

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ**

КАФЕДРА ІСТОРІЇ ТА ТЕОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

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

на тему: **«КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ БАСКЕТБОЛІСТОК
ЗАСОБАМИ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ»**

Здобувачки вищої освіти
другого (кваліфікаційного) рівня
Онащук Т.В.

Наукова керівниця канд. пед. наук,
професорка Воронова В.І.
рецензентка канд. психологічних наук, доцент
Мосьпан М.О.

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри історії та теорії олімпійського руху
(протокол № 4 від 7.12. 2021 р.)

В.о. завідувача кафедри, канд. фіз. вих., доцент

Радченко Л.О. _____

Київ-2021

ЗМІСТ

УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ ТА СКОРОЧЕННЯ	6
ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У СПОРТІ	9
1.1. Характеристика психоемоційних станів.....	9
1.2. Особливості психо-емоційної сфери спортсменів у баскетболі.....	16
1.3. Корекція негативних психоемоційних станів баскетболістів.....	18
1.4. Засоби ритмічної гімнастики, які впливають на емоційний стан спортсменів у процесі тренування.....	21
Висновки до 1 розділу.....	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	26
Методи дослідження	26
Аналіз науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет.....	26
2.1.1. Методи психодіагностики	26
2.1.2. Педагогічний експеримент.....	28
2.1.3. Методи статистичної обробки отриманих даних.....	29
2.1.4. Організація досліджень.....	30
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ, СПРЯМОВАНОЇ НА КОРЕКЦІЮ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СПОРТСМЕНОК-БАСКЕТБОЛІСТОК	31
Висновки до 3 розділу.....	39
РОЗДІЛ 4. ДИНАМІКА ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СПОРТСМЕНОК ПІД ВПЛИВОМ КОРРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ	40
ВИСНОВКИ	45
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	47
СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ	49
ДОДАТКИ	54

УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ

САН – самопочуття, активність, настрій

КГ – Контрольна група

ЕГ – Експериментальна група

ВСТУП

Актуальність теми. Жорстока боротьба у змаганнях є невід'ємною частиною сучасного спорту вищих досягнень. Участь баскетболіста в змаганнях на будь-якому етапі багаторічної підготовки передбачає мобілізацію фізичних і психічних сил [8, 19]. На сьогодні підготовка спортсменів у сучасному баскетболі характеризується підвищенням фізичних і нервових навантажень. У зв'язку з цим виникає необхідність використання адекватної системи ефективного відновлення організму після тренувальних і змагальних навантажень [51]. Оптимально підібрані засоби, які відповідають етапу і періоду, а також задачам тренувального процесу, котрі спрямовано діють на функціональний стан спортсмена, створюють умови для відновлення працездатності й одночасно слугують основою профілактики перенапружень організму.

Не викликає сумнівів, що в умовах підвищення об'єму тренувальних навантажень, гармонійний розвиток людини без фізичного виховання неможливий [22]. Рухова активність – природна потреба в русі, задоволення якої визначає психічну працездатність, є важливою умовою формування основних структур і функцій організму [30]. Тому багато робіт присвячено вивченню емоційних станів спортсменів в їх спортивній діяльності [9, 21, 43], але не розкриті проблеми корекції негативних станів засобами ритмічної гімнастики, яка впливає на емоційний стан людини та спортсмена, зокрема баскетболіста.

Всесторонній розвиток фізичних здібностей людини, вдосконалення фізичної підготовки стають необхідними умовами ефективною змагальною і тренувальною діяльності, творчої участі в тренувальному процесі [13, 14]. Саме тому необхідно вдосконалювати традиційні та впроваджувати нові форми й методи проведення оздоровчої роботи, піклуючись про техніко-тактичну підготовку спортсменів.

Грунтуючись на цьому, корекція негативних емоційних станів спортсменів-баскетболістів є однією із значущих завдань навчально-тренувального процесу. Очевидно, що проблема емоційних порушень, їх своєчасна корекція та стійкість

баскетболістів в процесі тренування на сьогоднішній день не є повністю вивчена. Ця проблема є актуальною як для практики, так і для теорії.

Мета дослідження: вивчити можливості застосування засобів ритмічної гімнастики в підготовці баскетболістів для підвищення ефективності тренувального процесу через покращення їх емоційного стану.

Завдання дослідження:

1. Вивчити теоретико-методологічні аспекти психоемоційних станів спортсменів у баскетболі на матеріалі науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет.
2. Визначити негативні емоційні стани баскетболістів у тренувальному процесі.
3. Визначити засоби ритмічної гімнастики, які впливають на емоційний стан спортсменів-баскетболістів.
4. Розробити практичні рекомендації щодо застосування засобів ритмічної гімнастики в навчально-тренувальних заняттях баскетболістів.

Об'єкт досліджень: емоційні стани баскетболістів у процесі спортивної діяльності.

Предмет досліджень: вправи ритмічної гімнастики, направлені на корекцію психоемоційного стану у навчально-тренувальних заняттях.

Методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет.
2. Методи психологічної діагностики.
3. Педагогічний експеримент.
4. Методи математико-статистичної обробки отриманих даних.

Наукова новизна. В результаті проведених досліджень були отримані нові відомості про напрями застосування засобів ритмічної гімнастики для корекції емоційного стану спортсменів та розширені існуючі дані про можливості застосування нетрадиційних методів відновлення працездатності спортсменів в процесі їх тренувальної діяльності.

Практична значущість дослідження полягає у застосуванні засобів ритмічної гімнастики в процесі тренувальної діяльності баскетболістів з метою відновлення психічної і відповідно фізичної працездатності, котрі впливають на емоційні стани спортсмена, що допоможе тренерам своєчасно проводити корекцію негативних станів баскетболістів в процесі їх тренувальної діяльності і знешкоджувати їх небажані впливи на ефективність діяльності спортсменів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У СПОРТІ

1.1. Характеристика психоемоційних станів

Емоції та почуття, як й інші психічні явища, є різними формами реагування людини на прояви реального світу [26, 54]. На відміну від пізнавальних процесів, котрі відображають оточуюче середовище у відчуттях, образах, уявленнях, поняттях, думках, емоції та почуття відображають об'єктивну реальність в переживаннях. В них виражається суб'єктивне ставлення людини до предметів та явищ оточуючої реальності [2, 46].

Таким чином, відображення в корі головного мозку людини його реальних переживань, тобто ставлення суб'єкта потреб до значимих для нього об'єктів, прийнято називати емоціями та почуттями. Іншими словами емоції – особливий клас суб'єктивних психологічних станів, які відображаються у формі безпосередніх переживань приємного або неприємного процесу та результатів практичної діяльності, направлених на задоволення актуальних потреб [38, 43].

Емоційні стани регулюють перебіг протікання психічних та органічних процесів. Зовнішня емоційна експресія розвивалась і закріпилась в еволюції як засіб сповіщення про емоційний стан індивіда у внутрішньовидовому і міжвидовому спілкуванні.

Психічний стан – це цілісна характеристика психічної діяльності за певний період часу, яка показує своєрідність протікання психічних процесів, залежно від предметів та явищ дійсності, попереднього стану та психічних властивостей особистості [24, 30].

Психічні стани, як й інші явища психічного життя, мають свою причину, котра полягає у, частіше за все, дії зовнішнього середовища. Тобто, будь-який стан є продуктом включення суб'єкта в який-небудь вид діяльності, в ході якого він формується і активно перетворюється, взаємно впливаючи на успішність такої діяльності.

Безперервно змінюючись, психічні стани супроводжують протікання всіх психічних процесів та видів діяльності людини [38, 51].

Якщо розглядати психічні явища в площині таких характеристик як «ситуативність-довготривалість» та «мінливість-постійність» зазначається, що психічні стани займають проміжне положення між психічними процесами та психічними характеристиками особистості. Між цими трьома видами психічних явищ існує тісний взаємозв'язок і можливий взаємний перехід [7, 8].

Встановлено, що психічні стани (такі як емоції) за певних умов можуть розглядатися як стани. Повторювані стани (наприклад, тривога, цікавість і т.д.) часто сприяють розвитку відповідних сталих характеристик особистості [16].

Спираючись на сучасні дослідження, можна стверджувати, невроджені якості людини є статичною формою прояву тих чи інших психічних станів або їх сукупності. Однак на успішність і особливості діяльності великий вплив мають і тимчасові, ситуативні психічні стани людини [34, 41].

На основі вищесказаного можна констатувати, що психічний стан – це складний та різноманітний, відносно стійкий, але мінливий психічний феномен, який підвищує або знижує активність та успішність життєдіяльності індивіда в конкретній ситуації [21].

Розглядаючи питання про певні характеристики психічних станів Носкова О.Г. виділяє наступні з них [27]:

цілісність. Ця характеристика проявляється в тому, що стани мають взаємозв'язки всіх компонентів психіки та характеризують всю психічну діяльність в цілому протягом конкретного проміжку часу;

рухливість. Психічні стани змінюються з плином часу, мають динаміку розвитку, котра проявляється в зміні стадій протікання (початок, розвиток, завершення);

відносна стійкість. Динаміка психічних станів виражається значно менше, ніж динаміка психічних процесів (пізнавальних, вольових);

полярність. Кожний психічний стан має свою протилежність, наприклад: збудження - гальмування, бадьорість - пригніченість, активність - пасивність, радість - сум, упевненість - невпевненість, задоволення - незадоволення і т. д.

Наявні наукові дані наголошують, що в основу класифікації психічних станів можуть бути покладені різні критерії. Аналіз доступної наукової літератури показує, що найбільш розповсюджені наступні класифікаційні ознаки [6]:

1. Згідно того, які психічні процеси переважають, стани поділяються на гностичні, емоційні та вольові (рис. 1.1.).
2. Схожа на попередню, але має деякі відмінності класифікація станів на основі системного підходу. Відповідно до цієї класифікації психічні стани поділяються на вольові (дозвіл – напруга), афективні (задоволення – невдоволення) та стан свідомості (сон – активація). Вольові стани діляться на практичні та мотиваційні; а афективні – на гуманітарні та емоційні.
3. Класифікація за ознакою віднесеності до особистісних підструктур включає поділ станів на стани індивіда, стану суб'єкта діяльності, стану особистості та стану індивідуальності.
4. Згідно тривалості перебігу виділяють короткочасні, затяжні, тривалі стани.
5. Відповідно до характеру впливу на особистість психічні стани можуть бути стеничними (стани, що активізують життєдіяльність) та астенічними (стани, що пригнічують життєдіяльність), а також позитивними та негативними.
6. Згідно рівнів усвідомленості стану: більш усвідомлені і менш усвідомлені.
7. Залежно від переважаючого впливу особистості чи ситуації на виникнення психічних станів виділяють особистісні та ситуативні стани.
8. Відповідно до ступеню глибини, стани можуть бути глибокими, менш глибокими та поверхневими.



Рис. 1.1. Класифікація психічних станів за критерієм домінування [6]

До гностичних психічних станів зазвичай відносять допитливість, цікавість, здивування, подив, здивування, сумнів, спантеличеність, мрійливість, зацікавленість, зосередженість тощо [6].

Перебіг емоційних психічних станів пов'язаний з великою кількістю різноманітних переживань - радістю, смутком, сумом, обуренням, агресією, образою, задоволеністю або незадоволеністю, бадьорістю, тугою, приреченістю, пригніченістю, розпаччю, страхом, боягузством, жахом, потягом, пристрастю, афектом, тощо [6].

До вольові психічних станів відносять активність, пасивність, рішучість і нерішучість, впевненість і невпевненість, стриманість і нестриманість, неухважність, спокій тощо [6].

Дослідження структури психічних станів дозволило виділити п'ять чинників формування станів [27]:

- настрої;
- оцінка ймовірності успіху;
- рівень мотивації;
- рівень бадьорості (тонічний компонент);
- ставлення до діяльності.

Ці п'ять факторів об'єднуються в три групи станів, які відрізняються за своїми функціями: мотиваційно-спонукальна (настрої та мотивація); емоційно-оцінна; активаційно-енергетична (рівень бадьорості) [24,27].

Найбільш важливою та осмисленою є мотиваційно-спонукальна група станів. В їх функції входять усвідомлене стимулювання суб'єктом своєї діяльності,

включення вольових зусиль до її виконання. До таких станів можна віднести інтерес, відповідальність, зосередженість та ін [24].

Функцією станів другої групи є початкова, несвідома стадія формування мотивації до діяльності на основі емоційного переживання потреб, оцінка ставлення до цієї діяльності, а після її завершення оцінка результату, а також прогнозування можливого успіху чи неуспіху діяльності [23, 24].

Функцією станів третьої групи, що передують іншим станам, є пробудження - згасання активності як психіки, так і організму загалом. Пробудження активності пов'язані з виникненням потреби (потребує задоволення), згасання активності — із задоволенням потреби чи з втомою [24].

З усього простору психічних станів людини прийнято виділяти три великі групи: типово позитивні (стенічні) стани, типово негативні (астенічні) стани та специфічні стани (табл. 1.1) [35].

Таблиця 1.1

Групи психічних станів [35]

Типові позитивні (стенічні стани)	Типові негативні (астенічні стани)	Специфічні стани
Радість, щастя, любов та багато інших станів, що мають яскраве позитивне забарвлення. У навчальній чи професійній діяльності такими виступають зацікавленість (у предметі або предметі трудової діяльності, що вивчається), творче натхнення, рішучість та ін.	Стани полярні типово позитивним (горе, ненависть, нерішучість). Спеціальні форми станів: стрес, фрустрація, стан напруженості.	Стан сну – бадьорість, зміна стану свідомості і т.д.

Типові позитивні психічні стани людини можна поділити на стани, що належать до повсякденного життя, та стани, що належать до провідного типу діяльності людини (у дорослої людини це навчання, чи професійна діяльність) [35].

Стан зацікавленості створює мотивацію до успішного здійснення діяльності, яка, у свою чергу, призводить до роботи над предметом з максимальною активністю, повною віддачею сил, знань, повним розкриттям здібностей. Стан творчого натхнення є складним комплексом інтелектуальних та емоційних компонентів. Воно посилює зосередженість на предметі діяльності, підвищує активність суб'єкта, загострює сприйняття, посилює увагу, стимулює продуктивне (творче) мислення. Рішучість у цьому контексті розуміється як стан готовності до прийняття рішення та приведення його у виконання. Але, особливо зазначається науковцями, це в жодному разі не квапливість, чи необдуманість, а, навпаки, виваженість, готовність до мобілізації вищих психічних функцій, актуалізації життєвого та професійного досвіду [36, 51].

На перебіг життєдіяльності людини значно впливають нижче перераховані стани.

Стреси бувають як негативними, так й позитивними — стан, викликаний потужним позитивним впливом, може бути подібний за своїм проявом до негативного стресу. Наприклад, стан матері, яка дізналася, що її син, який вважався загиблим на війні, насправді живий – це позитивний стрес. Психолог Г. Сельє, дослідник стресових станів, пропонував позитивні стреси називати евстресами, а негативні дистресами. Однак у сучасній психологічній літературі термін «стрес» без уточнення його модальності використовується як позначення негативного стресу [19, 27].

Фрустрація - стан, близький до стресу, але це м'якша і специфічніша його форма. Специфічність фрустрації полягає в тому, що це реакція лише на особливі ситуації. Узагальнено можна сказати, що це ситуації «обдурених очікувань» (звідси й назва). Фрустрація — це переживання негативних емоційних станів, коли на шляху до задоволення потреби суб'єкт зустрічає несподівані перешкоди, які більшою чи меншою мірою піддаються усуненню. Наприклад, у спекотний літній

день людина, повернувшись додому, хоче прийняти прохолодний душ, що освіжає. Але на нього чекає неприємний сюрприз — вода відключена на найближчу добу. Стан, що виникає у людини, не можна назвати стресом, оскільки ситуація не становить загрози життю та здоров'ю. Але дуже сильна потреба залишилася незадоволеною. Це і є стан фрустрації. Типовими реакціями на вплив фрустраторів (факторів, що викликають стан фрустрації) є агресія, фіксація, відступ та заміщення, аутизм, депресія та ін [37, 39].

Психічна напруженість - ще один типово негативний стан. Він виникає як реакція на особистісно складну ситуацію. Такі ситуації можуть викликатися кожним окремо, чи сукупністю наступних чинників [48]:

людина не має достатньої кількості інформації, щоб виробити оптимальну модель поведінки, прийняти рішення;

людина виконує складну діяльність на межі можливостей концентрації та максимально актуалізуючи свої здібності;

людина перебуває у ситуації, що викликає суперечливі емоції.

Персеверація і ригідність - два схожих негативних психічних станів. Сутність обох станів - схильність до стереотипної поведінки, знижена адаптація до змін ситуації. Відмінності полягають у тому, що персеверація — пасивний стан, близький до звички, податливий, стереотипний, а ригідність — активніший стан, близький до впертості, непоступливий, опірний. Ригідність більшою мірою характеризує особистісну позицію, ніж персеверація, вона показує непродуктивне ставлення людини до будь-яких змін [35].

Неспання - це стан активної взаємодії людини з навколишнім світом. Виділяють три рівні неспання: спокійне неспання, активне неспання, крайній рівень напруги. Сон — природний стан повного спокою, коли свідомість людини ізольована від фізичного та соціального оточення, та її реакція на зовнішні подразники зведена до мінімуму [40, 50].

Сугестивний стан відносяться до змінених станів свідомості, які можуть бути як шкідливими, так і корисними для життєдіяльності та поведінки людини, залежно

від змісту матеріалу, що навіюється [40]. Сугестивні стани поділяють на гетеросугестивні (гіпноз і навіювання) і аутосугестивні (самонавіювання).

Гетеросугестія — це навіювання однією особистістю (чи соціальною спільнотою) деякої інформації, станів, моделей поведінки та іншого з боку сторонньої особистості (спільноти) за умов зниженої усвідомленості суб'єкта навіювання. Спрямоване навіювання від однієї особи до іншої відбувається при гіпнозі, коли суб'єкт навіювання занурений у гіпнотичний сон - особливий, штучно викликаний вид сну, при якому зберігається один осередок збудження, що реагує тільки на голос сугестора [50, 52].

Таким чином, можна сказати, що за своєю структурою психічні стани – це складні утворення, котрі можна розрізнити за знаком предметного спрямування (позитивні-негативні), тривалістю, інтенсивністю, стійкістю і одночасно проявляються в пізнавальній, емоційній та вольовій сферах психіки спортсменів на всіх етапах багаторічної підготовки.

1.2. Особливості психо-емоційної сфери спортсменів у баскетболі

Психологічна підготовка може плідно втілюватись лише у нерозривному зв'язку з усіма іншими компонентами підготовки спортсмена – фізичною, технічною і тактичною [13, 26].

Спортивна діяльність (особливо в період змагань) відрізняється від будь-якої іншої діяльності також і тим, що спортсмени набагато частіше піддаються стресам і різноманітним емоційним станам [35]. Виникають ці стани у зв'язку з факторами, які впливають на прояв передстартового хвилювання. До таких основних з них відносять [3]:

- значущість змагань (вона завжди особистісна і не завжди співпадає з рангом змагань);
- наявність сильних конкурентів;
- умови змагань (урочистість відкриття, затримка старту через погодні умови або інші причини);
- поведінка оточуючих спортсмена людей, особливо тренера;

індивідуальні психологічні особливості спортсмена (показники нервової системи і темпераменту);

характер і особливості взаємовідносин в колективі, тобто, психологічний клімат;

присутність на змаганнях важливих для спортсмена людей (друзів, подруг, тренерів збірної команди);

ступінь володіння способами саморегуляції.

Специфіка підготовки самого баскетболіста безпосередньо перед змаганнями полягає в необхідності побороти негативні форми передстартового стану, підвищити свою активність та налаштувати себе на майбутню боротьбу. На цій стадії величезна роль тренера. Добре знаючи майстерність та досвід підопічного, притаманні йому психологічні бар'єри, він повинен правильно впливати на гравця, налаштувавши його на майбутні змагання.

Необхідно прагнути, щоб у спортсмена переважали такі стани як загальне емоційне піднесення, наснага, бадьорість, внутрішня зібраність і зосередженість на майбутній боротьбі. Такий піднесений психологічний стан є фактором, що посилює життєдіяльність організму, та сприяє підвищенню спортивних результатів.

Проте буває так, що емоційна реакція негативно позначається на настрої спортсмена. Найчастіше це спостерігається у малодосвідчених спортсменів. Вони надзвичайно хвилюються, втрачають контроль над собою, їхні дії мають необдуманий, хаотичний характер. Збудженість змінюється гальмуванням, що призводить до зниження результатів змагань. До такого стану можуть бути схильні і досвідчені спортсмени, коли особлива відповідальність за результат призводить їх до надмірного хвилювання, гострого переживання.

Існує й такий тип людей, у яких перед стартом проявляються пасивність, байдужість до майбутньої боротьби. Найчастіше такий стан настає після сильного хвилювання, що охоплює спортсмена за кілька днів до змагання, іноді через невдачі в тренуванні, непорозуміння в команді та ін.

Крім емоційних реакцій тренеру необхідно враховувати і суто індивідуальні якості спортсмена. Тому, аналізуючи результати змагань та тренувань, тренер

повинен скласти план роботи з кожним спортсменом, щоб усі вони були націлені на вирішення майбутніх завдань, незалежно від особливостей їхнього передстартового стану.

Таким чином, стани, які виникають у баскетболіста перед змаганнями не завжди сприяють ефективності його діяльності. Багато залежить від того, в який бік зрушується баланс між нервовими процесами збудження і гальмування.

Негативні емоції – емоції, що базуються на неприємних суб'єктивних переживаннях (рис. 1.2). Вони призводять до реалізації адаптивної поведінки, спрямованої на усунення джерела фізичної або психологічної небезпеки. Специфіка реакцій спортсмена визначається тими чи іншими інтелектуальними діями [55] і залежить від виду та інтенсивності негативного емоційного стану, що його переживає спортсмен.

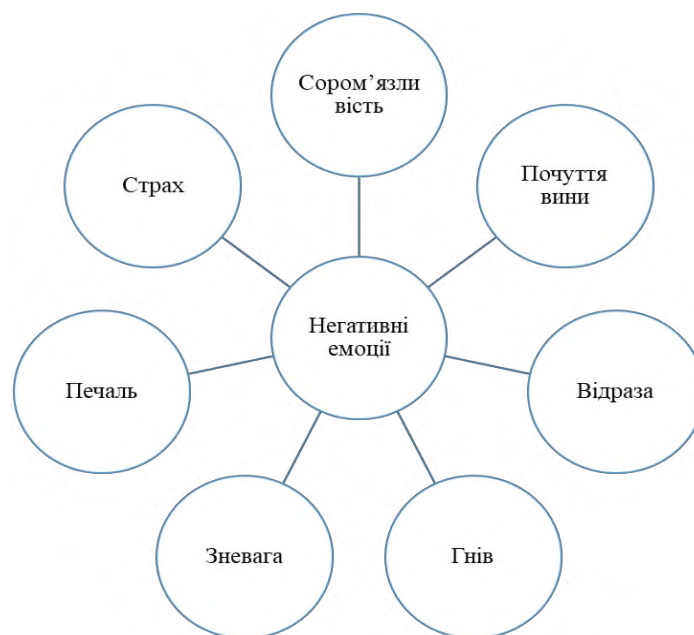


Рис. 1.2. Види негативних емоцій

Специфіка негативних емоцій визначається через ті чи інші інтелектуальні дії []:

- гнів виникає при виникненні перешкод на шляху досягнення мети та служить для пробудження енергії, яка потрібна для руйнування перешкоди;

- печаль виникає в ситуації втрати значущого об'єкта і служить зниження рівня енергії для подальшого її використання;
- страх допомагає уникнути небезпеки, чи мобілізуватися для нападу;
- зневага підтримує власну самооцінку та поведінку домінування;
- сором'язливість сигналізує про потребу в самоті та інтимності;
- почуття провини встановлює підлеглу роль в соціальної ієрархії і вказує на можливість втрати самоповаги;
- відраза призводить до відштовхування шкідливих об'єктів.

1.3. Корекція негативних психоемоційних станів баскетболістів

Емоційне збудження у спорті часто виникає задовго до змагань і може виснажити нервову систему спортсмена, оскільки спостерігається зниження контролю над діяльністю та дезорганізованість [23, 27]. У зв'язку з цим потрібне проведення заходів, спрямованих на зменшення психічної напруженості. Фахівці рекомендують низку способів зменшення психічної напруженості спортсменів: виконання в певному ритмі дихальних вправ, розслаблення м'язів, зміна спрямованості свідомості, моторна розрядка та інші [32, 51].

Психічна саморегуляція у спорті необхідна для формування особливих психічних станів, які сприяють оптимальному використанню фізичних і технічних можливостей спортсмена. Досягається це шляхом впливу на спортсмена за допомогою релаксації та подання образів, які спрямовані на розвиток особливого стану свідомості за допомогою психолога, який контролює процес, оскільки існують спеціально підібрані образи (теми). Також цей метод дозволяє змодельовати ті тривожні стани, в яких спортсмен відчуває тривогу та страх, поступово адаптуючись до ситуації. Ефективності процесу саморегуляції сприяє музикальний супровід. Не менш важливо навчитися перемикатися, відволікатися, що сприяє ефективному регулюванню стану спортсмена.

Тренування з розвитку свідомості спрямоване на усунення хаотичних думок, упереджених оцінок щодо ситуації, попереднього програмування розвитку майбутніх подій. Часто спортсмен на тлі хвилювання стурбований непотрібними

думками, емоціями і переживаннями, що знижує його боєздатність. Тому вміння контролювати себе створює основу для розвитку здатності самостійно приводити себе в бойову готовність у будь-який час [13].

Ще однією технологією корекції негативних психоемоційних станів баскетболістів може стати зняття психічної напруги шляхом розрядження. У багатьох випадках зняття напруженості може бути здійснено за рахунок діяльності, що заміщає. Типи розрядки нервової напруги у різних людей різні: одні розряджаються через рухові акти, інші – через мовлення, інші через спілкування, тощо.

Одним із засобів регуляції психоемоційних станів є розмова тренера зі спортсменом. Перед виходом на майданчик тренер повинен у спокійному тоні нагадати спортсменові про деталі тактичного плану виступу, навести факти, що доводять, що й у боротьбі із сильними суперниками команда може здобути перемогу.

Проте не можна обмежуватися лише розмовою. Необхідно, щоб спортсмени навчилися самі знижувати або навіть повністю знімати негативну напруженість.

Один із шляхів саморегуляції психічних станів, у тому числі емоційних, – використання особливостей уваги спортсмена, довільна зміна спрямованості та зосередженості уваги, навмисне його перемикання тісно пов'язане з попередніми прийомами. Більше того, володіння довільною увагою є неодмінною умовою успішного здійснення інших прийомів або шляхів керування своїми переживаннями та емоційними реакціями: щоб викликати якийсь яскравий образ, необхідно вміти своєчасно та цілеспрямовано зосередитися. Разом з тим, коли людина зосереджує свою увагу на одному предметі, намагається викликати потрібне уявлення, вона відволікається від інших думок чи образів.

Вміння відволіктися від сторонніх думок чи уявлень і зосередитися на потрібному в даний момент об'єкті, сприяє цілеспрямованій зміні емоційних станів.

Це вміння набувається завдяки вправам, повторним спробам довільного перемикання та зосередження уваги. У спортсмена, якого турбують, дратують і тривожать якісь думки, уявлення та пов'язані з ними переживання, особливо в

періоди вимушеного очікування та відсутності активних дій, виникає та наростає втома нервової системи, непродуктивно витрачається нервова енергія.

Діагностика психічних станів проводиться на двох рівнях: психофізіологічному та, власне, психологічному.

Психофізіологічні дослідження дають можливість виявити структуру, схему перебігу, інтенсивність станів та інші чинники, дозволяють розкрити їх природу. Вивчення динаміки змісту психічних станів (тобто, те, що дає згодом можливість керувати станами та коригувати їх) здійснюється психологічними методами [29].

Одним з найбільш поширених для цього психодіагностичних методів є опитувальники. Серед найбільш популярних - опитувальник САН, спрямований на діагностику самопочуття, активності та настрою [4, 32].

Серед інших методів діагностики психічних станів можна виділити тест Спілберга-Ханіна, що досліджує психологічний феномен тривожності, методику самооцінки емоційних станів та інші [4, 17].

1.4. Засоби ритмічної гімнастики, які впливають на емоційний стан спортсменів у процесі тренування

Як зазначалося вище, серед типів розрядки нервової напруги індивідуально виділяють різні рухові дії.

Вправи ритмічної гімнастики – це рухи, які зазвичай виконуються без гантелей. Як протидія використовується саме тіло. Основу ритмічної гімнастики становлять анаеробні вправи, які виконуються без гантелей. Ритмічна гімнастика виникла з урахуванням вправ спортивної гімнастики [56].

Заняття ритмічною гімнастикою включають до підготовчої частини за рахунок організуючих та установчих дій: загальної розминки, послідовної активізації функціональних систем організму, а також спеціальної гімнастики, що забезпечує специфічну оптимальну роботу систем організму. Вона містить гімнастичну хотьбу, підскоки з предметами і без, вправи для зміцнення м'язів ший, плечового пояса, рук і ніг, м'язів тулуба для виправлення постави, виправлення клишоногості, човгання, сутулості, тощо[56].

До ритмічних також відносять вправи на розвиток спритності, рівноваги, динамічної та статичної координації: танцювальні кроки аеробіки, стрибки через лаву, палицю, повороти на пальцях ніг, біг між перепонами, вправи на розвиток статичної координації, які можна виконувати із закритими очима, стоячи на двох та одній нозі - вони сприяють заспокоєнню та релаксації організму, розвивають здатність керувати своїм тілом, орієнтуватися у просторі [21].

Вправи художньої гімнастики та елементи хореографії застосовуються, в основному, як доповнення до загальнорозвивальних вправ і також характеризуються багаторазовою повторюваністю. Використання танцювальних елементів на заняттях ритмічною гімнастикою - неодмінна умова, що забезпечує їхню емоційність, барвистість, привабливість [2, 18].

Вправи з малим м'ячем, з використанням гімнастичної лави, гімнастичною стінкою тощо. Кидки, викиди, ловля, катання, переكاتи, жонглювання, стрибки, нахили та інші вправи також входять до арсеналу ритмічної гімнастики [5, 56].

Популярною є імпровізація рухів на різні теми під музику - це різноманітні рухи наслідувального характеру, вільні форми руху, що передають емоційне сприйняття музики. У цих вправах долається скутість у рухах, підвищується можливість пристосовувати свої дії в даних умовах та ситуаціях [41].

Народні та сучасні танцювальні рухи включають елементи танцю та прості танцювальні рухи: простий крок - м'який, переكات, гострий, з високим підняттям стегна, на носочках, топаючий; вивчаються народні та сучасні танці та рухи [41, 56].

Танцювальні елементи доцільно використовувати з метою покращення загального емоційного фону та, частково, для вирішення завдань прикладної підготовки [9].

Велике значення для раціональної побудови занять із використанням ритмічної гімнастики має музичний супровід. Однак далеко не будь-яка музика позитивно впливає на настрій, психіку та здоров'я спортсмена [53]. Зниження нейротизму і тривожності більше спостерігається під час прослуховування сумної музики. При цьому більший ефект спостерігається, якщо тривожність ситуативна, а

не особистісна. Однак використання веселої музики для зниження тривожності може мати і зворотній ефект, тобто підвищувати тривогу та роздратування.

У зв'язку зі специфікою ритмічної гімнастики найбільш типовими для занять є такі засоби.

1. Загальнорозвиваючі вправи в русі:

Хотьба:

- всі види хотьби;
- поєднання хотьби з різноманітними рухами руками (одночасні і послідовні, симетричні і несиметричні);
- випади з одночасними поворотами тулуба вперед, руками доторкнутись до стоп;
- основні кроки і їх різновиди, які використовуються в аеробіці.

Біг:

- всі види бігу;
- поєднання бігу з різноманітними рухами руками (одночасні і послідовні, симетричні і несиметричні).

Підскоки та стрибки:

- на двох ногах (в фазі польоту ноги разом або в іншому положенні);
- на місці та з просуванням в різних напрямках (з обережністю виконувати переміщення в сторону);
- зі зміною положення ніг із позиції II в позицію III;
- стрибки із зміною ніг та зміною напрямку руху.

2. Загальнорозвиваючі вправи в положенні стоячи:

- вправи для рук і плечового поясу в різних напрямках із використанням гімнастичних палок або скакалок;
- вправи для тулуба і шиї (нахили та повороти, рухи по дузі);
- вправи для ніг (піднімання й опускання, згинання і розгинання в різних суглобах, напівприсіди, випади, переміщення центру тяжіння тіла з ноги на ногу).

3. Загальнорозвиваючі вправи в положенні сидячи і лежачи:

- вправи для стоп (почергові та одночасні сгинання та розгинання, кругові рухи);
- вправи для ніг в положенні лежачи і в упорі на колінах (згинання і розгинання, піднімання і опускання, махи);
- вправи для м'язів живота в положенні лежачи на спині (піднімання плечей і лопаток, те саме з поворотом тулуба, піднімання зігнутих ніг, або розгинання);
- вправи для м'язів спини в положенні лежачи на животі і в упорі на колінах (найбільша амплітуда піднімання рук, ніг або одночасних рухів руками і ногами з «витягуванням» в довжину).

4. Вправи на розтяжку:

- м'язів живота;
- литкових м'язів;
- чотириголового м'язу;
- м'язів спини;
- прямих м'язів живота;
- сідничних м'язів.

Висновки до 1 розділу

Актуальні емоційні стани регулюють перебіг психічних і органічних процесів людини. Зовнішня емоційна експресія розвинулася і закріпилася в еволюції як засіб сповіщення про емоційний стан індивіда у внутрішньовидовому та міжвидовому спілкуванні.

Психічні стани, як і інші явища психічного життя, мають свою причину, яка полягає найчастіше у особливостях взаємодії та реакції на органічні чинники та впливи оточуючого природнього та соціального середовища.

Типові позитивні психічні стани спортсмена можна поділити на стани, що належать до повсякденного життя та стани, що належать до провідного типу діяльності спортсмена (навчання або професійна діяльність).

З усього простору психічних станів людини прийнято виділяти три великі групи: типово позитивні (стенічні) стани (радість, щастя, любов й інші стани які мають позитивне забарвлення; у навчальній чи професійній діяльності – зацікавленість, творче натхнення, рішучість та ін., типово негативні (астенічні) стани (станиполярні типово позитивним (горе, ненависть, нерішучість); особливі форми станів (стрес, фрустрація, стан напруженості); специфічні стани (стан сну – бадьорості, змінення стану свідомості та ін.).

За своєю структурою психічні стани – складні утворення, які розрізняються за знаком (позитивні – негативні), предметним спрямуванням, довготривалістю, інтенсивністю, стійкістю й одночасно проявляються в пізнавальній, емоційній та вольовій сферах психіки спортсмена на всіх етапах багаторічної підготовки.

Негативні емоції – емоції, які ґрунтуються на неприємних суб'єктивних переживаннях (сором'язливість, почуття вини, відраза, гнів, зневага, печаль, страх). Такі емоції призводять до реалізації адаптивної поведінки, спрямованої на усунення джерела фізичної та психологічної небезпеки. Їх специфіка визначається тими чи іншими інтелектуальними діями.

Діагностика психічних станів проводиться на двох рівнях: психофізіологічному і, власне, психологічному.

Психофізіологічні дослідження дозволяють визначити структуру, схему перебігу, інтенсивність станів й деякі інші фактори, що розкривають їх природу. Дослідження динаміки змісту психічних станів, тобто, те, що дає в результаті можливість управляти станами й корегувати їх, здійснюється психологічними методами.

Заняття ритмічною гімнастикою – це не оволодіння мистецтвом танцю. В спортивній діяльності, зокрема в баскетболі, танцювальні елементи доцільно використовувати для покращення загального емоційного фону і частково для вирішення завдань прикладної підготовки. Використання вправ ритмічної гімнастики – неодмінна умова емоційності, привабливості тренувань як в баскетболі, так і в багатьох інших видах спорту.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених задач були використані наступні методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет;
- методи психологічної діагностики;
- педагогічних експеримент;
- методи математико-статистичної обробки отриманих даних.

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет

Аналіз науково-методичної літератури та відомості із інтернет джерел застосовувалися з метою вивчення наявних науково-теоретичних і практичних даних стосовно сучасного стану і тенденцій впливу занять ритмічною гімнастикою на спортсменок, в тому числі в спортивних іграх на етапі поглибленої спеціалізації багаторічної підготовки спортсменок; вивчення емоційних станів і специфіки їх впливу на спортсменок.

2.1.2. Психодіагностичне тестування

Метою психодіагностичного тестування є визначення психоемоційного стану баскетболістів. Ставилася задача за допомогою психологічних тестів визначати рівень тих психоемоційних станів спортсменок що впливають на ефективність діяльності у баскетболі.

Методика самооцінки емоційних станів (по А.Уесман і Д. Рікс) [31].

Призначення тесту – самооцінка емоційних станів.

Вибрати в кожному із запропонованих наборів і тверджень ті, що найкраще за все описують стан спортсменів в даний момент часу. Номер твердження, вибраного з кожного набору, записується у відповідному рядку для відповідей.

Обробка результатів тесту реалізується шляхом вимірювання наступних показників:

X1 – «спокій-тривожність»

X2 – «енергійність-втома»

X3 – «піднесеність-пригніченість»

X4 – «почуття впевненості в собі-відчуття безпорадності»

Індивідуальна самооцінка X прирівнюється до номера твердження, вибраного випробуваним на відповідній шкалі.

X5 – сумарна (по чотирьох шкалах) оцінка стану:

$X5 = X1 + X2 + X3 + X4$, де X1, X2, X3, X4 – індивідуальні значення по відповідним шкалах.

Експрес-діагностика рівня особистої фрустрації (по В.В. Бойко) [19].

Ознайомившись із наведеними на бланках ситуаціями, випробуваний дає відповідь згоден, чи ні з кожним. Якщо згоден – ставить поряд з номером знак «+», якщо ні – ставить знак «-».

Під час обробки результатів тесту кожна позитивна відповідь оцінюється в 1 бал, а негативна – 0 балів. В кінці підраховується загальна сума балів.

Рівень соціальної фрустрації можна ідентифікувати за наступними показниками:

- 10-12 балів – дуже високий рівень фрустрації
- 5-9 балів – стійка тенденція до фрустрації
- 4 бали і менше – низький рівень

Опитувальник САН

Тест призначений для оперативної оцінки самопочуття, активності і настрою.

Випробувані співвідносять свій стан з переліком факторів на багаторівневій шкалі. Шкала складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, які демонструють рухливість, швидкість і темп перебігу функцій (активність, силу, здоров'я, втому самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Випробуваний обирає і відмічає цифру, яка найбільш точно відображає його стан в момент обстеження.

Отримані результати за кожною категорією діляться на 10. Середній бал шкали – 4. Оцінки, які перевищують 4 бали демонструють сприятливий стан

випробуваного, оцінки нижче 4 свідчать про зворотнє. Нормальні оцінки стану знаходяться в діапазоні 5,0 - 5,5 балів. Необхідно врахувати, що під час аналізу функціонального стану важливим є не лише значення окремих його показників, але і їх співвідношення.

Під час обробки оцінки респондентів декодифікуються наступним чином: індекс відповідний незадовільному самопочуттю, низькій активності та поганому настрою приймається за 1 бал; наступний індекс 2 – за 2; індекс 1 – за 3 бали і так до індекса 3 з протилежної сторони шкали, який відповідно приймається за 7 балів. Необхідно врахувати, що полюси шкали постійно змінюються.

Позитивні стани завжди отримуюють високі бали, а негативні – низькі. За цими балами розраховується середнє фрифметичне як в цілому, так і окремо по шкалах Активність, Самопочуття і Настрій.

Під час аналізу функціонального стану важливими є не лише значення окремих його показників, але і їх співвідношення. У людини, яка відпочила, оцінки активності, настрою і самопочуття зазвичай приблизно рівні. Зі зростанням втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття і активності, порівняно з настроєм.

2.1.3. Педагогічний експеримент

Метою педагогічного експерименту була перевірка ефективності розробленої програми, направленої на корекцію психоемоційних станів баскетболісток із застосуванням в тренувальному процесі занять із ритмічної гімнастики.

Педагогічний експеримент полягав в тому, що баскетболістки експериментальної групи займались ритмічною гімнастикою два рази на тиждень протягом місяця, виконували комплекс вправ, спрямований на корекцію психоемоційних станів і координаційних вмінь.

В дослідженні брали участь 20 баскетболісток віком 12-13 років, які займалися в клубі БК збірна м. Києва BAGIRA-Будівельник. Учасниці були розподілені на контрольну та експериментальну групи (по 10 у кожній).

Баскетболістки експериментальної та контрольної груп тренувалися у одного тренера. Експериментальний комплекс виконувався протягом 45 хвилин

застосовувався у всіх частинах учбово-тренувального заняття. Під час організації занять в обох групах використовувались різні форми: індивідуальна, фронтальна, групова. Переважаючий метод роботи – груповий. Ми використовували принцип доступності, свідомості, активності та ін.

2.1.4. Методи математико-статистичної обробки отриманих даних

Під час обробки даних використовувались наступні методи математичної статистики:

- середнє арифметичне;
- середнє квадратичне відхилення;
- помилка репрезентативності;
- коефіцієнт варіації;
- критерій достовірності Т-Уайта.

Середнє арифметичне - показник середнього рівня найбільш типового для всього ряду і розраховується за формулою:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{j=1}^n x_j, \quad (1)$$

де n – об'єм вибірки;

x – вибіркові спостереження;

j – крок.

Стандартне відхилення (s) визначається за формулою:

$$s = \sqrt{\frac{(x_j - \bar{x})^2}{n-1}}, \quad (2)$$

де для 10 людей $s = 3,08$

Помилка репрезентативності (m_M) визначається за формулою:

$$m_M = \pm \frac{s}{\sqrt{n-1}} \quad (3)$$

де s – стандартне відхилення;

n – об'єм вибірки.

Коефіцієнт варіації (V), який визначається за формулою:

$$V = \frac{s}{\bar{x}} \quad (4)$$

де s – стандартне відхилення;

\bar{x} – вибіркове середнє.

Критерій Т-Уайта, який застосовувався для встановлення статистичної значущості відмінностей, які спостерігались при порівнянні двох незалежних сукупностей, отриманих за шкалою порядку. Якщо T_{cm} (табличне) $> T$ (менша сума рангів), це вказує на статистичну значущість спостережуваних i , відповідно, дозволяє довести ефективність експериментальної методики на прийнятому рівні значущості $\alpha=0,05$ ($p < 0,05$). Якщо T_{cm} (табличне) $< T$ (менша сума рангів), це вказує на відсутність статистично значущих відмінностей i , відповідно, свідчить, що експериментальна методика не є ефективною, а отримані результати випадкові.

2.1.5. Організація дослідження

В дослідженні брали участь 20 баскетболісток віком 12-13 років, які займалися в клубі БК збірна м. Києва BAGIRA-Будівельник.

Дослідження проводились на базі БК BAGIRA-Будівельник та Національного університету фізичного виховання і спорту України з жовтня 2020 р. по листопад 2021р. у відповідності до поставлених завдань.

На першому етапі (жовтень – грудень 2020 р.) включав розробку завдань, відбиралася та вивчалася відповідна науково-методична література, підбирались методи дослідження відповідно до завдань, проводилось уточнення методик дослідження та науково-методичної літератури для отримання об'єктивних свідчень від випробовуваних спортсменок-баскетболісток.

Другий етап (січень – червень 2021 р.) - формування експериментальної програми, створення протоколів і проведення психодіагностичного тестування, математична обробка отриманих результатів; впровадження експериментальної програми в процес підготовки баскетболістів.

На третьому етапі (липень – листопад 2021 р.) був проведений аналіз, репрезентація, узагальнення отриманих кількісних даних, опис результатів дослідження з використанням даних, отриманих за допомогою методів математичної статистики, написання розділів роботи, формулювання висновків, рекомендацій, а також підготовка до захисту основних положень.

РОЗДІЛ 3
ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ, СПРЯМОВАНОЇ НА
КОРЕКЦІЮ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СПОРТСМЕНОК-
БАСКЕТБОЛІСТОК

Експериментальна програма включала завдання, направлені на корекцію психоемоційних станів спортсменок-баскетболісток, які виконувались у всіх частинах навчально-тренувальних занять (табл. 3.1). Всі завдання, які передбачались, виконувались баскетболістками з музичним супроводом.

Таблиця 3.1

Експериментальна програма, спрямована на корекцію психоемоційних станів баскетболістів засобами ритмічної гімнастики

№ заняття	Зміст матеріалу	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
1й тиждень		
1	1-6, 40, 44 11, 12, 13, 14, 24, 25, 30, 31 9, 27, 28 39, 41	Підготовча частина Основна частина Завершальна частина
2	1-6, 36, 39 13, 14, 15, 16, 17, 33, 36, 37 8, 28 29, 42, 43	Підготовча частина Основна частина Завершальна частина
2й тиждень		
1	1-6, 24, 43 15, 16, 17, 18, 25, 30, 31, 32 7, 27, 29 44, 45	Підготовча частина Основна частина Завершальна частина
2	1-6, 43, 45 11, 13, 15, 16, 17, 18, 19 10 27, 28, 37, 38	Підготовча частина Основна частина Завершальна частина

1	2	3
3й тиждень		
1	1-6, 36, 44 11, 14, 17, 18, 19, 20, 21 7, 28, 29 39, 40	Підготовча частина Основна частина Завершальна частина
2	1-6, 26, 37 11, 12, 15, 19, 20, 21, 22 8, 28, 29, 40, 41	Підготовча частина Основна частина Завершальна частина
4й тиждень		
1	1-6, 24, 25 11, 15, 17, 18, 21, 22, 23 9, 29, 27, 44 45	Підготовча частина Основна частина Завершальна частина
2	1-6, 39, 41 11, 13, 14, 15, 16, 20, 21, 23 10, 27 28, 42, 43	Підготовча частина Основна частина Завершальна частина

Гімнастичні вправи:

1. З положення навприсядки ноги нарізно, нахили тулуба вперед із захопленням гомілки.
2. З положення стоячи ноги нарізно 1-3 3 динамічні нахили вперед, 4 – вихідне положення.
3. Випади (правою, лівою, праворуч, ліворуч).
4. Місток стоячи, місток з колін.
5. Шпагати (правий, лівий, поперечний).
6. Махові рухи ніг правою і лівою ногами (вперед/назад).
7. Колесо правою/лівою.
8. Переворот тулуба через голову (вперед, назад).
9. Стійка на руках.
10. Місток з просуванням вперед.
11. Марш – 8 повторів.
12. Basik-step на праву – ліву ногу, 16 повторів.
13. Степ-тач руки в сторони в ліктях зігнуті, на 1 – руки ввєрх, на 2 – в сторони, 8 повторів.

14. Степ-тач з рухом рук: на 1 – прямі руки вперед, на 2 – руки в сторони, 8 повторів.
15. Оупен-степ, руки на пояс праворуч/ліворуч.
16. Опен-стен, руки вперед перед грудьми, «скручування» на кожен рахунок – 8 повторів.
17. Опен-степ, прямі руки в сторони, дрібні круги назад на 8 повторів.
18. Аналогічно, але рухи руками вперед.
19. Ві-степ на праву ногу 16 повторів, аналогічно на ліву ногу.
20. Ві-степ на кожную ногу 1-4 на праву, 5-8 на ліву, дві вісімки.
21. 1-4 ві-степ на праву ногу, 5-8 а-степ на ліву 16 рахунків. Аналогічно на іншу ногу.
22. 1-2 ві-степ на праву, 3-4 поворот на 360 через праве плече, 5-8 а-степ на праву ногу 16 повторів. Аналогічно на ліву ногу.
23. Грєп-вайн праворуч/грєп-вайн ліворуч 16 повторів.

Вправи на гімнастичній стінці:

1. Ногу на рейку на рівні пояса, нахил вперед сточи боком, стоячи спиною до стінки.
2. Махи вперед, в сторону, назад правою і лівою.
3. Стоячи спиною до стінки, хватом зверху на рівні плечей прогнутися в спині.
4. Повиснути із зігнутими ногами.
5. Повиснути з поворотом тулуба праворуч-ліворуч.
6. В положенні висячи одна зігнута на перекладині, інша вниз пряма, махи з випрямленням зігнутої ноги.

Вправи з використання гімнастичної лави:

1. Стрибки з просуванням вперед через лаву.
2. Зі зміною ніг через лаву з просуванням вперед.
3. Стрибки на лаву і виштовхуванням двох стрибків вгору.
4. Стрибки через перевернуту лаву з поворотом на ІБО і 360 з просуванням вперед (+ без зорового контакту).

5. «Ластівка» стоячи на носках на лаві.
6. Стрибки на лаву двома ногами, стрибки з виштовхуванням ноги на лаві.

Вправи на розтягування:

М'язів живота:

стоячи прямо, ноги нарізно, руки на сідниці. Відхилитись злегка назад, не допускаючи відхилення тазової області вперед. Затриматись в такому положенні.

Розтягування гомілкових м'язів:

крок правою ногою вперед і зігнути праве коліно. Ліва нога має залишатись прямою, п'ятка на підлозі. Пальці обох ніг направлені вперед, а п'ятка лівої ноги і голова знаходяться по одній діагоналі. Затриматись у такому положенні. Після чого змінити положення ніг.

Двуголові м'язи стегна:

лежачи на підлозі, підняти праву ногу вгору із зігнутим коліном. Обхватити гомілку правої ноги руками і повільно випрямити ногу в коліні доки не відчуєте напруження в м'язах.

Чотириголового м'язу:

1. Ліву руку витягніть в сторону на рівні плеча або притримуйтесь нею за стіну. Перемістіть вагу тіла на ліву ногу і розслабте коліно. Зігнувши праву ногу, візьміться правою рукою за стопу і підніміть її до сідниць. Злегка підтягніть таз до себе. Затримайтесь у такому положенні. Після цього виконайте вправу для іншої ноги.
2. Сидячи на підлозі, обіпріться руками в підлогу прямо за спиною. Ноги розведіть широко в сторони, верхню частину тулуба випрямте. Відірвавши таз від підлоги злегка перемістіться вперед. Спина залишається прямою.
3. Великий крок вперед. Коліно ноги, котра знаходиться попереду, над гомілковим суглобом, руки підтримують верхню частину тулуба. Опустіть на підлогу гомілку іншої ноги. Рухати таз вперед доки не відчуєте потягування в задньому паховому відділі.

М'язи спини: лежачи на спині обхватіть руками стегна позаду. Підтягуйте ноги до тулуба до тих пір доки не відчуєте приємне потягування в нижній частині

спини. Коліна злегка розставлені. Це розтягування для косих м'язів живота також покращує дихання.

Прямі м'язи живота: лежачи на спині спочатку ноги поставити на підлогу ступнями, потім випрямити. Руки витягнути вгору – в сторони. Витягнути грудну клітину так щоб сформувалась дуга між лопатками і куприком.

Сідничні м'язи:

1. Лежачи на спині по чергово підтягувати бедра щільно до тіла і обхватити ноги руками знизу. Коліна розведені.
2. Лежачи на спині ліва нога стоїть на підлозі, права ступня лежить на стегні лівої ноги. Розтяжка: підтягнути обидві ноги до себе. Обхватити ліву ногу спереду за коліно або позаду за стегно. Повторити іншою ногою.

З метою аналізу психоемоційних станів на початку педагогічного експерименту було проведено психо-педагогічне тестування, яке включало 3 методики:

- самооцінку емоційних станів спортсменів;
- самопочуття, активність, настрій;
- діагностику особистісної фрустрації спортсменів.

На основі даних, отриманих в результаті проведення методики самооцінки емоційних станів (по А.Уессман і Д. Рікс), можна сказати, що в експериментальній групі середня сумарна оцінка станів (X5) до проведення експерименту складала в середньому 19,4 бали із 40 максимальних, що вказує на оцінку нижче середнього рівня.

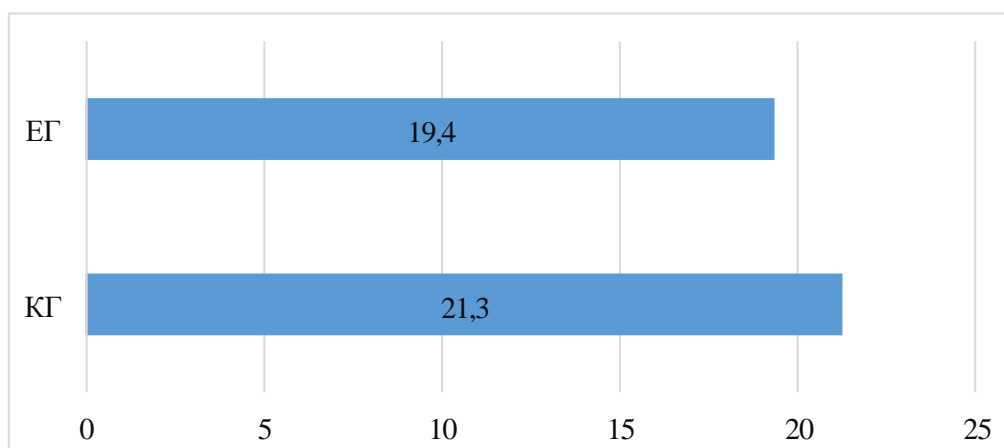


Рис. 3.1. Співвідношення вихідних показників контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп за методикою самооцінки емоційних станів (по А.Уессман і Д.Рікс)

Результати попереднього визначення рівня особистісної фрустрації в експериментальній групі демонструють стійку тенденцію до фрустрації у 6 юних баскетболісток. З 6 спортсменок 3 набрали по 6 балів, 2 – по 5 балів, 1 – 7 балів. Решта 4 з експериментальної групи продемонстрували низький рівень фрустрації, тобто, стан, який виникає в ситуації реальної чи передбачуваної неможливості задоволення тих чи інших потреб. Двоє спортсменок набрали по 3 бали, ще 2 – по 4 бали.

У 8 баскетболісток контрольної групи спостерігалась стійка тенденція до фрустрації. Три з них набрали по 5 балів, 2 – по 6 балів, 2 – 7 балів, 1 – 9 балів. Лише у двох баскетболісток в результаті діагностики рівня особистісної фрустрації цей рівень виявився низьким – 4 і 3 бали.

Порівняння результатів психолого-педагогічного тестування на початку педагогічного експерименту продемонстрували, що по деяким показникам вони практично не змінились (рис. 3.2).

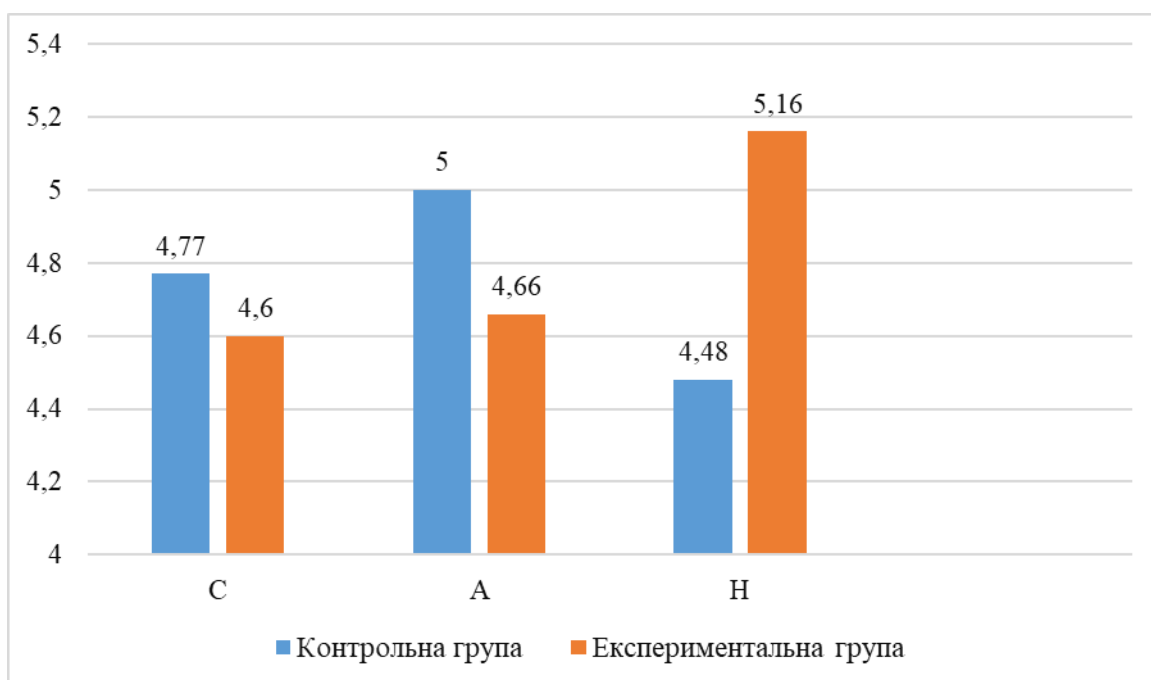


Рис. 3.2. Співвідношення вихідних даних показників психолого-педагогічного тестування за методикою САН в контрольній та експериментальній групах

За результатами діагностики САН (С-самопочуття, А-активність, Н-настрій) були отримані наступні дані. Показники самопочуття нижче позначки 5,0 отримали 4 спортсменки експериментальної групи і 4 контрольної групи. В експериментальній групі 2 баскетболістки отримали 5,0 бала, 1 – 5,5 бала і 1 з експериментальної групи – 6,2 бала. Серед баскетболісток контрольної групи: 1 набрала 5,3 бала, 1 – 5,5 бала, по одній 6,1 і 6,2 бала.

Нижче 5,0 балів отримали 6 осіб в експериментальній групі і 6 спортсменок контрольної групи. В експериментальній групі: 1 баскетболістка набрала 3,6 бала, 2 особи – 3,8 бала, 1 – 4,0 бали і ще дві набрали відповідно 4,5 і 4,6 бали. В контрольній групі не спостерігалось значних відмінностей: всі 6 спортсменок набрали бали нижчі 5,0, а саме: 3,5 бала, 3,8 бала, 4,1 бала, 4,3 бала, 4,4 бала і 4,5 бала.

Вище наведені дані свідчать про те, що всього лише у 20% спортсменок контрольної групи і 30% експериментальної групи отримали оцінки стану в межах норми, яка знаходиться в діапазоні 5,0-5,5 бала.

Активність. В експериментальній групі баскетболісток більше 5,0 балів набрали 3 спортсменів (5,0;5,5;6,2), нижче 5,0 балів набрало 7 (3,5; 3,6; 3,8; 4,5; і троє по 4,8). В контрольній групі спортсменки отримали такі дані: 5 набрали 5,0 і вище (5,0; 5,2; 5,6; 6,0; 6,2) і нижче 5,0 балів набрали баскетболістки з наступними показниками (3,0; 3,6; 3,7; 4,8; 4,9). Ці дані свідчать про те, що в обох групах, як контрольній, так і експериментальній активність у більшості юних баскетболісток знаходиться нижче норми.

На основі первинного тестування спортсменок, які займаються баскетболом, були отримані наступні дані: в контрольній групі 4 особи набрали бали відповідні нормі (5,0; 5,1; 5,3; 5,5) і 6 набрали нижче 5,0 балів (3,6; 3,6; 3,7; 4,1; 4,3; 4,6). В експериментальній групі 6 спортсменок набрали 5,0 балів і вище (1-5,0 балів, 3 – 5,5 балів, 1-6,2 балів) і 5 осіб - нижче норми (4,0; 4,5; 4,6; 4,8).

На нашу думку такі дані свідчать про те, що рівень самопочуття, активності та настрою у баскетболісток зазначених двох груп потребує корекції.

Порівняльний аналіз вихідних показників психолого-педагогічного тестування виявив відсутність достовірних відмінностей між експериментальною та контрольною групами ($T=82$ при $P>0,005$), що є необхідною умовою для проведення педагогічного експерименту.

Висновки до 3 розділу

В результаті застосування методики самооцінки емоційних станів в експериментальній групі була виявлена сумарна оцінка станів (X5). Цей показник до проведення дослідження складав в середньому 19,4 бали із 40 можливих, що вказує на оцінку нижче середнього рівня.

В результаті попереднього виявлення рівня особистісної фрустрації в експериментальній групі спостерігається стійка тенденція до прояву цього стану.

Результати діагностики САН виявили наступне. Всього лише 20% спортсменок контрольної і 30% експериментальної групи мають нормальні оцінки станів самопочуття, які знаходяться в діапазоні 5,0 і 5,5 бала. В обох групах (контрольній та експериментальній) показник прояву активності у більшості спортсменок нижче норми. Рівень показника настрою також низький (в діапазоні 3,6-4,8 бала).

Отримані в результаті проведеної психодіагностики дані свідчать про те, що рівень самопочуття, активності й настрою у баскетболісток обох груп потребує корекції.

РОЗДІЛ 4

ДИНАМІКА ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СПОРТСМЕНІВ ПІД ВПЛИВОМ КОРРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ

Проведені дослідження розширили знання про можливості застосування ритмічної гімнастики в навчально-тренувальних заняттях баскетболісток.

Після проведення дослідження, рівень самооцінки емоційних станів у спортсменок в середньому піднявся на 4 бали і став дорівнювати 23, що відповідає рівню вище середнього. В контрольній групі він спостерігався як $X_5 = 21,3$, а після повторного тестування баскетболісток він складав в середньому 22,2 бали. Рівень самооцінки піднявся на 0,9 бала.

Повторне тестування особистої фрустрації у спортсменів, після включення в план занять корекційної програми, виявило певні зміни (рис. 4.1). В експериментальній групі середній показник рівня особистої фрустрації з 4,9 бала знизився на 1,2 і складав 3,7 бала. В контрольній групі цей показник також знизився на 1,2 бала – з 5,6 до 4,4).

Після проведення педагогічного експерименту було організовано повторне психолого-педагогічне тестування, до якого входили ті ж самі психодіагностичні методики. Було встановлено, що результати експериментальної групи значно зросли відносно вихідних даних. Виявилось, що рівень самопочуття, активності та настрою баскетболісток після застосування запропонованої програми покращився (рис. 4.2).

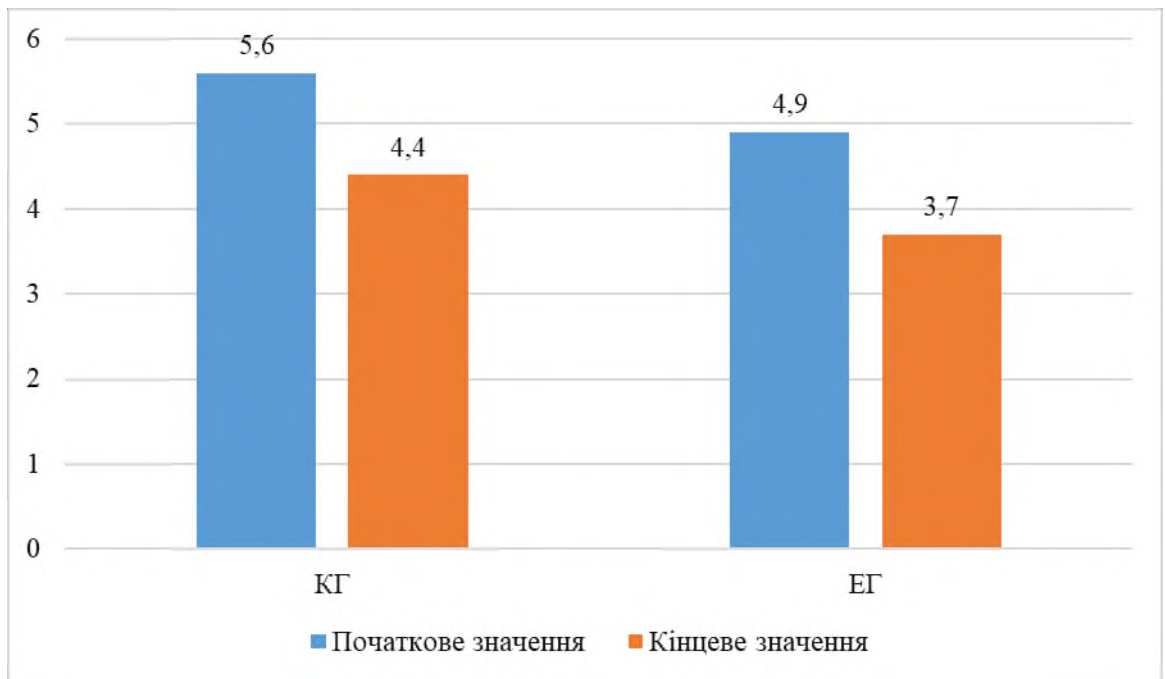


Рис. 4.1. Співвідношення початкових і кінцевих показників особистісної фрустрації в контрольній та експериментальній групах

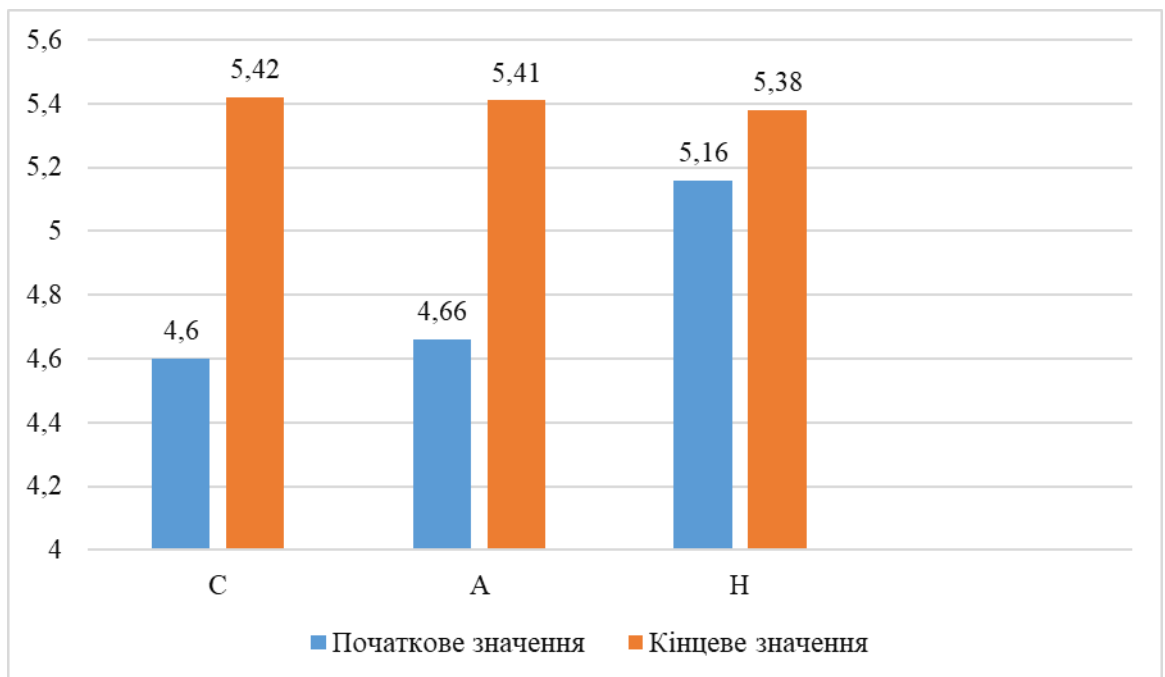


Рис.4.2. Співвідношення початкових і кінцевих показників САН в експериментальній групі баскетболісток

Отримані в результаті педагогічного експерименту дані вказали на можливість застосувати програму, спрямовану на корекцію психоемоційних станів засобами

ритмічної гімнастики в практиці підготовки при тренуванні баскетболісток. В першу чергу її було впроваджено в процес підготовки баскетболісток БК збірної м.Києва BAGIRA-Будівельник.

Як вище зазначалося, для досягнення мети дослідження був розроблений комплекс вправ, спрямований на корекцію психоемоційних станів баскетболісток засобами ритмічної гімнастики, який включав гімнастичні вправи, танцювальні аеробні вправи, вправи з використання гімнастичної стінки і гімнастичної лави. Запропонований комплекс застосовувався в усіх частинах учбово-тренувального заняття при музичному супроводі.

Впровадження програми, спрямованої на корекцію психоемоційних станів баскетболісток засобами ритмічної гімнастики продемонструвало позитивний вплив. Після проведення педагогічного експерименту порівняльний аналіз кінцевих показників педагогічного тестування двох різних груп показав наявність достовірних відмінностей ($G=76$ при $P<0,05$). Кінцеві результати експериментальної групи значно покращилися відносно контрольної групи.

Грунтуючись на отриманих даних, в рамках вирішення поставлених завдань, було проведено дослідження, під час якого було встановлено, що корекція психоемоційних станів спортсмена є ефективною.

В результаті проведеного експерименту самопочуття гравців покращилося на 0,82 бала, зросла активність на 0,75 бала, і настрої відповідно – на 0,22 бала.

Показники самопочуття, активності й настрою баскетболісток, котрі займались у контрольній групі (не використовували запропоновану програму) також змінились, але не так відчутно (рис.4.3).

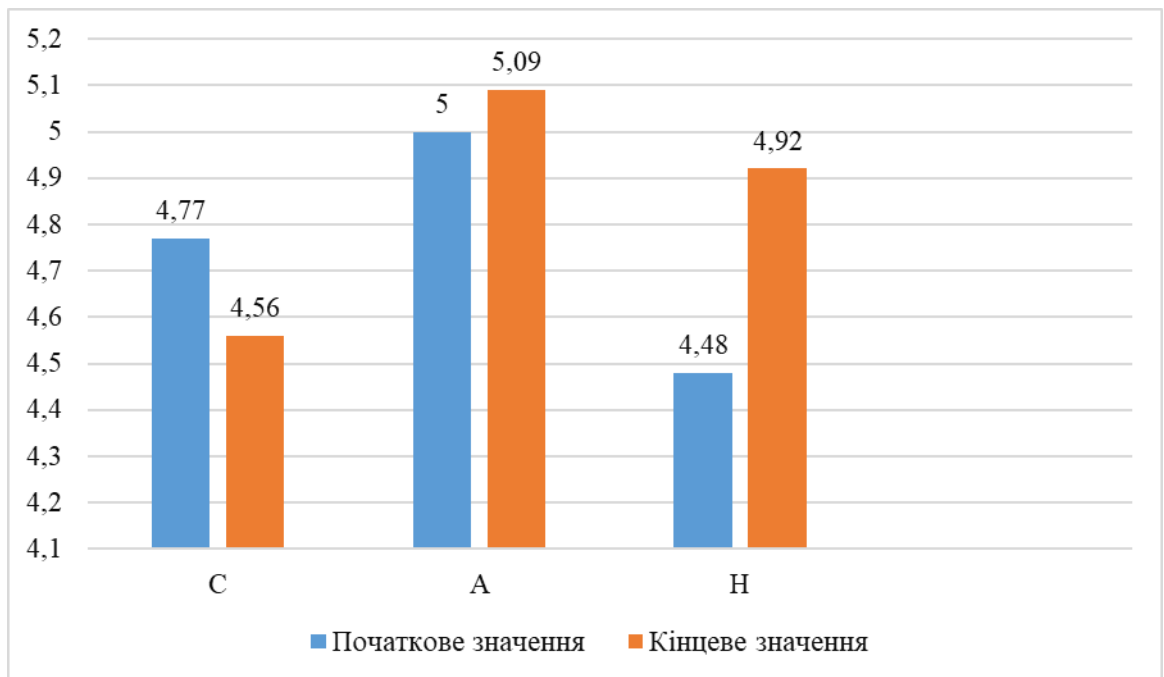


Рис.4.3. Співвідношення початкових і кінцевих показників САН контрольної групи баскетболістів

Показник самопочуття знизився на 0,21 бала, активність баскетболісток виросла на 0,09 бала, а показник настрою покращився на 0,44 бала.

Впровадження програми, спрямованої на корекцію психоемоційного стану баскетболісток засобами ритмічної гімнастики спричинило позитивний вплив. Після проведення педагогічного експерименту порівняльний аналіз кінцевих показників педагогічного тестування двох груп показав наявність достовірних відмінностей ($T=67$ при $P<0,005$). Кінцеві результати експериментальної групи суттєво покращились в порівнянні з контрольною групою.

Було встановлено, що вихідні й кінцеві дані КГ мали суттєві відмінності ($\Gamma=82$ при $P<0,05$). Порівнявши вихідні й кінцеві показники ЕГ було виявлено, що різниця між результатами достовірна ($\Gamma=56$ при $P<0,05$).

Це свідчить про підвищення рівня психоемоційного стану баскетболісток в результаті застосування ритмічної гімнастики в учбово-тренувальному процесі. В процесі експерименту у баскетболістів також покращилась вестибулярна стійкість, орієнтація в просторі, відчуття часу і ритму.

В результаті проведеного дослідження було встановлено, що програма, спрямована на психоемоційних станів баскетболістів засобами ритмічної гімнастики, є ефективною.

Результати психолого-педагогічного тестування баскетболістів експериментальної групи після впровадження програми покращились ($\Gamma=16$ при $P<0,05$). Показники контрольної групи покращились, але не так виражено. Показники самопочуття, активності, настрою покращились, рівень фрустрації знизився, самооцінка емоційних станів баскетболісток також підвищилась.

Результати проведеного дослідження дають підставу стверджувати, що для досягнення кращого результату розроблену програму варто застосовувати в тренувальному процесі протягом більш тривалого періоду, наприклад, протягом 2-3 місяців. Це пов'язано з тим, що баскетболістки не мають достатньо часу для занять ритмічною гімнастикою у зв'язку з напруженим графіком змагань. Проте це і вказує на необхідність відводити більше часу для корекції психоемоційного стану баскетболісток, які постійно знаходяться під впливом такого навантаження. Спостерігається швидка втрата набутого, якщо не відбувається поступового процесу покращення, має місце негативний вплив на подальше становлення спортивно-технічної майстерності через погіршення психо-емоційного стану спортсменів.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Розроблена програма включає вправи спеціальної фізичної підготовки, базові елементи техніки й спрямована на корекцію психо-емоційного стану баскетболісток. Програма складається з вправ, які слід виконувати при музичному супроводі (на місці та в русі).

Заняття необхідно починати повільно відповідно до рівня фізичної підготовки. Повільно й поступово збільшувати кількість повторів вправ і тривалість тренування, оскільки заняття ритмічною гімнастикою забирають багато сил та енергії у юних спортсменок. Заняття ритмічною гімнастикою бажано проводити щоденно.

Займатись ритмічною гімнастикою слід в безпечному, прохолодному й чистому місці. Підлога має бути рівною. Не менш важлива вентиляція, правильне освітлення й спокійна атмосфера. Займатись варто у зручному одязі, який розтягується. Для вправ в положенні лежачи необхідно підготувати для підстилання мати.

Починати тренування необхідно з основних вправ і поступово переходити до більш складних. Якщо у спортсмена виникли складнощі треба попросити тренера допомогти з виконанням необхідних вправ.

Дихання має бути рівномірним, якщо спортсмен захоче пити, необхідно вгамовувати спрагу.

Заняття негайно припиняються якщо спортсменка відчує біль, дискомфорт, запаморочення або задишку.

Укріплення м'язів і загальної фізичної підготовки допомагає покращити стан здоров'я в цілому.

Необхідно зазначити, що ритмічна гімнастика - ефективний засіб профілактики депресії та інших негативних психо-емоційних станів.

Крім того необхідно відмітити наступне:

1. На першому тижні занять рекомендується акцентувати увагу на чіткості та правильності техніки виконання елементів та кроків. Для цього необхідно

доступно пояснити і декілька разів показати спортсменці, після чого виконати вправу разом із нею.

2. Протягом другого тижня спортсменки почнуть вдосконалювати техніку виконання елементів і кроків. Дуже важливим з боку тренера тут є аналіз й усунення технічних помилок.

3. В подальшому, основним педагогічним завданням є контроль виконання комплексу й вправ, і вдосконалення техніки виконання елементів та комбінацій.

В заключній частині тренування використовують вправи на розвиток спритності, рівноваги, динамічної й статичної координації (танцювальні кроки аеробіки, стрибки через лаву чи палку, повороти на пальцях ніг, біг між шашками), вправи на розвиток статичної координації, котрі можна виконуватися з закритими очима, стоячи на двох або одній нозі. Саме такі вправи сприяють заспокоєнню та релаксації організму, розвивають здатність управляти своїм тілом, орієнтуватись у просторі.

Основна частина вправ спрямована на розвиток рухових якостей, підвищення рівня функціональних систем організму, розвиток мобільності.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет показав, що корекція психоемоційного стану баскетболісток є актуальною вже на етапі початкової підготовки. Разом з цим оптимальний психоемоційний стан також слугує однією з центральних задач психологічної підготовки баскетболісток, оскільки остання впливає на результати спортивної діяльності.

2. В результаті педагогічного тестування було встановлено, що рівень самооцінки емоційних станів в експериментальній групі (середня сумарна оцінка станів (X5) до проведення експерименту ~19,4 бали з 40 можливих, що відноситься до оцінки нижче середнього рівня. Після проведення експерименту, цей рівень атлетів підвищився в середньому на 4 бали і став дорівнювати 23, що відповідає рівню вище середнього.

3. В результаті педагогічного тестування після впровадження експериментальної програми, в експериментальній групі середній показник рівня особистої фрустрації з 4,9 бала знизився на 1,2 бала і складав 3,7 бала. В контрольній групі цей показник також знизився на 1,2 бала - з 5,6 до 4,4.

4. В результаті педагогічного тестування було встановлено, що рівень самопочуття підвищився на 0,82 бала, активність зросла на 0,75 бала, настрої покращився на 0,22 бала, що безумовно є позитивним моментом.

5. В процесі дослідження була розроблена програма, спрямована на корекцію психоемоційних станів баскетболісток засобами ритмічної гімнастики. Вона розрахована на 4 тижневих мікроцикли. Ці засоби розподіляються спів розмірно основним завданням навчально-тренувальних занять протягом всіх його частин.

6. По завершенню педагогічного експерименту у спортсменів експериментальної групи покращилися показники самопочуття, активності та настрою, знизився рівень особистісної фрустрації та покращилась самооцінка емоційних станів (спокій, енергійність, піднесеність настрою, впевненість в собі).

7. В результаті педагогічного експерименту була встановлена ефективність програми, спрямованої на корекцію психоемоційних станів спортсменок-баскетболісток. Результати психолого-педагогічного тестування баскетболісток експериментальної групи після впровадження програми достовірно покращилися ($T=67$ при $P<0,05$). Зокрема можна говорити про покращення показників: самопочуття, активності, настрою, впевненості в собі, спокою, енергійності а також показників, які характеризують координаційні здібності, зокрема вестибулярної стійкості, в результаті чого спортсменки почали краще орієнтуватись у часі та просторі.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальные проблемы спортивной науки в подготовке спортсменов к олимпийским играм: материалы Междунар. конф., Минск, 24–25 июня 2004 г. / под ред. В.Г. Сивицкого. – Минск: ЗАО «Веды», 2004. – 118 с.
2. Алексеев, А.В. Преодолеть себя! / А.В.Алексеев. 4-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 280 с.
3. Алехина, С.В. Мониторинг как вид профессиональной деятельности педагога-психолога / С.В. Алехина, М.Р. Битянова // Вестник практической психологии образования. – 2009. – №4(21). – С. 69–73.
4. Бабушкин, Г.Д., Проблема психологического обеспечения подготовки спортсменов / Г.Д. Бабушкин // Психология и педагогика в средней и высшей школе. – 1998. – №2. – С. 32–36.
5. Бодалев, А.А. О взаимодействии индивидуального, личностного и субъектно-деятельностного развития взрослого человека / А.А. Бодалев // Мир психологии. -1999. - №2. – С.44-49.
6. Боксер, О.Я. Психорегулирующие оздоровительные технологии и тренажеры в физической культуре / О.Я.Боксер, А.Л.Димова. – М. – Шуя: Изд-во «Весть» ШГПУ, 2002. – 121 с.
7. Босенко, Ю.М. Особенности переживания состояния фрустрации у спортсменов / Ю.М. Босенко // Рудиковские чтения: материалы V Междунар. науч. конф. психологов физической культуры и спорта, Москва, 2-5 июн. 2009 г. / ред. совет: А.Н.Блеер [и др.]. – М., 2009. – С. 295–297.
8. Ведутов, В.Ю. «OBLIC 1,0: программа коррекции психоэмоционального состояния организма». Свидетельство о государственной регистрации программ для ЭВМ №2009615293, зарегистрировано в Реестре программ для ЭВМ 24.09.09.
9. Ведутов, В.Ю. Компьютерная программа творческого развития личности «ОБЛИК» как эффективный инструмент улучшения качества жизни

студента / В.Ю.Ведутов, Р.И.Рай // Вопросы морфологии и клиники. – Вып. 41. – Алматы, 2012.

10. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 296 с.

11. Горячев, А.Г. Невротические состояния в практике спорта / А.Г. Горячев // Ментальная тренировка в спорте: Материалы психологического симпозиума. – М., ВНИИФК, 1997. – С. 22–24.

12. Димова, А.Л. Здоровый образ жизни: учебное пособие / А.Л. Димова, Л.Г. Уляева. – Москва: Современный Гуманитарный Институт, 2002. – 60 с.

13. Загайнов, Р.М. Проклятие профессии: бытие и сознание практического психолога / Р.М. Загайнов. – М.: Смысл, 2001. – 571 с.

14. Загайнов, Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография / Р.М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2010. – 232 с.

15. Карпенко, М.П. Психофизиологические, организационные и технические аспекты оздоровления студентов методами физической культуры и метеобарокоррекции / М.П. Карпенко, О.Я. Боксер, А.Л. Димова; под ред. М.П. Карпенко – М.: СГА, 2003. – 112 с.

16. Киселев, Ю.Я. Победи! Размышления и советы психолога спорта / Ю.Я. Киселев. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 328 с.

17. Киселев, Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю.Я. Киселев. – М.: Советский спорт, 2009. – 276 с.

18. Кузьменко, Г.А. Психологической подготовки спортсмена в ДЮСШ // Г.А. Кузьменко, Л.Г. Уляева, Г.Г. Уляева // Материалы научнопрактической конференции с международным участием «Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения (21 февраля 2013). – М. – С. 294–297.

19. Лесгафт, П.Ф. Избранные труды / П.Ф. Лесгафт; сост. И.Н. Решетень. – М.: Физкультура и спорт, 1987 – 359 с. 229

20. Ложкин, Г.В. От психологического обеспечения к психологическому сопровождению субъекта спортивной деятельности / Г.В.Ложкин, А.Б. Колосов // Спортивный психолог. – 2012. – №3 (27). – С. 5–12.
21. Малкин, В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В.Р. Малкин. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 200 с.
22. Мельник, Е.В. Деятельностный подход к интегральной оценке психологической подготовленности юных спортсменов / Е.В. Мельник, Е.В. Силич // Мир спорта. – 2009. – №2 (35). – С. 76–79.
23. Мельник, Е.В. Психология тренера: теория и практика: методические рекомендации / Е.В. Мельник Е.В. Силич, Н.В. Кухтова. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2014. – 58 с.
24. Мельник, Е.В. Экспертная оценка успешности спортивной деятельности (на примере сложнокоординационных видов спорта) / Е.В. Мельник, Е.В. Силич // Спортивный психолог. – 2010. – №3 (21). – С. 73–79.
25. Наследов, А.Д., Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных: учеб. пособие / А.Д. Наследов. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Речь, 2006. – 392 с.
26. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / С.Д. Неверкович [и др.]; под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 336 с.
27. Пиняева, С.Е. Личностное и профессиональное развитие в период зрелости / С.Е. Пиняева, Н.В. Андреев // Вопросы психологии. – 1998. – №2. – С. 3–10.
28. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
29. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: монография // под общ. ред. Г.Д. Бабушкина. – Омск: изд-во СибГУФК, 2006. – 380 с.
30. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: сл.-справ. / сост. Е.Н. Сурков; под ред. В.У. Агеевца. – М.: Физкультура, образование, наука, 1996. – 450 с.

31. Психология детско-юношеского спорта /А.В. Родионов, В.А. Родионов. М.: Физическая культура, 2013. - 278 с.
32. Раднагуруев, Б.Б. Специфика психологического сопровождения спортивного резерва в единоборствах // Б.Б. Раднагуруев, Г.Г. Уляева, Л.Г. Уляева // Итоговый сборник материалов Всероссийской научнопрактической конференции: «Актуальные проблемы организации подготовки и участия спортсменов спортивных сборных команд России в Играх XXXI Олимпиады 2016 года в Рио-де-Жанейро (Бразилия)». – М., 2013. – С. 69–75.
33. Родионов, А.В. Практическая психология физической культуры и спорта / А.В. Родионов. – Махачкала: Юпитер, 2002. – 168 с.
34. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: учеб. для вузов / А.В. Родионов. – М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
35. Родионов, А.В., Неверкович, С.Д. К истории возникновения отечественной прикладной спортивной психологии / С.Д. Неверкович, А.В. Родионов // Спортивный психолог. — 2009. - № 2.
36. Савенков, Г.И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки / Г.И. Савенков. – М.: Физическая культура, 2006. – 96 с.
37. Сафонов, В.К. Переживание как условие самоактуализации в спорте // Психологические проблемы самореализации личности. Вып 8 / под ред. Л.А. Коростылевой. – СПб., 2004. – С. 5–8
38. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н.Селуянов. – М: СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.
39. Сивицкий, Г.В. Система психологического сопровождения спортивной деятельности // <http://www.psysport.by> (дата обращения 20.05.14).
40. Силич, Е.В. Диагностический комплекс по выявлению индивидуального профиля асимметрии спортсмена: пособие / Е.В. Силич, Е.В. Мельник, В.Г. Сивицкий; под ред. Е.В. Мельник. – Минск: БГУФК, 2010. – 88 с.
41. Силич, Е.В. Отношение спортсменов и тренеров к психологической подготовке / Е.В. Силич, Е.В. Мельник, // Молода спортивна наука України: зб.

наук.праць з галузі фізичної культури та спорту, 2010. – Вып. 14: У 4-х т.– Львів. – Т. 1. – С.298-303.

42. Спортивная психология / под ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова В.Г. Сивицкого. М.: Юрайт, 2014. - 367 с.

43. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры: учеб.пособие / Н.Б. Стамбулова. – СПб.: Центр карьеры, 1999. – 368 с.

44. Теория и методика физической культуры: словарь-справ. / сост. А.Л. Смотрицкий. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: РИВШ, 2006. – 178 с.

45. Тихвинская, Е.О. Психология переживания в спорте: учеб. Пособие / Е.О. Тихвинская. – СПб., 2007. – 48 с.

46. Хекалов, Е.М. Неблагоприятные психологические состояния спортсменов. Их диагностика и регуляция: учеб. пособие / Е.М. Хекалов. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.

ДОДАТОК 1

Методика самооцінки емоційних станів (по А.Уесман і Д.Рікс)

Спокій-тривожність

10. Абсолютний спокій. Непохитно впевнений у собі.
9. Виключно холонокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся.
8. Відчуття повного благополуччя. Упевнений і відчуваю себе невимушено.
7. В цілому впевнений і вільний від неспокою.
6. Нічого особливо не турбує мене. Відчуваю себе більш-менш невимушено.
5. Дещо стурбований, відчуваю себе скуто, трохи стривожений.
4. Переживаю деяку заклопотаність, страх, занепокоєння або невизначеність. Знервований, хвилююся, роздратований.
3. Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Страшно.
2. Величезна тривожність, заклопотаність. Виснажений страхом.
1. Абсолютно збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий нерозв'язними труднощами.

Енергійність-втома

10. Порив, що не знає перешкод. Життєва сила б'є через край.
9. Життєздатність б'є через край, величезна енергія, сильне прагнення до діяльності.
8. Багато енергії, сильна потреба в дії.
7. Відчуваю себе свіжим, в запасі значна енергія.
6. Відчуваю себе досить свіжим, в міру бадьорий.
5. Злегка втомився. Лінь. Енергії не вистачає.
4. Досить втомлений. В запасі не дуже багато енергії.
3. Велика втома. Млявий. Мізерні ресурси енергії.
2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії. Майже не залишилося запасів енергії.

1. Абсолютно видихнувся. Нездатний навіть до найнезначнішого зусилля.

Піднесеність-пригніченість

10. Сильний підйом, захоптив веселощі.

9. Збуджений, в піднесеному стані. Захопленість.

8. Збуджений, в хорошому настрої.

7. Відчуваю себе дуже добре. Життєрадісний.

6. Відчуваю себе досить добре, «в порядку».

5. Почуваюся трохи пригнічено, «так собі».

4. Настрій пригнічений і дещо сумний.

3. Пригнічений, відчуваю себе дуже пригнічено. Настрій однозначно сумний.

2. Дуже пригнічений. Відчуваю себе просто жахливо.

1. Крайня депресія і смуток. Пригнічений. Все чорно і сіро. Впевненість в собі на рівні безпорадності.

Впевненість в собі-безпорадність

10. Для мене немає нічого неможливого. Можу зробити все, що хочу.

9. Відчуваю велику впевненість в собі. Упевнений в своїх звершеннях.

8. Дуже впевнений у своїх здібностях.

7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо і мої перспективи хороші.

6. Відчуваю себе досить компетентним.

5. Відчуваю, що мої вміння та здібності дещо обмежені.

4. Відчуваю себе досить нездатним.

3. Пригнічений своєю слабкістю і недоліком здібностей.

2. Відчуваю себе жалюгідним і нещасним. Втомився від своєї некомпетентності.

1. Тисне відчуття слабкості і марності зусиль. У мене нічого не вийде.

ДОДАТОК 2

Типова карта експрес-діагностики рівня особистої фрустрації (по В.В. Бойко)

П.І.Б. _____

Стать _____ Вік _____

Дата _____ Час _____

Опитувальник

1. Ви заздрите благополуччю деяких своїх знайомих.
2. Ви незадоволені стосунками в сім'ї.
3. Ви вважаєте, що гідні кращої долі.
4. Ви вважаєте, що могли б досягти більшого в особистому житті або в роботі, якби не обставини.
5. Вас засмучує те, що не здійснюються плани і не збуваються надії.
6. Ви часто зриваєте зло чи досаду на когось.
7. Вас злить, що когось щастить в житті більше, ніж вам.
8. Вас засмучує, що вам не вдається відпочивати або проводити вільний час так, як хочеться.
9. Ваше матеріальне становище таке, що пригнічує вас.
10. Ви вважаєте, що життя проходить повз вас (проходить даремно).
11. Хтось або щось постійно принижує вас.
12. Невирішені побутові проблеми виводять вас з рівноваги.

ДОДАТОК 3

Типова карта методики САН

П.І.Б. _____

Стать _____ Вік _____

Дата _____ Час _____

1. Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
2. Відчуваю себе сильним	3 2 1 0 1 2 3	Відчуваю себе слабким
3. Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
4. Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
5. Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
6. Гарний настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
7. Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
8. Повний сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
9. Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
10. Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
11. Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасний
12. Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
13. Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
14. Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
15. Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
16. Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
17. Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
18. Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
19. Відпочив	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений

20. Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
21. Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
22. Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
23. Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Заклопотаний
24. Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
25. Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
26. Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
27. Міркувати важко	3 2 1 0 1 2 3	Міркувати легко
28. Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	уважний
29. Повний надій	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
30. Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений