями, почуттями, переживаннями та тривогами, вміння зберігати концентрацію, стійкість до стресових факторів, що безпосереднім чином впливають на ефективність спортивної діяльності. Крім власне гри, спортсмену доводиться справлятися з об'єктивними та суб'єктивними чинниками, що лімітують результативність змагальної діяльності.
3. Визначено значущість видів підготовки для гравців з дисципліни CS:GO: ігрова підготовка – 32 % часу від загальних 100 %. Перед змаганнями спортсмени віддають перевагу тактичній підготовці - 23 % часу, що дозволяє обрати стратегії, визначити поведінку команди, підготувати раунди з урахуванням особливостей команд суперників; технічній підготовці - 18 % часу; психологічній - 14 %. На теоретичну підготовку відведено до 9 %, що включає вивчення супротивника та аналітичну роботу, а на фізичну підготовку більшість вважає відводити до 4 % часу. Протягом всього етапу підготовки до змагань найбільш значущими залишається ігрова та тактична підготовка, на них приділяється

найбільше часу, вони спрямовані на вдосконалення точності та швидкості стрільби, командно тактичних дій та взаємодії гравцями між собою на карті.

4. Визначено значущість напрямів психологічної підготовки перед змаганнями з CS:GO: вдосконалення реагування (33 бали), регулювання психічної напруженості (38 балів), вдосконалення толерантності до емоційного стресу (40 балів). Управління стартовими станами (41 бал) за значущістю практично посідає однакове місце з толерантністю до стресу. Психорегулююче тренування (46 балів) та удосконалення спеціалізованих умінь (51 балів) відповідно посіли наступні 5-6 місця. Останні за значущістю виділено вольову підготовку (56) та формування мотивації занять кіберспортом (57 балів).
5. В ході досліджень визначено об'єктивні та суб'єктивні чинників, що лімітують результативність змагальної діяльності спортсменів в кіберспортивній дисципліні CS:GO: Об'єктивні чинники: складність програми змагання, поведінка вболівальників, обладнання місця проведення змагань, географічні та кліматичні особливості, організація та проведення змагань, поведінка тренерів. До суб'єктивних чинників нами віднесено: вік і спортивний досвід спортсменів, контроль особистісних передстартових станів, генетична схильність, фізичні здібності, «руховий потенціал», індивідуально-психологічні особливості, активність «агресивність», творчість «ігровий інтелект»; майстерність виконання ігрової функції (амплуа) кожним гравцем у команді, корисність; функціональні можливості й морфологічні ознаки організму спортсменів, оснащеність спортсменів прийомами гри оснащеність спортсменів тактичними діями, вміння застосовувати техніко-тактичні навички. Виділено дві групи стрес факторів: передзмагальні та змагальні. Кожен із цих чинників впливає на психологічний стан спортсмена під час змагань.
6. За результатами психологічного тестування гравців визначено типологічні особливості особистості спортсменів, рівень їх мотивації та

стресостійкості в кіберспортивній дисципліні CS:GO. 58% гравців відносяться до екстравертів, тоді, як 42 % - інтроверти. Переважаючій більшості респондентів притаманний високий рівень стійкості до стресу - 63,9 %, помірний рівень стресостійкості 25 % гравців, низький рівень 11,1 % гравців. При визначенні рівня мотивації, переважаючій більшості експертів притаманний високий рівень мотивації. Для 66,7 % респондентів характерний мотивом досягнення успіху, 33,3 % гравців - мотив уникнення невдач.

7. Аналіз типологічних особливостей особистості гравців свідчить, що більшість (86,1 %) почувають себе комфортніше в невеликій компанії чи на самоті, легко ображаються (88,9 %), більше слухають, ніж розмовляють (72,2 %), гостро переживають ситуацію при неадекватних вчинках (77,8 %), більшість з гравців вважають себе достатньо відвертими (83,3 %). Порівну чи практично порівну розділилися думки респондентів щодо сходження з людьми (58,3/47,1 %), зміни настрою (44,4/55,6 %), турбування про можливі неприємності (44,4/55,6 %), серед гравців є як балакучі, так і мовчазні гравці (50 на 50), ті що люблять організувати заходи та ні (50 на 50).
8. Розроблено рекомендації з психологічної підготовки на етапі підготовки до змагань спортсменів із дисципліни CS:GO. Психологічна підготовка включає базову підготовку до розвитку таких специфічних та важливих для кіберспортсмена психічних характеристик та якостей, як розвиток логічного і абстрактного мислення, довільної уваги і її властивостей: обсягу, уважності, пам'яті, уяви, здатності до аналізу та самоаналізу, цілеспрямованості, ініціативності, формування системи спеціальних знань про психіку людини, формування вмінь регулювати свій психологічно вольовий стан, зосереджуватися перед грою, мобілізувати сили під час гри, протистояти несприятливим впливам та володіти стресостійкістю, самовладанням та самоконтролем.

9. Спеціальна психологічна підготовка до запланованої гри ґрунтується на загальній психологічній підготовці та спрямована на вирішення завдань: усвідомлення гравцями значення майбутньої ігри; вивчення умов майбутньої ігри (час, режим змагань, місце та інші особливості); вивчення сильних і слабких сторін у грі суперника, підготовка до ігри з урахуванням можливостей гравців та команди в цілому на даний час; формування впевненості в своїх силах і можливостях для досягнення перемоги в майбутній грі; подолання негативних емоцій, викликаних очікуванням гри, створення позитивного емоційного стану.

Розроблено рекомендації до психологічної підготовки на етапі підготовки до змагань спортсменів із дисципліни CS:GO, для вирішення таких проблем, як: тільт, дизмораль, страх, сумнів, замішання, тривожність, емоційність, постійність.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аветисова АА. Психологические особенности игроков в компьютерные игры. Психология. Журнал 1. Высшей Школы Экономики. Том 8; 2011;(4): 35-58.
2. Айзенк ХА. Психологические теории тревожности. Тревога и тревожность: Хрестоматия. Санкт-Петербург. 2001. 217 с.
3. Анохін Е, Шинкарук О, Денисова Л. Урахування матеріально-технічної складової при проведенні змагань з кіберспорту. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали V Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 31 травня 2022р.) / ред. О.А. Шинкарук. К.: НУФВСУ, 2022; 132-3
4. Анохін Е. Система проведення змагань у кіберспорті. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021; 3: 3–7. DOI: 10.32652/tmfvs.2021.3.3–7
5. Ахмедов РС. Психофізичні особливості підготовки спортсменів. Епоха науки. 2016;(5): 106-10.
6. Батаршев АВ. Современные теории личности. Краткий очерк. – М.: ТЦ Сфера; 2003. 96 с.
7. Батурін, НЛ . Психологія успіху та невдачі у спортивній діяльності. Навч. посібник: Вид-во ГИФКИ. Київ; 1988. 49 с.
8. Березин, ФБ. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л. : Наука. 1988. 270 с.
9. Босенко ЮМ. Особливості переживання стану фрустрації у спортсменів. Рудиківські Читання: матеріали V Міжнар. наук. конф. психологів фізич. культури та спорту (Москва, 2-5 черв. 2009 р.) / ред. порада: О.М. Блесер [та ін]. М., 2009. С. 295-297
10. Бэк Д., Уэйд М. Доигрались! как поколение геймеров навсегда меняет бизнес-среду. М. : Претекст 3; 2006. 248 с.

- 11.Василюк ФЕ. Методологический анализ в психологии. М.: МГППУ: Смысл. 2003.
- 12.Войскунский АЕ. Психология и интернет. М. : Акрополь, 2010. 439 с.4.
- 13.Воронова ВІ. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Олімпійська література. 2017. 272 с.
- 14.Воронова ВИ. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в футболе. Киев : Наука в олимпийском спорте. 2013;(4): 32-9.
- 15.Вяткин БА. Темперамент, стресс и успешность деятельности спортсмена в соревнованиях. Москва: Физкультура и спорт. 1983. 134 с.
- 16.Вяткин. БА. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: Физкультура и спорт. 1978.
- 17.Ганюшкин АД. К вопросу о технологии психологической подготовки спортсмена. Смоленск: СГИФК; 1980. 3–9 с.
- 18.Горбунов ГД. Психопедагогика спорта. Москва : Фис; 2006. 134 с.
- 19.Горская ГБ. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Краснодар. 1995. 182 с.
- 20.Григорова АВ. Методологические вопросы системного подхода в психологическом обеспечении высококвалифицированных спортсменов. 1986. 10-11 с.
- 21.Данилишин СІ. Психологічна підготовка кіберспортсменів в дисципліні CS:GO. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали V Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 31 травня 2022р.) / ред. О.А. Шинкарук. К.: НУФВСУ, 2022.140-1
- 22.Ильин ЕП. Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург: Питер. 2008.
- 23.Ильин ЕП. Психология индивидуальных различий. Санкт-Петербург: Питер. 2004.
- 24.Ильин ЕП. Психология спорта. Серия «Мастера психологии» Санкт-Петербург: Питер. 2012. 352 с.



25. Киберспорт как бизнес и профессия: режим доступа: [https://geekbrains.ru/posts/cybersport\\_howto](https://geekbrains.ru/posts/cybersport_howto).
26. Киселев ЮА. Психологические проблемы предсоревновательной подготовки к ответственным соревнованиям. Просвещение. Москва; 1977. 328 с.
27. Кіберспорт: монографія / [Андрєєва О., Анохін Е., Бекар С. та ін. / за заг. ред. Є. В. Імаса, О. В. Борисової, О. А. Шинкарук]. К.: Олімп. л-ра, 2022. 616 с.
28. Колосов АБ. Когнітивний ресурс підвищення стрес-стійкості кваліфікованих спортсменів: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ; 2007. 232 с.
29. Конон ИВ. Чарыкова ИА. Анализ существующей системы психологического сопровождения. Спортивный психолог. 2009;(16):80-2.
30. Костюкевич ВМ. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер. 2014. 616 с.
31. Крылов АА. Некоторые проблемы психологии спорта в современном мире. Вестник Балтийской Педагогической Академии. Санкт-Петербург: Питер. 1998;(14): 46-9.
32. Кузовкин ВВ. Психотехнический подход к активизации личностного роста в подготовке офицеров запаса. Канд. психол. науч. – М: МГУ. 2002.
33. Кузьмин МА. Взаимосвязь объективных и субъективных критериев адаптированности спортсменов к соревновательной деятельности. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2011;(78): 107-10.
34. Левитов НД. О психических состояниях человека. М.: Просвещение; 1964. 320 с.
35. Макклелланд Д. Мотивация человека. Санкт-Петербург: Питер; 2007.

- 36.Мельников ВМ., Юров ИА. Теоретические подходы к построению психологической модели «идеального» спортсмена. Журнал «Спортивный психолог»; 2013;(28): 18-21.
- 37.Мясищев, ВН. Основные проблемы и современное состояние психологии отношений человека. Психологическая наука в СССР. Т. 2. М. : Изд-во АПН РСФСР; 1960. 38-42 с.
- 38.Назаренко ЛД. Теоретична та методологічна концепція точності як однієї з рухово-координаційних якостей. Матер. Міжнар. наук.-практ. конф.: Проблеми професійної підготовки фахівців з фізичної культури та спорту. Чобоксари; 1999. 73-77 с.
- 39.Німцев ОБ. Біомеханічні засади точності рухів. Майкоп: Вид-во АМУ; 2004. 187 с. (УДК 378.147.227 І.В. Стручкова, Є.А. Харитонова, М.Б. Петрова, Н.В. Павлова, Н.В. Костюк, Н.В. Ісакова).
- 40.Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю Фізична культура і спорт / В. М. Костюкевич, О. А. Шинкарук, В. І. Воронова, О. В. Борисова; за заг. ред. В. М. Костюкевича, О. А.Шинкарук. – Київ: Олімпійська література, 2019, вид. друге, без змін. 613 с.
- 41.Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория ее практические приложения. К.: Олимпийская литература. 2004. 441-454 с.
- 42.Полежаев НЮ. Киберспорт и психологические особенности киберспортсменов. Сибирский федеральный ун-т. Красноярск. 2011. Режим доступа: <https://core.ac.uk/download/pdf/81243919.pdf>
- 43.Правила спортивних змагань з кіберспорту (електронного спорту). Режим доступу:  
[https://sport.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravylya\\_zmagan/2020/pravylya-kibersport.pdf](https://sport.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravylya_zmagan/2020/pravylya-kibersport.pdf)
- 44.Пузырей АА. Психология. Психотехника. Психагогика. – М.: Смысл; 2005.

45. Райгородский ДЯ. (Редактор-составитель) Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Издательский Дом «БАХРАХ-М». Самара; 2001. 544 с.
46. Рогов ЕИ. Система работы психолога с детьми разного возраста. Учеб. пособие. — М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС; 1999. — Кн. 1: 309с.
47. Родионов АВ. Психология физического воспитания и спорта. Москва: Академический проект; 2004. 570 с.
48. Родионов АВ. Психологическая подготовка спортсменов. Сб. научных трудов по зимним видам спорта. — М.: Физкультура и спорт; 2006. 27–140 с.
49. Родионов АВ. Психология – спорту высших достижений. Спортивный психолог. 2008;(13): 4–7.
50. Сивицкий ВГ. Условия эффективности психологического сопровождения спортсменов. Спортивный психолог. 2008;(15): 42-50.
51. Сіліч, ЄВ. Ставлення спортсменів та тренерів до психологічної підготовки. Молода спортивна наука України: зб. наук, праць з галузей фіз. культури та спорту. Вип. 14, т. 4. Львів; 2010. с. 298-03.
52. Спортивная психология: учебник для академического бакалаврата. ВА. Родионова, АВ. Родионова, ВГ. Сивицкого. — М.: Издательство Юрайт; 2014. 367с.
53. Стамбулова НБ. Кризисы спортивной карьеры. Теория и практика физ. культуры; 1997;(10): 13-7.
54. Стамбулова НБ. О формировании спортивно-важных психических свойств спортсмена. Психологическое обеспечение спортивной деятельности. Сб. науч. тр. под ред. ИП. Волкова. Л.: ГДОИФК им. ПФ. Лесгафта; 1988. 20-30 с.
55. Стамбулова НБ. Психология спортивной карьеры. Учеб. Пособие НБ. Стамбулова. Изд-во “Центр карьеры”. Санкт-Петербург: Питер; 1999. 368 с.

- 56.Сундукова ІВ. Складові психологічної готовності гімнастів до змагань. 132-8.
- 57.Сундукова ІВ. Сучасні методи психорегуляції під час змагальної діяльності. Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 20-21 березня 2017 р.) С. 319–21
- 58.Сурконт КВ. Проблемы официального признания компьютерного спорта. Проблемы и перспективы компьютерного спорта. Тезисы докладов I ВУЗовской конференции с приглашением специалистов Москвы и Московской области (Москва, 17 декабря 2010 р.) / Под ред. Новоселова МА. – Москва: РГУФксиТ, Фск России, 2011. 46-51.
- 59.Тихвінська ЄО. Психологія переживання у спорті. Навч. посібник ЄО. Тихвінська. Вид-во СПбГУ. Санкт-Петербург: Питер; 2007. 73 с.
- 60.Уэйнберг Р., Гоулд Д. Основы психологии спорта і фізичної культури. К. : Олімпійська л-ра. 2001. 335 с.
- 61.Уэйнберг РС., Гоулд Д. Основы психология спорта и физической. Олимпийская литература. Киев. 1998. 336 с.
- 62.Федоскина, ЕМ. Методы психологической реабилитации спортсменов, находящихся в состоянии перенапряжения. Рудиковские чтения: матер. VI интернациональный. науч. конф. психологов физической культуры и спорта. 2010. 153-155 с.
- 63.Філенко ЛВ. Оптимізація навчального процесу з інформаційного забезпечення спеціальності студентів спортсменів з урахуванням когнітивних якостей. Слобожанський науково-спортивний вісник; 2006;(36): 155-7.
- 64.Фомичева ЮВ., Шмелев АГ., Бурмистров ИВ. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми. Вестн. Моск. ун-та. сер. 14. Психология. 1991;(9): 27-39.
- 65.Черемошкина ЛВ. Влияние интернет-активности на мнемические способности субъекта. Психология. Журнал Высшей Школы Экономики; Том 7. 2010;(3): 57-71.

- 66.Черникова ОА. Эмоциональные состояния в спорте. Санкт-Петербург: Питер. 2002. 384 с.
- 67.Шапкин СА. Компьютерная игра: новая область психологических исследований. Психологический журнал 10, том 20; 1999;(1): 86-02.
- 68.Шинкарук О., Бишевец Н., Сергієнко К., Строганов С., Анохін Е. Аналіз контингенту осіб, які займаються кіберспортом. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022; 1: 30–36 DOI: 10.32652/tmfvs.2022.1.30–36
- 69.Шинкарук О., Воронова В., Шевцова О., Подолян О. Мотивація гравця як чинник формування кар'єри в кіберспорті. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали V Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 31 травня 2022р.) / ред. О.А. Шинкарук. К.: НУФВСУ, 2022. 158-60
- 70.Шинкарук О., Гейдар Л. Етичні проблеми в кіберспорті та ненормативна комунікативна поведінка в ігровому середовищі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022; 2: 103–111 DOI: 10.32652/tmfvs.2022.2.103–11
- 71.Шинкарук О.А., Анохін Е., Юхно Ю.О. Характеристика кіберспорту як сучасного соціального явища в світі та його місце в системі спортивного руху // Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIII Міжнародної конференції молодих вчених, 16 травня 2020 року [Електронний ресурс]. К., 2020. С. 114-5.
- 72.Юров ИА. Психограмма спортсменов-пловцов. РИО СГУТ кл. Сочи. 2008.
- 73.Яковлев БП., Багина ВА. Психологическая нагрузка в спортивной деятельности: метод. пособ. Великолукский ГИФК: Великие Луки. 1996. 72 с.
- 74.Applying sport psychology: four perspectives. ed. J. Taylor, G.S. Wilson. Champaign : Human Kinetics. 2005. 310 p.

75. Bartlett CP., Vowels CL., Shanteau J., Crow J., Miller T. The effect of violent and non-violent computer games on cognitive performance. *Computers in Human Behavior*. Vol. 25. 2009;(1): 96-02.
76. Burton D. Raedeke TD. *Sport psychology for coaches*. Champaign: Human Kinetics. 2009. 292 p.
77. Byshevets N, Shynkaruk O, Stepanenko O, Gerasymenko S, Tkachenko S, Synihovets I, Filipov V, Serhiyenko K, Iakovenko O. Development skills implementation of analysis of variance at sport-pedagogical and biomedical researches. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019; 19 (6), Art 311: 2086-90.
78. Byshevets N., Denysova L., Shynkaruk O., Serhiyenko K., Usychenko V., Stepanenko O., Syvash I. Using the methods of mathematical statistics in sports and educational research. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), Art 148, pp 1030 - 1034, 2019 DOI:10.7752/jpes.2019.s3148,
79. Greenfield PM. Technology and informal education: what is taught, what is learned. *Science*. Vol. 323. 2009;(12): 69-1.
80. Hamari J., Sjoblom, M. What is eSports and why do people watch it? *Internet research*, 2017; 27(2).
81. Jing Feng, Spence I., Pratt J. Playing an action video game reduces gender difference in spatial cognition. *Psychological science*. Vol. 18. 2007;(10): 850-5.
82. Shynkaruk O, Byshevets N, Iakovenko O, Serhiyenko K, Anokhin E, Yukhno Y, Usychenko V, Yarmolenko M, & Stroganov S. Modern Approaches to the Preparation System of Masters in eSports. *Sport Mont*, 2021;19(S2):69-74. doi: 10.26773/smj.210912.
83. Taylor TL., Witkowski E. This is how we play it: what a mega-LAN can teach us about games. *Proceedings of the 5th International Conference on the Foundations of Digital Games*, ACM, New York. 2010. 195-202 p.
84. Witkowski E. On the digital playing field: How we "Do Sport" with networked computer games. *Games and Culture*. 2012; 7 (5): 349-74.

85. Witkowski E. Probing the sportiness of eSports. In eSports yearbook. Norderstedt: Books on Demand GmbH; 2009. 53-56 p.
86. <http://www.bolshoyvopros.ru/questions/2368657-cto-takoe-tajming-v-ks-go.html>.
87. <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-kachestva-sportsmena/viewer>
88. <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-motivatsii-sportsmenov/viewer>
89. <https://klanovski.com/articles/rezhimy-igry-cs-go/>.
90. <https://kurskmed.com/upload/departments/management/konference>.
91. <https://www.pinnacle.com/ru/esports-hub/betting-articles/cs-go/eternal-dilemma-of-individual-consistency/rzq24z3yh9rl2hew>
92. <http://lib.sportedu.ru/Press/SP/2012N3/p22-27.pdf>
93. <https://ru.wikipedia.org/wiki/CS:GO>.
94. <https://steamcommunity.com/sharedfiles/filedetails/?id=1715399631>
95. [https://uk.wikipedia.org/wiki/Counter-Strike:\\_Global\\_Offensive](https://uk.wikipedia.org/wiki/Counter-Strike:_Global_Offensive).
96. <https://uk.wikipedia.org/wiki/shooter>.
97. <https://web.znu.edu.ua/herald/issues/2019/2019-sport-1/22.pdf>
98. <https://www.championat.com/cybersport/news-4329567-analitiki-podschitali-shansy-igrokov-vyigrat-klatch-v-cs-go.html>.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

Посилання на Гугл анкету: <https://docs.google.com/forms>

### Анкетування спортсменів з CS GO

sv.dan1kk@gmail.com [Змінити обліковий запис](#)

\*Обов'язкове поле

---

**Електронна адреса \***

Ваша електронна адреса

---

**1. Визначте пріоритетність видів підготовки в CS:GO напівпрофесійної команди (проставити ранг від 1 до 6) \***

	1	2	3	4	5	6
теоретична	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
тактична	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
технічна	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
психологічна	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
фізична	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
інтегральна (ігрова)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

**2. Визначте пріоритетність видів підготовки в CS:GO напівпрофесійної команди на етапі підготовки до змагань (проставити ранг від 1 до 6) \***



## Психологічний тест на визначення рівня стресостійкості

1. Хто зазвичай відповідає за найважливіші рішення у Вашому житті?
  - Ви самі;
  - хтось інший.
2. Я цілком упевнений у собі ?
  - так;
  - ні.
3. Напади поганого настрою бувають у мене рідко ?
  - так;
  - ні.
4. Буває, що я відкладаю завтра те, що треба зробити сьогодні ?
  - так;
  - ні.
5. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються ?
  - так;
  - ні.
6. Я сварюсь із членами моєї родини дуже рідко ?
  - так;
  - ні.
7. Щасливіше себе почуваю, коли я один ?
  - так;
  - ні.
8. Мене злить, коли мене поспішають ?
  - так;
  - ні.
9. У мене бувають періоди, коли через хвилювання я втрачаю сон ?
  - так;
  - ні.
10. Мене сильно дратує, що я забуваю, куди кладу речі ?
  - так;
  - ні.
11. Мені важко прокинутися у призначену годину ?
  - так;
  - ні.
12. У дитинстві я був примхливим і дратівливим ?
  - так;
  - ні.

## Психологічний тест на визначення рівня мотивації

1. Я не відчуваю вагань, коли комусь потрібно допомогти ?
  - так;
  - ні.
2. Був випадок, коли я кинув щось робити, бо не був впевнений у своїх силах. якщо ні то ?
  - так;
  - ні.
3. Я частіше беруся за важкі завдання, навіть якщо не впевнений, що зможу їх вирішити ?
  - так;
  - ні.
4. Я віддаю перевагу змаганням, де я сильніший за інших ?
  - так;
  - ні.
5. Я завжди охоче визнаю свої помилки ?
  - так;
  - ні.
6. У нових невідомих ситуаціях у мене скоріше виникає хвилювання та занепокоєння, ніж інтерес та цікавість ?
  - так;
  - ні.
7. Після невдачі я скоріше стаю ще більш зібраним і енергійним, ніж втрачаю бажання продовжувати справу ?
  - так;
  - ні.
8. Були випадки, коли я заздрих удачі інших ?
  - так;
  - ні.
9. Коли потрібно змагатися, у мене швидше виникає інтерес та азарт, ніж тривога та занепокоєння ?
  - так;
  - ні.
10. Мабуть, я більше мрію про свої плани на майбутнє, ніж намагаюся реально їх здійснити ?
  - так;
  - ні.

## Психологічний тест на визначення типологічних особливостей особистості

1. Чому ви віддаєте перевагу ?
  - великій товариській компанії;
  - не великій кількості друзів.
2. Як ви сходитеся з людьми ?
  - легко, швидко;
  - повільно, обережно.
3. Чи вважаєте себе образливою людиною ?
  - так;
  - ні.
4. Чи легко змінюється ваш настрій ?
  - так;
  - ні.
5. Ви вважаєте себе?
  - мовчазним;
  - балакучим.
6. Перебуваючи у компанії, ви віддаєте перевагу:
  - говорити;
  - слухати.
7. Якщо ви робите поганий вчинок, то:
  - гостро переживаєте;
  - гострих переживань немає.
8. Чи любите ви щось організувати ?
  - так;
  - ні.
9. Ви можете назвати себе відкритою людиною ?
  - так;
  - ні.
10. Ви часто турбуєтеся про можливі неприємності ?
  - Часто;
  - Рідко.