

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Сумський державний університет

Навчально-науковий медичний інститут

Кафедра фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**ВИКОРИСТАННЯ ПСИХІЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА ЇХ ВПЛИВ
НА ЗМАГАЛЬНИЙ РЕЗУЛЬТАТ
У КВАЛІФІКОВАНИХ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ**

за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Виконала:

студентка денної форми навчання,
групи ІІ курсу, групи СПм – 001
Кроль Юлія Анатоліївна

Науковий керівник:

Бурла Артем Олександрович
к.фіз.вих., доцент

Голова комісії _____ В. Г. Маслов
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії _____ С. А. Король
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ В. М. Сергієнко
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ Ю. О. Остапенко
(підпис) (ініціали, прізвище)

Оцінка (бали/національна шкала):

У роботі немає запозичень із праць
інших авторів без відповідних посилань.

Реєстраційний номер _____
« _____ » _____ 20 _____ р.

Суми – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....		4
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОЦЕСИ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЛИЖНИХ ГОНКАХ.....		7
1.1. Специфіка тренувальної діяльності в лижних гонках....		7
1.2. Психічні особливості спортсменів, які займаються лижним спортом.....		14
1.3. Методичні основи управління психічним станом у процесі спортивного тренування.....		22
Висновки до розділу 1.....		26
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....		28
2.1. Методи дослідження.....		28
2.1.1 Теоретичний аналіз наукової і спеціальної літератури.		28
2.1.2. Педагогічні спостереження.....		28
2.1.3. Педагогічне тестування.....		28
2.1.5. Педагогічний експеримент.....		29
2.1.6. Методи математичної статистики.....		29
2.2. Організація дослідження.....		30
РОЗДІЛ 3. ВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЛИЖНИМИ ГОНКАМИ.....		31
3.1. Виявлення мотивації на успіх за методикою Т. Єлєрса.....		36
3.2. Оцінка особистісної і ситуативної тривожності за шкалою Ч. Д. Спілберга – Ю. Л. Ханіна.....		37
3.3. Рівень індивідуального суб'єктивного контролю за допомогою опитувальника Дж. Роттера.....		39
3.4. «Оцінка рівня домогань» за опитувальником В. К. Горбачевського.....		42

3.5. Прояв вольової саморегуляції тестом-опитувальником А. В. Зверкова і Е. В. Ейдмана.....	45
Висновки до розділу 3.....	45
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	48
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	61
ДОДАТКИ.....	72

ВСТУП

Актуальність теми. Лижні перегони на сучасному етапі є одним із популярних зимових видів спорту. З кожним роком підвищується рівень підготовленості учасників міжнародних та всеукраїнських змагань, постійно вдосконалюється інвентарна база та підвищується кваліфікація персоналу, що приймає участь у підготовці лижників до змагань. Все частіше можна спостерігати як підвищується щільність результатів, дуже часто на фініші учасників один від одного відділяють десяті долі секунди. Отже, пошук нових шляхів оптимізації підготовки лижників-гонщиків має велике значення для досягнення високого спортивного результату.

У зв'язку з популярністю і бурхливим розвитком лижних гонок значно підвищилась майстерність спортсменів. Поява пластикових лиж, нові засоби підготовки трас вплинули на арсенал техніки пересування. Однак питання раціонального планування, індивідуалізації тренування спортсменів, психічні якості спортсменів вивчені ще недостатньо, а вирішення цієї проблеми відкриє нові резерви для покращання спортивних результатів юних лижників.

Стрімкий ріст спортивних досягнень вимагає подальшого удосконалення методики спортивного тренування, особливо в юнацькому віці. По характеру рухових дій лижні гонки є одним із засобів різносторонньої підготовки підростаючого покоління і спортсменів високого класу.

Лижні гонки відносяться до циклічних видів спорту, де основи теорії і методики підготовки спортсменів отримали достатнє наукове обґрунтування (А. А. Авдеев, 2014; П. В. Кващук, 2014; В. М. Платонов, 2014; R. Nähnle, 2005).

Питання, що стосуються особливостей становлення спортивної майстерності юних спортсменів, розкриті у наукових працях [8; 20; 43; 44; 61].

Стрімке зростання результатів у сучасному спорті висуває нову проблему індивідуального підходу до тих, хто займаються. У вирішенні її існують педагогічні, психологічні і медико-біологічні аспекти, що базуються на

закономірностях біологічного розвитку (К. С. Дунаєв, 2016; Ю. В. Корягіна, 2016; А. В. Швецов, 2016; Т. Stöggel, 2016).

Аналіз впливу особистості спортсмена зараз знову опинилася провідною проблемою в спортивно-психологічній підготовці. Йдеться про вивчення спрямованості особистості, про особливості її структурних характеристик у кваліфікованих спортсменів, а також представників різних видів спортивної діяльності. Психологічна підготовка спортсмена – складний процес, що вимагає застосування спеціальних засобів дослідження і методів впливу. Продуктивним виявляється пошук загальних проявів особистості, які обумовлюють успіх у спорті. До числа таких особистісних рис необхідно віднести прагнення до лідерства, емоційну стійкість, активність у подоланні перешкод. У цілому типологічні особливості особистості потрібно враховувати в індивідуалізації управління спортивною діяльністю.

Незважаючи на велику кількість наукових праць, присвячених психологічній підготовці особистості, що впливає на успішність результатів у спорті, вивчено недостатньо. Результати дослідження можуть допомогти спортивним психологам, тренерам, у формуванні властивостей особистості спортсмена, що сприятимуть його успішної реалізації в спортивній діяльності та в житті. Актуальність проблеми обумовлює необхідність проведення наукових досліджень у напрямку подальшого вивчення питань психологічної підготовки, управління тренувальним і змагальним процесами юних лижників-гонщиків.

Мета роботи – обґрунтувати та експериментально перевірити психологічні якості лижників, що впливають на успішність спортивної діяльності.

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати основи психологічної підготовки лижників-гонщиків у тренувальному процесі.

2. Виявити комплекс діагностичних критеріїв і дослідити психологічні якості, що впливають на ефективність тренувальної та змагальної діяльності.

3. Експериментально визначити психологічні якості, які впливають на змагальний результат у кваліфікованих лижників-гонщиків.

Об'єкт дослідження – тренувальна та змагальна діяльність юних лижників-гонщиків.

Предмет дослідження – використання психічних якостей та їх вплив на змагальний результат у кваліфікованих лижників-гонщиків.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової і спеціальної літератури; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Наукова новизна: визначено особистісні психологічні якості, що впливають на спортивний результат кваліфікованих лижників-гонщиків з урахуванням різних діагностичних методик. Доповнено та розширено дані щодо, специфіки спортивної діяльності на основі професійно-важливих психологічних якостей лижників-гонщиків, та її вплив на успішність змагальних результатів.

Практичне значення одержаних результатів можуть бути використані в практиці підготовки кваліфікованих лижників-гонщиків, під час планування тренувальних занять і змагальних виступів. За допомогою обліку не лише психофізіологічних особливостей спортсмена, а й особистісних якостей дозволить досягти високих спортивних результатів.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота магістра складається з вступу, чотирьох розділів, загальних висновків, списку використаної літератури (84 найменувань). Робота ілюстрована 7 таблицями. Загальний обсяг роботи складає 80 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОЦЕСИ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЛИЖНИХ ГОНКАХ

1.1. Специфіка тренувальної діяльності в лижних гонках

Останнім часом, зростання спортивних результатів збільшилися в основному за рахунок значного покращення швидкості у лижній гонці [80]. Як правило, на важких за рельєфу трасах, неслизькому снігові, під час складних погодних умов в горах щільність результатів погіршується, і навпаки, на легких (швидкісних) трасах, під час помірних вітрах щільність результатів збільшується [10; 27; 29]. Період з кінця 1990-х років став характеризуватися різким підвищенням швидкості гонки.

Якщо раніше інтегральний спортивний результат у спринтерських та індивідуальних гонках визначався різними якостями, здібностями і функціональними механізмами, що визначало необхідність виборчих тренувальних програм підготовки до конкретної дистанції [19], тобто структури змагальної діяльності в цих гонках були різні і за різними законами впливали на розподіл місць, то до 2010 р. ці відмінності практично стали ідентичними.

Таким чином, формування структури змагальної діяльності в останні роки зумовлено значними змінами програми змагань лижних гонок, що сталися за останні роки [75], збільшенням кількості стартів в офіційних змаганнях, великою тривалістю змагального сезону, високою щільністю спортивних результатів і переорієнтацією в тренувальному процесі в сторону підготовки до спринтерських дистанцій.

Спорт – це специфічний вид людської діяльності і водночас час – соціальне явище, що сприяє підняттю престижу не тільки окремих особистостей, а й цілих спільностей, зокрема держави [9].

В даний час спортивна діяльність поділяється на три категорії: масовий спорт, спорт вищих досягнень та професійний спорт.

Головною метою людей, які займаються масовим спортом, є зміцнення здоров'я, фізичний та психічний розвиток, проведення дозвілля.

Щодо спорту вищих досягнень, то тут головним є виявлення та порівняння граничних фізичних та психічних можливостей людей у процесі виконання різноманітних фізичних вправ.

Проте, спортивна діяльність за своїми основними характеристиками скрізь залишається однією і тією ж, з усіма властивими їй закономірностями і особливостями.

Відомими фахівцями у галузі психології спорту стали: І. П. Волков, Б.А. Вяткін, А. Д. Ганюшкін, Г. Д. Горбунов, Є. П. Ільїн, Ю. Л. Кисельов, А. І. Пуні, П. А. Рудік, Ю. Л. Ханін.

Діяльність спортсменів носить змагальний характер та спрямовано досягнення максимального результату незалежно від рівня кваліфікації спортсменів.

Без змагального мотиву спортивна діяльність втрачає свій сенс. Взаємодія спортсменів на змаганнях має два аспекти: стосовно суперника – як протиборство, а щодо по відношенню до партнерів по команді – як співпраця, взаємосприяння.

Протиборство регламентується правилами змагань, за порушення яких на спортсмена покладаються штрафні санкції, аж до дискваліфікації спортсмена [15].

Необхідно зазначити, що діяльність спортсменів – це багаторічний безперервний процес навчання та фізичного розвитку, точніше кажучи тренувальних занять з використанням великих, а часом і граничних, фізичних навантажень [9].

Повноцінність спортивної діяльності потребує дотримання спортсменом режиму життя в цілому, а не тільки режиму тренувань та змагань. Режим життя спортсмена пов'язаний із багатьма обмеженнями, позбавленням себе багатьох

задоволень, у тому числі і спілкування з рідними та близькими протягом тривалого часу [30].

У перших роботах [3], що заклали основи становлення спортивної психології, чітко простежується прагнення опису особливостей спортивну діяльність. Так, для змагальної діяльності характерні такі особливості:

- публічність з усіма наслідками (оцінка глядачів, засобами масової інформації тощо). Тому заняття спортом стали престижною справою, що дає можливість прославитися на всю країну та світ;
- значимість її для спортсмена, оскільки він прагне перемогти, або до рекорду, або до виконання спортивного розряду або нормативу;
- обмеженість числа залікових спроб, тому часто немає можливості виправити невдалу дію чи виступ;
- обмеженість часу, протягом якого спортсмен може оцінити ситуацію, що виникла, і прийняти самостійне рішення;
- незвичність умов її здійснення під час зміни місць змагання: кліматичні, тимчасові, метеорологічні відмінності, нові спортивні снаряди, спортивні зали та майданчики.

Перелічені особливості призводять до появи спортсменів нервово-психічної напруги, яка відсутня на тренувальних заняттях.

У змагальній діяльності також виділяють етапи, які розрізняються психологічно та організаційно: підготовка до діяльності, прийняття старту, змагання, використання відновлювальних процедур та оцінка досягнутого результату. Кожному етапу спортивної діяльності властива наявність різних психологічних станів, виникнення яких залежить від специфіки діяльності та умов, проте чіткої відповідності етапів діяльності і стану немає, прояв їх умовний [31].

Змагальна діяльність через свою специфічність проходить в екстремальних умовах, які створюють для людини вагомі труднощі, успіх у їхньому подоланні неможливий без свідомої мобілізації всіх сил, без вольових зусиль, без певної регуляції станів та дій [47].

Р. З. Шайхтдінов [70] назвав труднощі, що долаються, явищем суб'єктивним, похідним від розміру перешкоди та здібностей спортсмена. Величина труднощів виступає об'єктивним явищем, яке залежить від спортсмена. Вона вимірюється розмірами психічних зусиль, які необхідні для подолання виникаючих складнощів, тому діяльність кожного спортсмена пов'язана з рішенням завдання та прийняття оптимального рішення.

Спортивна діяльність, на відміну значної більшості інших галузей людини полягає у наявності ряду етапів, але результативність діяльності спортсмена оцінюється лише у короткі епізоди змагань. Решту часу зайнято інтенсивною підготовкою до отримання результату, що часто має для спортсмена надзвичайну значущість.

У процесі спортивної діяльності вдосконалюється здатність керувати своїми емоційними станами в умовах тренування та змагань, а також використовувати ці навички самореалізації в інших сферах життя [22]. Діяльність кожного спортсмена пов'язана з вирішенням завдання та прийняття оптимального рішення. Що дозволяє проводити психологічний аналіз даного процесу та виділити предмет аналізу процесу ухвалення рішення на психологічному рівні.

Між цими процесами різниця незначна, але вони існують, як предмет аналізу прийняття рішення на психологічному рівні виступають відповідальність, прийняття рішень, можливість усвідомлення, оцінки та корекції рішень, що виробляються, мотивація прийняття рішень; право вибору після ухвалення рішення [14].

Приймаючи рішення у діяльності, необхідно зробити вибір з деякої кількості можливих вирішення проблеми за допомогою складної аналітико-синтетичної роботи. Розв'язання завдань – це завжди творчий процес взаємодії суб'єкта з об'єктом чи іншим суб'єктом, який спрямовується певною свідомо поставленою метою. Вид завдань та її зміст у кожній ситуації різні. Впливає на процес вибору дій значущість особистості вироблюваних рішень та переважання деяких індивідуальних якостей суб'єкта діяльності, що включають

домінування будь-якого психічного процесу – волі, інтелекту чи емоцій. Вольові рішення характерні для ситуацій конфлікту протилежних тенденцій, інтелектуальні рішення проявляються в умовах пошуку неясних, прихованих альтернатив, емоційні – це вибір, що будується з урахуванням емоційних механізмів [6]. В умовах відсутності достатньої та необхідної інформації або дефіциту часу виникає необхідність прийняти імовірнісні рішення у діяльності [18].

Фахівці [5; 56; 68] виділяють такі види труднощів, які виникають при прийнятті оптимального рішення та його реалізації: складність вибору найправильнішого рішення; Проблема у реалізації. Ступінь складності виниклої перешкоди визначається психічним станом спортсмена у процесі виконання спортивної діяльності. Таким чином, цей психологічний чинник впливає на успішність діяльності спортсмена.

На рівень та динаміку спортивного результату суттєвий вплив надають особистісні особливості спортсмена, а також на процес формування спортивної майстерності впливає динаміка психічної розвитку, що проявляється у розвитку психічних якостей та появі специфічні властивості особистості молодого спортсмена. В наш час тренери здійснюють відбір за морфологічними та педагогічними критеріями, а фізіологічні та психологічні критерії не враховуються, оскільки інформація ще належним чином не розроблена і не систематизована.

У зв'язку з цим тренери витрачають нерозумний час, так як ефективність спортивної діяльності залежить від відповідності схильностей, мотивів, інтересів, здібностей, психофізіологічної структури особистості спортсмена. Досягнення у спорті можливо людьми з різноманітною комбінацією індивідуальних особливостей, але базовим детермінантом виступає відповідність здібностей спортсмена до специфіки обраного виду спортивної діяльності. Вибір суб'єктом обумовлюється соціальними чинниками та підсвідомою потребою у певному виді діяльності, формується під впливом індивідуальних особливостей [4].

Критеріями аналізу зовнішніх та внутрішніх чинників, які здатні впливати на досягнення успіху, є:

- здоров'я (фізична можливість спортсмена впоратися зі стресом, непередбаченими труднощами та втомою, які неминуче супроводжують спортивну діяльність та рух до поставленої мети);
- кваліфікація (відповідність професійного рівня та кваліфікації спортсмена вимогам, які необхідні для досягнення мети, або необхідно здійснити додаткові витрати енергії, часу, фінансових коштів на реалізації поставлених завдань);
- соціальна підтримка (спортсмену необхідно провести аналіз ступеня підтримки родичів та соціального оточення);
- особистість спортсмена (важливо визначити стимули для мотивації до прагнення успіху, а також виявити реакцію на життєві та професійні події);
- прогноз та готовність до життєвих подій (аналіз та передбачення наслідків процесу досягнення мети, підготовка до майбутнім подіям) [16].

Часто основою спортивного успіху називають наявність певних здібностей. Однак, проблема здібностей є вкрай дискусійною.

Б. М. Теплов, К. К. Платонов та В. А. Крутецький [30] підійшли найближче до адекватного розуміння типології здібностей, які виділили такі положення:

- під здібностями розуміються індивідуальні особливості, які відрізняють людей один від одного;
- під здібностями маються на увазі певні особливості особи, що впливають на ефективність діяльності.
- досвід людини (знання, вміння та навички), які були придбані у процесі життя, не становлять структуру здібностей;
- центральним елементом здібностей виступають задатки – уроджені особливості людини.

Проте необхідно зазначити, що у процесі багаторічних тренувань задатки можуть змінюватися, але ці зміни не є значними і вроджені різницю між різними індивідами що неспроможні компенсувати.

Під задатками, мається на увазі, типологічні особливості прояву властивостей нервової системи – сили, рухливості та баланс нервових процесів. Кващук П. В [34] розуміє під задатками фізіологічні та психологічні особливості, які обумовлені особистісними особливостями будови мозку.

Отже, задатки розглядаються як індивідуальні особливості функціонування мозку [42].

Найбільш широке вивчення було присвячене задаткам, які є типологічними особливостями прояву нервових властивостей системи, які генетично обумовлені та важко змінюються під впливом умов діяльності та життя. Такими умовами виступають: розвиток швидкості, витривалості, стійкості до монотонної роботи. Однак необхідно зазначити, що в період гормональної перебудови організму дітей та підлітків типологічні особливості можуть змінюватися швидше [1].

Кожна із здібностей може бути позитивною або негативною, що визначається діяльністю та умовами виконання її людиною. Наприклад, у напруженій ситуації психічної стійкості людини сприяє сильна нервова система, але за монотонної діяльності не забезпечує її стійкості.

Також одним із чинників, що впливає на міцність запам'ятовування інформації, є інертність нервових процесів, але гальмує швидку переключення людини з однієї ситуації на іншу. Тому типологічні особливості визначають рівень відмінності форм пристосування, а не тільки ступінь пристосування індивіда до зовнішніх умов [11]. Люди з різними типологічними особливості можуть досягти високих соціальних досягнень.

Необхідно зазначити, що припущення про те, що в будь-яких умовах і в будь-якому виді діяльності людина може досягти ідеального пристосування до зовнішнього середовища та високих результатів, незалежно переважання в

нього типологічних особливостей неправильне. Спортсмену з наявними типологічними особливостями та певними здібностями можна досягти високих результатів.

Також відзначимо, що типологічні особливості є умовою, яке полегшує або ускладнює оволодіння будь-яким видом діяльності, але не визначає міру досягнень [35].

С. Р. Лагутина [41] встановив зв'язок здібностей зі схильностями, які відображають прагнення та потребу індивіда до діяльності певного характеру, що обов'язково має враховуватися при доборі та орієнтації. Даний взаємозв'язок обумовлений тим, що у схильностей і здібностей є загальний компонент – типологічні особливості прояви властивостей нервової системи.

Певні психологічні якості особистості впливають на вибір певного виду спорту та успішність діяльності. В. Й. Бочелюк у своїх дослідженнях [9] встановили, що ігрові види спорту воліють люди з високою життєрадісністю, активністю, надлишком енергії та свідомістю своїх можливостей, оптимізмом. Кінний спорт, художню гімнастику, акробатику вибирають особи з прагненням до визнання, схильністю до демонстративності, з розвиненою уявою, виразністю емоційних реакцій.

Таким чином, критеріями успішності у всіх видах спорту виступають різноманітні комбінації внутрішніх ресурсів спортсмена.

1.2. Психічні особливості спортсменів, які займаються лижним спортом

Психологічна підготовка спортсменів насамперед спрямована на створення умов спортивної діяльності та життя, допомагає формуванню у них таких психічних функцій, процесів, станів та властивостей особистості, які забезпечують успішне вирішення завдань тренування та участі у змаганнях [4].

Особливе місце психологічному забезпеченню спортивної діяльності є мотивація, що спонукає людину займатися спортом. Блок мотивації утворюють потреби, мотиви та цілі на спортивну діяльність.

Мотив – спонукання до певної активності, задоволення потреби у певний спосіб. Якщо потреба є джерелом активності, то мотиви надають цій активності певне спрямування та утримують людину в рамках даного шляху. Мотиви розвивається, дозволяють зрозуміти, чому саме ставляться ті чи інші мети, негасиме прагнення їх досягненню. Для спортивної діяльності характерна велика різноманітність мотивів. Це цілком зрозуміло фізичними та психічними напруженнями, і спортсмен повинен знати, в ім'я чого напружується [39].

Протягом спортивної кар'єри роль конкретних мотивів у стимулюванні активності спортсмена змінюється, і для кожного етапу спортивної кар'єри характерні свої домінуючі мотиви.

Як зазначає Є. В. Карпенко [30], мотиви характеризуються силою та стійкістю саме вони є предметом турботи тренерів та спортивних психологів, тому що від виразності цих характеристик залежить успішність діяльності спортсменів.

У багатьох дослідженнях [24; 36; 38] було показано, що ефективність діяльності тим більше, що більше сила мотиву. Особливо виразно ця закономірність виражена в дітей віком. Проте надто велике бажання виявити високий результат може призвести до зворотного ефекту.

Є. М. Калюжна зазначає [32], що на початковому етапі причинами приходу в спорт (незалежно від виду діяльності, тобто спорту) можуть бути:

- прагнення самовдосконалення;
- прагнення до самовираження та самоствердження;
- соціальні настанови;
- задоволення духовних та матеріальних потреб.

Кожна з наведених причин має для конкретного спортсмена більшу чи меншу дієвість у зв'язку з його ціннісними орієнтаціями [25].

П. В. Кващук [34] виділяє мотив усередині групової симпатії як початковий мотив занять спортом. Проаналізувавши близько 900 спортсменів з великим стажем та високим рівнем майстерності, він виявив, що на етапі початковій підготовки цей мотив займав у них важливе місце.

Сутність його виявляється у бажанні дітей і підлітків займатися будь-яким видом спорту заради того, щоб постійно перебувати в середовищі своїх друзів та однолітків. Їх утримує у спортивній секції не стільки прагнення високих результатів і навіть інтерес до даного виду спорту, скільки симпатії і загальна їм потреба у спілкуванні [33].

Американський психолог J. Pinto [82] серед мотивів, що спонукають займатися спортом, виділяє:

- прагнення до стресу та його подолання; він зазначає, що боротися, щоб подолати перешкоди, наражати себе на вплив стресу, змінювати обставини і досягати успіху це один з найсильніших мотивів спортивної діяльності;
- прагнення до досконалості;
- підвищення соціального статусу;
- потреба бути членом спортивної команди, групи, частиною колективу;
- отримання матеріальних заохочень.

Причини прояву особливостей спортсменів можуть бути обумовлені як природним відбором, і впливом специфіки спорту.

Хоча дослідження показують [8; 10; 22], що властивості особистості, які були відзначені у спортсменів вищого класу, виражені більше, ніж у спортсменів нижчого ступеня. Т. Б. Хомуленко [70] виявив, що зі збільшенням спортивного стажу від 1 до 10 років спортсмени стають агресивнішими, безтурботніше, активніше, знижується тривожність, мають низькі шанси відчувати почуття неповноцінності і впадати в депресію або фрустрацію. Тому можна припустити, дані обумовлені спортивними заняттями, але необхідно враховувати стаж спортивних занять та рівень майстерності, тому що чим доросліше, тим більше розвиваються як особистості незалежно від спортивної діяльності. Причинами відмінностей у виразності агресивності у спортсменів є: специфіка виду спорту, або наявність високої природної агресивності у поєднанні з обраним видом спорту, в якому можна реалізувати агресивність [38].

У ході досліджень [41] особистісних якостей та аналізу результатів їх досягнень було доведено, що значних успіхів досягають гімнасти, яких переважає агресія над тривогою. Так, 50% учасників виступало успішно, у яких переважала агресія над тривогою, і лише 20% випадків було зареєстровано у тривожних спортсменів. Тому нетривожні агресивні спортсмени характеризуються високою готовністю до змаганням. Немаловажну роль відіграє і тривожність у спортивній діяльності. Тривожністю називається риса особистості, яка проявляється у схильності відчувати побоювання та занепокоєння у приватних та загальних випадках без серйозної причини [22; 26]. Певний ступінь тривожності виступає природною та обов'язковою особливістю людини, але кожен має свій бажаний та оптимальний рівень тривожності, який називається корисною тривожністю. А деякі особи мають дуже високу особистісну тривожність та характеризуються наявністю похмурих передчуттів, нестабільним настроєм, недовірливістю, страхом труднощів, почуттям невпевненості групи [66]. Дослідження зарубіжних психологів показали [55], що спортсменки мають вищий рівень тривожності, ніж спортсмени. Тривожні особистості характеризуються більш вираженим мотивом уникнення невдачі. Рівень тривожності відрізняється також залежно від виду спорту (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Відсоткове співвідношення ступеня виразності особистісної тривожності у різних видах спорту за Л. П. Грибковою та С. К. Кругловим (2012)

Спортивна спеціалізація	Висока	Середня	Низька
Художня гімнастика	70	26,7	3,3
Боротьба	25	60	15
Лижні гонки (жінки)	25	70	5,5
Лижні гонки (чоловіки)	25	70	5,5

Високотривожні суб'єкти не займаються видами спорту, де необхідний прояв сміливості. Як показує міжнародна статистика, спортсмени не можуть

повністю виявити свої можливості на великих змаганнях володіючи високою тривожністю. Проте спортсмени з дуже низьким ступенем тривожності не показують високі результати через відсутність достатньої вмотивованості [45].

Необхідно зазначити, що успішно освоювати рухові дії та виступати на змаганнях спортсмен із високою тривожністю може, якщо інші його компенсаторні механізми включені. Високотривожному спортсмену потрібно більше уваги та емоційної підтримки, більше тривале освоєння небезпечних та важких вправ. Тривожний спортсмен не матиме спокою після освоєння вправи та його дуже хвилює несподіване тактичне зміна діяльності. Комунікації такої людини будуть більш емоційнішими, ніж спілкування спортсмена з меншою тривожністю. Більш тривожний спортсмен часто розповідатиме про себе, про ситуації та події, в яких він побував [46]. Також було встановлено, що на вибір спортсменами стилю спортивної діяльності впливає рівень тривожність.

Ще однією психологічною особливістю спортсменів-лижників та однією з умов зростання спортивної майстерності, як показано в дослідженнях Т. М. Титаренко [63], є локус контролю. «Локус контролю» якість, що характеризує схильність людини приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам чи своїм здібностям і зусиллям. «Локус контролю» спортсмена визначає ефективність самоаналізу результатів змагань, тренування успіхів та невдач, це рівень прийняття відповідальності за свої досягнення та поразки. Свідома організація та саморегуляція людиною своєї поведінки, спрямована на подолання труднощів для досягнення поставлених цілей, є найважливішою характеристикою особистості, необхідної у реалізації завдань спортивної діяльності.

Процес тренування можна розглядати як складну динамічну систему, у якій роль управляючої системи виконує тренер, а роль керованої – спортсмен. «Управління» – це процес переходу складної динамічної системи з одного стану в інший шляхом впливу на її змінні [32; 36].

Для управління складним процесом спортивного тренування, необхідно постійно поповнювати свої знання, використовуючи в кожний даний момент ті

з них, які виявляться необхідними. Щоб керування тренувальним процесом було дієвим, необхідні наступні загальні умови: наявність керованої (спортсмен) і управляючої (тренер) частин системи; наявність каналів прямого і зворотного зв'язку; необхідний для управління обсяг інформації; достатня частота інформації; цифрові характеристики процесу.

Категорія відповідальності, що має величезне значення в формуванні особистості спортсмена, набуває сенсу лише у просторі таких понять, як розум, вибір, свобода волі, вчинок. Бути відповідальним означає відгукуватися на найсильнішу потребу контексту, тобто позитивно чи негативно реагувати на зовнішній стимул. Так, будь-яка дія (усвідомлено, рефлексивно чи неусвідомлено) пов'язано з вибором, тобто свідомим (і несвідомим) перевагою одного з можливих у цій ситуації актів. Результатом дії не тільки з урахуванням свідомого, рефлексивного вибору однієї з ряду можливостей є вчинок [60].

Кожна людина визначає свою та чужу надійність у міру своїх можливостей. Безсумнівно, що одним із критеріїв у виборі надійної людини може бути її відповідальність. У спортсмена, який користується славою «безвідповідальної» людини, швидше за все, будуть проблеми з довірою до нього партнерів чи тренера. Відповідальність є важливим критерієм для прийняття самих різних рішень у всіх сферах людської діяльності, зокрема в спорті [59].

Водночас на заході численні дослідження проводилися в рамках теорії локусу контролю Т. Ю. Ямчук [77]. У людині повинні бути так само розвинені як зовнішній, так і внутрішній локуси, щоб досягти гармонії людської особистості. І на розвиток цього самого локусу контролю в першу чергу впливає виховання людини в сім'ї. Що цілком природно, адже якісь особливі особисті якості починають прищеплювати вже з наймолодшого віку.

Спортсмен у своїй діяльності має не лише правильно оцінити сформовану ситуацію, а й правильно відреагувати [74].

Як основні напрямки розвитку емоційно-вольовий сфери у спортивній діяльності можна виділити:

1. Розвиток «спортивних» емоцій та почуттів (суперництва, азарту, спортивної агресії, обов'язку, шляхетності, патріотизму, самовідданості, відповідальності та ін.), які виступають у якості найважливіших мотивів спортсмена.

Емоції та почуття дуже індивідуальні; індивідуально та їх вплив на діяльність спортсмена. За даними Е. А. Халик [68], у кожного спортсмена високого класу формується свій набір емоцій та почуттів, що забезпечують успішний виступ у змаганнях, причому у цьому наборі завжди є і позитивні та негативні переживання.

Спорт створює великі емоційні навантаження, наприклад, список значних переживань спортсменів високого класу, складений Д. В. Журавльовим [26], включає переживання самотності, боязні поразки, невідомості, незадовільності, відповідальності, конкуренції, тягаря лідера та тягаря слави, переоцінки цінностей, психологічної втоми.

2. Управління емоціями проявляється не тільки в умінні приховати, придушити, «зменшити» небажані емоції, а й у спеціальному розвитку експресії – зовнішньої виразності рухів, дій, діяльності та поведінки. Тут простежується низка етапів.

Спочатку експресія виявляється лише в деталях рухів (міміці, поставі тощо), потім – на рівні ціннісних дій, виконання яких викликає у глядачів відповідні асоціації («ластівка» в гімнастиці або в стрибках у воду, «дзига» у фігурному катанні і т.п.). У спортсменів високого класу складається власний експресивний (виконавчий стиль, що створює індивідуальний «імідж» спортсмена [65].

3. Вдосконалення вольової регуляції у процесі спортивної діяльності проявляється поліпшення здатності керувати інтенсивністю вольового зусилля та розвитку вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості мудрості, сміливості, рішучості, витримки, самостійності, дисциплінованості. Спорт, за своєю суттю – «волова діяльність», де спортсмен, завжди повинен долати перешкоди і труднощі. Тому розвиток вольових якостей не тільки допомагає

спортсмену перемагати у змаганнях, але й є найважливішим внеском спортивної кар'єри у розвиток спортсмена як суб'єкта праці, спілкування та пізнання [65].

Сучасний рівень розвитку рівня спорту з усією очевидністю свідчить про те, що результат, досягнутий спортсменом у змаганні, обумовлений діяльністю не тільки самого спортсмена та його тренера, а й працею ще багатьох і багатьох спортсменів [80].

Рівень досягнень спортсмена може бути представлений у двох аспектах [72]:

а) як результати спортивної діяльності;

б) як результати спортивної діяльності у широкому значенні, тобто досягнення у розвитку спортсмена (спортивний та життєвий досвід; властивості особистості, які можуть виявлятися і в інших сферах життя людини; соціальний статус та широта соціальних зв'язків, рівень матеріального благополуччя, набуті завдяки спорту тощо).

Якщо рівень досягнень це те, що спортсмен придбав у ході спортивної діяльності, то «ціна» спортивної діяльності – це те, чим «оплачені» ці досягнення. Іншими словами, це «витрати, витрати...» часу, сил, здоров'я, грошей, «втрати» та самообмеження спортсмена в інших сферах життя (навчання, професійна підготовка, дружній спілкуванні, хобі, створенні власної сім'ї та ін.) [77].

У такій ситуації спортсмен відчуватиме гіркоту розчарування, і його суб'єктивна оцінка спортивної діяльності загалом може стати негативною. Звідси очевидно, що чотири об'єктивні характеристики спортивної діяльності мають бути доповнені суб'єктивними оцінками: по-перше, самооцінкою задовільності професійно-спортивної діяльності цілому, по-друге, соціальними оцінку успішності спортивної діяльності спортсмена з боку інших людей (тренера, партнерів, суперників, уболівальників, спортивних спеціалістів, членів сім'ї, друзів) [5].

Отже протягом спортивної кар'єри роль конкретних мотивів у стимулюванні активності спортсмена змінюється, і для кожного етапу спортивної кар'єри характерні свої домінуючі мотиви. Основні властивості особистості спортсменів, які займаються лижними перегонами, які впливають на успішність спортивної діяльності: мотивація, рівень тривожності, локус контролю та вольова саморегуляція. Свідома організація та саморегуляція людиною своєї поведінки, спрямована на подолання труднощів для досягнення поставлених цілей, є найважливішою характеристикою особистості, необхідної у реалізації завдань спортивної діяльності.

1.3. Методичні основи управління психічним станом у процесі спортивного тренування

З позицій кібернетики, процес тренування можна розглядати як складну динамічну систему, у якій роль управляючої системи виконує педагог-тренер, а роль керованої – спортсмен. По своїй суті управління – це процес переходу складної динамічної системи з одного стану в інший шляхом впливу на її змінні. Для цього в керуючій системі повинні бути моделі об'єкта в його даному стані й у тім стані, якого потрібно досягти, а також модель методів впливу й зміни об'єкта під їхнім впливом. Нарешті, повинні бути засоби сприйняття результатів управління – рецепторна й інформаційна системи [73].

На перший погляд, це виглядає дуже просто, але складність структур і функцій живих систем (людини) вкрай ускладнює процес управління як самими діями, так і розвитком цих систем. Головні труднощі пов'язані з недостатністю інформації. Немає точних моделей даного стану, мало методів спостереження за зміною об'єкта, немає ясного подання про механізми змін, що відбуваються в об'єкті під впливом управління, нарешті, часто навіть неясна мета управління, тобто модель кінцевого стану об'єкта. У самому ж процесі управління рухами виникають труднощі їхньої координації, які обумовлені, з одного боку, більшою кількістю ступенів свободи усередині нашого тіла (більше ста), з

іншого, що «між командними мозковими імпульсами й рухами немає однозначної залежності».

Аналіз вітчизняної і зарубіжної літератури засвідчив [3; 14; 18; 34; 36], що більшість авторів дотримується єдиної думки про провідну роль у досягненні високого результату в лижних гонках рівня фізичної підготовленості, який впливає на всі компоненти змагальної діяльності. Причому під час дослідження фізичної підготовленості автори, як правило, виділяють дві основні складові:

- рівень функціональних можливостей основних систем енергозабезпечення (окиснювальної, лактацидної, фосфагенної);
- рівень розвитку основних рухових якостей;
- існування двох складових фізичної підготовленості повинно розглядатися в постійному взаємовпливі: поліпшення рухових якостей.

Існування двох складових фізичної підготовленості нерозривно пов'язано з позитивними змінами у стані систем енергозабезпечення.

Водночас думки про структуру фізичної підготовленості, що впливає на спортивно-технічний результат у лижних гонках, розходяться. Так, Ю. В. Верхошанский, К. С. Дунаєв та ін. [25; 76; 79] вважають, що найбільш важливими показниками фізичної підготовленості лижників є витривалість.

Багато фахівців наголошують на тому, що лижнику важлива не лише швидкість пересування на лижах, але й уміння швидко орієнтуватися в обстановці, миттєво здійснювати зорово-рухові реакції [3; 5; 9; 26; 48]. Серед показників фізичної підготовленості в лижних видах спорту виділяє найбільш важливі такі, як витривалість, швидкісно-силову підготовленість і координацію, яка в лижних гонках проявляється в основному як здатність зберігати рівновагу на великих спусках і віражах [78].

На сьогодні сформувалися і поступово стають загальноприйнятими складові компоненти витривалості, найголовнішими з яких є потенційні можливості енергетичних систем людини та економічність м'язової роботи.

Чим більше енергетичний потенціал і чим менше енергії витрачається на одиницю виконуваної роботи або метр шляху, тим вище витривалість.

Е. Н. Гогунів [22] вважають, що для управління тренувальним процесом лижників доцільно виділити показники силової витривалості, швидкісно-силової підготовленості і максимальних ізометричних силових можливостей.

Структуру спеціальної фізичної підготовленості та основні чинники, що її визначають, найбільш повно і науково обґрунтовано подано у праці А. А. Василькова [16]. Дослідивши структуру фізичної підготовленості кваліфікованих лижників, виявив, що спеціальна витривалість є основним педагогічним параметром їх тренуваності (41,2% у загальній дисперсії вибірки). Спеціальна витривалість є багатокомпонентним чинником. Силова, рухова і швидкісна витривалості є її складовими частинами.

Установлено, що чинник спеціальної витривалості визначається в основному чотирма структурними компонентами, причому переважну роль відіграють силова і швидкісна витривалості. Значно нижче внесок загальної витривалості, яка лише трохи впливає на вдосконалення спеціальної працездатності кваліфікованих спортсменів.

Показники чинників, що вивчалися, мають високий взаємозв'язок з рівнем спортивного результату. Виявлений достовірний взаємозв'язок між показниками технічної, спеціальної силової і швидкісно-силової підготовки.

У спортивному тренуванні цій проблемі повинна бути приділена значна увага, тому що формування в спортсмена функції ефективного управління із чіткою програмою дій (технічних й тактичних) – неодмінна умова цілеспрямованого функціонування керованої системи. У цьому зв'язку можна привести одне з визначень кібернетики як «науки про планомірне досягнення мети за допомогою налаштування систем на такі мети».

У широкому плані метою спортивного вдосконалювання, що визначає зміст, методи й планування тренувальних впливів, є підведення підготовленості

спортсмена до такого рівня, що міг би забезпечити досягнення бажаного спортивного результату. Тому, становлячи програму, щодо тренуючих дій і проектуючи модель майбутнього тренувального процесу, потрібно виходити з розходжень між вихідним і кінцевим рівнем спортивної майстерності, що визначається як «модель майбутнього» [16].

З педагогічної точки зору для організації процесу вдосконалення рухової навички необхідно розкрити конкретні причини недоліків у, що виникають у структурі рухів. Досвід роботи показав [17], що основна причина недоліків у техніці рухів полягає в тім, що педагоги (а разом з ними й спортсмени) не мають об'єктивних критеріїв оцінки рівня технічної майстерності, критеріїв контролю за його вдосконаленням. Вони не володіють всім тим інформаційним комплексом, що визначає можливості ефективного управління специфічною руховою діяльністю спортсмена.

Кібернетичну систему «тренер – спортсмен» можна представити у вигляді двох основних інформаційних контурів.

Перший контур пов'язаний із планом обстеження й спостереження для визначення початкового стану спортсмена. Отримана інформація дозволяє визначити рівень його підготовленості в початковому періоді організації тренувального процесу. На підставі співставлення цих даних з динамікою росту підготовки в попередньому періоді тренування, роблять висновок про можливості подальшого розвитку спортсмена, ставлять конкретну мету (даного тренувального періоду), визначають той кінцевий рівень підготовленості спортсмена, що може забезпечити досягнення цієї мети [58].

В процесі управління тренер не може безпосередньо звертатися до м'язів. Управляючі команди передаються у вищий рівень регуляції – смислову програму поведінки. Від цього рівня, за рахунок саморегуляції, сигнали йдуть до рівня регуляції роботою внутрішніх органів і синергії м'язів, який і включає в роботу необхідні м'язи і внутрішні органи.

Щоб управління тренувальним процесом було дієвим, необхідні наступні загальні умови:

- 1) наявність керованої (спортсмен) і управляючої (тренер) частин системи;
- 2) наявність каналів прямого і зворотного зв'язку;
- 3) необхідний для управління об'єм інформації;
- 4) достатня частота інформації;
- 5) цифрові характеристики процесу;
- 6) критерії ефективності процесу.

Для того, щоб управляти, тренеру необхідно віддавати відповідні команди, вказівки, роз'яснення і т.п. Вони не повинні бути довгими, щоб не порушувати саморегуляцію організму і не розсіювати уваги спортсменів.

Висновки до розділу 1

Значний рівень успішності спортивної діяльності зумовлена тим, наскільки обраний людиною вид спорту відповідає його мотивам, схильностям, інтересам, психофізіологічної структури особистості та здібностям. Відбувається це можливо у зв'язку з тим, що досягнення високого результату у спорті суб'єктами найрізноманітнішими поєднаннями індивідуальних особливостей, основною умовою, якого є те, щоб ці особливості співвідносилися зі специфікою обраного виду спортивну діяльність. Критеріями успішності у всіх видах спорту виступають різноманітні комбінації внутрішніх ресурсів та особливостей особи спортсмена.

Психологічна підготовка спортсменів насамперед спрямована на створення умов спортивної діяльності та життя, допомагає формуванню у них таких психічних функцій, процесів, станів та властивостей особистості, які забезпечують успішне вирішення завдань тренування та участі у змаганнях. Поняття професійно-важливі якості можливо розглянути з різних точок зору і є взаємозв'язок між основними поняттями здібностей, професійних якостей та знань, умінь, навичок. Здібності існують як можливості, поки вони не реалізуються у діяльності. Розвиваючись, здібності переходять у професійно важливі якості, які, у свою чергу, виражаються в знаннях, вміннях та навичках.

Їх можна виміряти кількісно та якісно як окремо від професійної діяльності, так і шляхом оцінки результативності конкретної діяльності.

Протягом спортивної кар'єри роль конкретних мотивів у стимулюванні активності спортсмена змінюється, і для кожного етапу спортивної кар'єри характерні свої домінуючі мотиви. Основні властивості особистості спортсменів, які займаються лижними перегонами, які впливають на успішність спортивної діяльності: мотивація, рівень тривожності, локус контролю та вольова саморегуляція. Свідома організація та саморегуляція людиною своєї поведінки, спрямована на подолання труднощів для досягнення поставлених цілей, є найважливішою характеристикою особистості, необхідної у реалізації завдань спортивної діяльності.

Процес тренування можна розглядати як складну динамічну систему, у якій роль управляючої системи виконує педагог-тренер, а роль керованої – спортсмен. «Управління» – це процес переходу складної динамічної системи з одного стану в інший шляхом впливу на її змінні.

Для управління складним психічним процесом спортивного тренування, необхідно постійно поповнювати свої знання, використовуючи в кожний даний момент ті з них, які виявляться необхідними. Щоб керування тренувальним процесом було дієвим, необхідні наступні загальні умови: наявність керованої (спортсмен) і управляючої (тренер) частин системи; наявність каналів прямого і зворотного зв'язку; необхідний для управління обсяг інформації; достатня частота інформації; цифрові характеристики процесу. Для того, щоб управляти, необхідно віддавати відповідні команди, вказівки, роз'яснення. Вони не повинні бути довгими, щоб не порушувати саморегуляцію організму і не розсіювати уваги спортсменів.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Методи досліджень

Для вирішення завдань, поставлених у роботі, були використані такі методи дослідження.

2.1.1. Теоретичний аналіз наукової і спеціальної літератури

Аналіз спеціальної вітчизняної та зарубіжної літератури був проведений з метою вивчення та узагальнення сучасних уявлень про закономірності психологічної підготовки, вивчення особистості, чинники, які впливають на успішність спортсменів. Розглянуто такі питання:

- актуальність вдосконалення психологічної підготовки лижників-гонщиків [1; 4; 8; 17; 34; 42; 59];
- визначення важливих якостей лижників-гонщиків [5; 9; 12; 17; 35; 55];
- проблема визначення особистісних якостей лижників-гонщиків [8; 15; 36; 47; 60].

2.1.2. Педагогічні спостереження

Метод педагогічних спостережень застосовувався відповідно до загальноприйнятих рекомендацій. Спостереження проводилися з метою отримання інформації про організацію тренувального процесу, особливості психологічної підготовки з лижниками-гонщиками, характер і спрямованість психологічної підготовки на різних етапах річного макроциклу.

2.1.3. Педагогічне тестування

Психологічне тестування включало в себе такі методики [58]:

- методика діагностування особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса (2001р.);

- шкала особистісної ситуативної тривожності Ч. Д. Спілберга – Ю. Л. Ханіна (2002);
- опитувальник рівня суб'єктивного контролю Дж. Ротера (2000);
- оцінка рівня величин домагань В. К. Гербачевского (2001);
- тест-опитувальник А. В. Зверкова и Е. В. Ейдмана (2003) «Дослідження вольвої соморегуляції»;
- соціально-перцептивна оцінка особистісно-діяльнісних особливостей тренера за Ю. Ханіним, А. Стамбуловою (2000).

2.1.5. Педагогічний експеримент

Практичний період констатуючого експерименту проходив з серпня 2020 року по травень 2021 року на базі КЗ СОР ОДЮСШ «Регіонального центру зимових видів спорту» м. Суми. У ньому взяли участь лижники-гонщики і біатлоністи у віці від 15 до 25 років.

За цей час було проведено діагностику спортсменів та отримано дані про психологічні особистісні якості лижників-гонщиків, які впливають на змагальний результат. Для цього було використано комплекс психологічних методик (додаток А; Б; В; Г; Д).

2.1.6. Методи математичної статистики

Усі отримані в ході експериментального дослідження дані підлягали обробці з використанням загальновідомих методів математичної статистики [42].

Була проведена статистична обробка даних за допомогою критерію кутового перетворення Фішера (метод ϕ). Критерій оцінює достовірність відмінностей між відсотковими частками двох вибірок, у яких зареєстрований цікавий для нас ефект. Сутність кутового перетворення Фішера полягає у переведенні відсоткових часток у величини центрального кута, що вимірюється у радіанах.

Всі розрахунки виконувалися на персональному комп'ютері за допомогою пакету програм Microsoft Office Excel.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося починаючи з травня 2020 року до травня 2021 року на базі КЗ СОР ОДЮСШ «Регіонального центру зимових видів спорту» м. Суми. У ньому взяли участь 120 кваліфікованих лижників-гонщиків (хлопців – 80 спортсменів, дівчата – 40 спортсменок) у віці від 15 до 25 років.

Дослідження включало в себе три етапи.

На першому етапі (травень 2020 – червень 2020 р.) був проведений аналіз науково-методичної літератури з метою отримання інформації про організацію тренувального процесу, особливості психологічної підготовки з лижниками-гонщиками, характер і спрямованість психологічної підготовки на різних етапах річного циклу.

З червня 2020 року по липень 2020 р. розроблялися методичні підходи до визначення психологічної підготовки лижників-гонщиків.

На другому етапі дослідження (серпень 2020 – травень 2021 р.) був проведений констатуючий педагогічний експеримент. Його мета отримати дані психологічних особистісних якостей лижників-гонщиків, що впливають на успішність спортсменів. Для цього було підібрано наступні методики: методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса; шкала особистісної та ситуативної тривожності Ч. Д. Спілберга – Ю. Л. Ханіна; опитувальник рівня суб'єктивного контролю (УСК) Дж. Роттера; опитувальник «Оцінка рівня домагань» В. К. Гербачевського; тест-опитувальник О. В. Зверкова та Є.В. Ейдмана «Дослідження вольової саморегуляції».

Третій етап (червень 2021 – вересень 2021 р.) був присвячений уточненню методичних положень, аналітичному узагальненню емпіричних даних та оформлення кваліфікаційної роботи. Було проведено статистичну обробку отриманих даних.

РОЗДІЛ 3

ВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЛИЖНИМИ ГОНКАМИ

У філософському словнику поняття «якість» сприймається як філософська категорія, що характеризує істотну визначеність предмета, з якої він є даним, а чи не іншим предметом і від інших предметів [71].

У психологічній літературі поняття «якість» часто перетинається з поняттям «здатності», або поняття підмінюється іншим. Так, у психології спорту, не дано поняття якостей особистості, а йдеться лише про здібності як найвищі інтегративні характеристики людини, які характеризують його діяльність з операційної сторони, що визначає темпи освоєння, різноманітність способів та результативність діяльності [49]. Деякі дослідники поняття «здатності» розглядають як складову частину поняття «якості».

Є й протилежні думки. В. Л. Марищук [47] у своїй докторській дисертації вперше дає розгорнуте визначення професійних якостей, розглядаючи їх як частину здібностей. Він пише: «Здібності до тих чи інших видів діяльності значною мірою характеризуються ступенем розвитку деяких особистісних рис (зокрема, мотивації), і навіть низки показників психічних, психомоторних процесів. Зазвичай їх називають професійно значущими чи професійно важливими якостями».

Інші дослідники визначають здібності та якості особистості як синоніми. Н. В. Божок [11] у своїй монографії називає професійно важливими якостями усі якості та характеристики особистості, що визначають успішність діяльності.

Також не поділяє здібності та фізичні якості теоретик спорту В. О. Климчук [40]. Він визначає рухові якості як форму вияву фізичних здібностей.

У підручнику «Теорія та методика фізичного виховання» за редакцією Л. П. Матвєєва та А. Д. Новікова [44] вже є деяке розрізнення цих двох понять, що

полягає в тому, що якості є реалізація здібностей: Ці (фізичні) якості визначають різні фізичні або рухові здібності (силові, швидкісні, координаційні) і реалізуються в них.

Частина дослідників поняття професійних якостей не пов'язує з поняттям здібностей. Так було в навчальному посібнику «Психологія праці та інженерна психологія» С. М. Котляр [39] професійно значущі властивості розглядаються як комплекс індивідуально-типологічних, сенсорних та перцептивних, атенційних, мнемічних, імажитивних, розумових, вольових властивостей.

У психології спорту здавна використовується поняття «вольові якості», яке теж не пов'язується з поняттям здібностей, а визначається як конкретні прояви волі спортсмена у його діях та вчинках [50].

Виходячи з вищевикладеного, можна констатувати, що поняття «професійні якості» не визначилося поки що як самостійна категорія в науці взагалі.

Насамперед, щодо професійної діяльності, виділяють здібності, і особистісні властивості, які забезпечують все успішне виконання.

Проблемами здібностей глибоко займався психолог А. Тарас [61], він дав таке визначення: «Здібностями називаються такі індивідуальні особливості, які є умовою успішного виконання якоїсь однієї чи кількох діяльностей».

Він перший із дослідників визначив ознаки здібностей. Найбільш суттєвими є три ознаки:

- це такі індивідуально-психологічні особливості особи, які відрізняють одну людину від іншої;
- здібностями є тільки такі індивідуальні особливості, що впливають на успішність діяльності;
- здібності не зводяться до знань, умінь, навичок, а пояснюють легкість та швидкість набуття знань, умінь, навичок.

Сприятливе поєднання здібностей характеризують обдарованість. Це поняття зазвичай застосовується до широкого кола здібностей. Наприклад,

здатного до рухової діяльності юнака називають обдарованим у спортивному відношенні.

Найбільші можливості досягти успіхів у професійному спорті мають талановиті люди, хоча талант сам по собі не є гарантією високих досягнень.

Спортивний психолог, О. В. Волошок [14] назвав п'ять особливостей спортивних здібностей:

- у будь-яких здібностей є природна основа – задатки;
- у спортивних здібностях є внутрішня структура, в якій розрізняються опорні та провідні властивості;
- існують два рівні розвитку здібностей – репродуктивний та продуктивний (творчий);
- загальні здібності забезпечують освоєння техніки кількох видів спорту, а спеціальні здібності – в окремому виді спорту;
- спортивні здібності розрізняють природне, що виражається в задатках, і соціально набуте;
- у спортивному досвіді особистості.

Здібності відображають потенційні можливості людини. Коли вони починають реально виявлятися у способах діяльності, ми вже говоримо про професійні якості, що забезпечують придбання знань, умінь навичок у певній спеціальності.

Поняття нерозривно пов'язані один з одним, витікають один з одного, переходять один в інший, але залишаються самостійними категоріями, кожна з яких має власний предмет.

Таким чином, здібності існують як можливості, поки вони не реалізуються у діяльності. Розвиваючись, здібності переходять у професійно важливі якості, які, у свою чергу, виражаються в знаннях. Їх можна виміряти кількісно і якісно як окремо від професійної діяльності, так і шляхом результативної конкретної діяльності.

Психічні властивості, необхідні спортсмену для успішної та діяльності, як зазначає С. С. Сенченко [64], повинні бути представлені в комплексі, який би

відображав усі сторони психічної діяльності та спортсменів. Коли ці властивості виявляються в практичній діяльності, вони у ролі професійних якостей.

Психологічні професійні якості це індивідуально-психологічні властивості особистості, що актуально виражають потенційні можливості людини у певній діяльності та є основою для набуття спеціальних знань, умінь, навичок [53]. Таке поняття застосовується до всіх видів трудової діяльності, зокрема спорту.

Запропонована О. В. Савченко [61] модель у вигляді схеми відображає структуру психологічних професійних якостей спортсмена. Модель особистості спортсмена основних компонентів, які показують основні напрями дослідження особистості спортсмена: поведінкового, мотиваційного, інтелектуального, емоційно-вольового, комунікативного, гендерного. Кожен компонент, у свою чергу, має три модельні характеристики, що становлять конкретні психологічні якості.

Поведінковий компонент характеризує зовнішні умови психічної діяльності. Він включає: тип нервової діяльності, темперамент та характер.

Мотиваційний компонент характеризує внутрішні умови психічної діяльності, що спонукають спортсмена досягти. Він складається з інтересу до виду діяльності, рівня домагання та ціннісних орієнтацій.

Інтелектуальний компонент забезпечує розуміння свого вигляду спорту, ці якості сприяють володінню його технікою та тактикою. Містить такі модельні характеристики: психомоторика, спеціалізовані сприйняття, оперативна пам'ять розуміння, мислення.

Емоційний компонент забезпечує саморегуляцію, самоконтроль спортивної діяльності. Він включає модельні характеристики: емоційна стійкість, психічна саморегуляція, вольові якості.

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

Гендерний компонент показує, як спортсмени висловлюють свою індивідуальність. Він включає такі якості: маскулінність, фемінінність, андрогінію [34].

У психологічній літературі [48; 58; 69] можна зустріти дані, які відображають зв'язки психологічних якостей, деякі з яких, як можна з різними показниками припустити, є гендерними, спортивною успішності спортсменів.

Дослідники [36; 44] зазначають, що видатних спортсменів характеризують: здатність до саморегуляції, впевненість, спортивна інтелігентність, стійкість у критичних ситуаціях, вміння змагатися, цілеспрямованість, прагнення до самим високим цілям, оптимізм, високий рівень самовдосконалення, інтернальність, позитивне за самовідношення. Більшість перерахованих характеристик зазвичай більшість перерахованих характеристик зазвичай пов'язуються з маскуліним психотипом.

Очевидним показником успішності є рівень спортивною майстерності.

В одному з досліджень [24] встановлено, що в міру підвищення спортивною кваліфікації, у спортсменів зростають: самоконтроль, психологічна гнучкість, емоційна стійкість, інтелект та сексуальність, а у спортсменок знижуються показники, безтурботність, самодемонстрація, екзальтованість, емоційність, нейротизм, почуття провини, напруженість та мінливість настрою.

Виходячи з досліджень «психологічний портрет» успішного спортсмена (незалежно від його статевої приналежності) включає в себе [18]:

- високу працездатність;
- реактивність (здатність до швидкої та сильної реакції);
- активну життєву позицію;
- емоційну врівноваженість;
- здатність підпорядковувати свою поведінку правилам та нормам;
- високий рівень впевненості у собі.

Необхідно зазначити, що ці характеристики є елементами традиційного образу психологічної «мужності».

Проте ступінь впливу властивостей особистості на результативність спортсменів різної статі (судячи з рівня достовірності) у деяких випадках збігається (наприклад, щодо активності, нормативності та впевненості в себе), а в деяких – відрізняється.

Можна відзначити, що поняття професійно-важливі якості розглядаються з різних точок зору і є взаємозв'язок між основними поняттями здібностей, професійних якостей та знань, умінь, навичок.

Таким чином, здібності існують як можливості, поки вони не реалізуються у діяльності. Розвиваючись, здібності переходять у професійно важливі якості, які, у свою чергу, виражаються в знаннях, вміннях та навичках. Їх можна виміряти кількісно та якісно як окремо від професійної діяльності, так і шляхом оцінки результативності конкретної діяльності.

3.1. Виявлення мотивації на успіх за методикою Т. Єлєрс

Виявити мотиваційну спрямованість досягнення успіху.

Стимульний матеріал включає 41 твердження, на які випробуваному необхідно дати один з двох варіантів відповідей «так» чи «ні». Тест відноситься до моношкальних методик. Ступінь виразності мотивації до успіху оцінюється кількістю балів, збігаються з ключем.

Під час діагностування спортсмена на виявлення мотивації до успіху Єлєрс виходив із становища: особистість, у якої переважає мотивація до успіху, володіє середній чи низький рівень ризику. Їй властиво уникати високого ризику. Сильна мотивація до успіху, надії на успіх зазвичай скромніше, ніж за слабкої мотивації до успіху, проте такі люди багато працюють для досягнення успіху, прагнуть успіху.

Інструкція: Вам буде запропоновано 41 питання, на кожне з яких дайте відповідь «так» або «ні».

Обробка та аналіз результатів:

Один бал нараховується за відповідь «так» на запитання: 2–5, 7–10, 14–17, 21, 22, 25–30, 32, 37, 41 і «ні» на наступні: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 і 39.

Відповіді на запитання 1, 11, 12, 19, 23, 33–35, 40 не враховуються.

Підраховується загальна сума балів.

Інтерпретація результатів.

Чим більша сума балів, тим вищий рівень мотивації до досягнення успіху.

Результати оцінюються так:

- від 1 до 10 балів; низька мотивація до успіху;
- від 11 до 16 балів середній рівень мотивації;
- від 17 до 20 балів – помірно високий рівень мотивації;
- понад 21 бали надто високий рівень мотивації до успіху.

Дослідження показали, що спортсмени, помірковано орієнтовані на успіх мають малий або, навпаки, занадто великий рівень ризику. Чим вища мотивація людини до успіху – досягнення мети, тим нижча готовність до ризику. Мотивація до успіху впливає і на надію на успіх за сильної мотивації до успіху, надії на успіх зазвичай скромніші, ніж за слабкої мотивації до успіху.

До того ж, спортсменам, мотивованим на успіх і які мають великі надії на нього, властиво уникати високого ризику.

3.2. Оцінка особистісної і ситуативної тривожності за шкалою Ч. Д. Спілберга – Ю. Л. Ханіна

Виявити рівень особистісної тривожності (як стійка характеристика людини) та рівень тривожності в даний момент (реактивна тривожність, як стан).

Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, що відбиває схильність суб'єкта до тривози і передбачає тенденцію сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Як схильність, особиста тривожність, активізується під час сприйнятті певних стимулів, що розізнаються людиною як небезпечні для самооцінки, самоповаги. Ситуативна чи реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно переживаються емоціями: напругою, занепокоєнням, стурбованістю, нервозністю. Цей стан

виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різною за інтенсивністю та динамічністю у часі.

Цей опитувальник дозволяє диференційовано вимірювати тривожність як особистісну властивість, і як стан.

Інструкція: Уважно прочитайте кожне з наведених нижче пропозицій та закресліть цифру у відповідній графі праворуч у залежності від того, як ви почуваетесь в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних і неправильних відповідей немає.

Обробка та аналіз результатів тесту:

Під час аналізу результатів самооцінки тривожності треба пам'ятати, що загальний підсумковий показник (по кожній з підшкал) може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Під час цього чим вищий підсумковий показник, тим вище рівень тривожності (ситуативної чи особистісної).

Під час інтерпретації показників можна використовувати такі орієнтовні оцінки тривожності:

- до 30 балів низька,
- 31–44 бали – помірні;
- 45 і більше – висока.

Спортсмени, що відносяться до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу способів самооцінки і життєдіяльності в широкому діапазоні ситуацій та реагувати піснями вираженим станом тривожності. Якщо психологічний тест висловлює у випробуваного високий показник особистісної тривожності, то це дасть підставу припускати у стані тривожності у різноманітних ситуаціях, особливо вони стосуються оцінки його компетенції та престижу.

Спортсменам із високою оцінкою тривожності необхідно формувати почуття впевненості та успіху. Їм необхідно зміщувати акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значущості у постановці завдань на змістовне осмислення діяльності та конкретне планування по підзавданням.

Для низькотривожних людей, навпаки, потрібне пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, висвячування почуття відповідальності у розв'язання тих чи інших завдань.

3.3. Рівень індивідуального суб'єктивного контролю за допомогою опитувальника Дж. Роттера

Визначити рівень інтернальності/екстернальності, тобто ступеня готовності людини брати на себе відповідальність за те, що відбувається з ним довкола нього.

В основу визначення УСК спортсмена покладено передумови:

1. Спортсмени різняться між собою у тому, як і де вони локалізують контроль над значними собі подіями. Можливі два полярні типи такої локалізації: екстернальний та інтернальний. У першому випадку спортсмен вважає, що події, що відбуваються з нею, є результатом дії зовнішніх сил – випадку, інших людей і т. д. У другому випадку спортсмен інтерпретує значущі події як результат своєї власної діяльності. Будь-якому спортсмену властива певна позиція на континуумі, що тягнеться від екстернального до інтернального типу.

2. Локус контролю, характерний для індивіда, універсальний по відношенню до будь-яких типів подій та ситуацій, з якими йому доводиться стикатися.

Один і той же тип контролю характеризує поведінку цього спортсмена у разі невдачі у сфері досягнень, причому це однаково стосується різних галузей соціального життя.

Виділення особистісної характеристики, що описує те, як людина відчуває себе активним суб'єктом своєї діяльності, а якій – пасивним об'єктом дії інших, безліч зовнішніх обставин, обґрунтовано існуючими емпіричними дослідженнями.

Дослідження показали [40; 48], що самооцінка спортсмена залежить від її типу суб'єктивного контролю. Спортсмен з низьким загальним рівнем

суб'єктивного контролю (екстернали) характеризують себе як егоїстичних, залежних, нерішучих, несправедливих, метушливих, ворожих, невпевнених, нещирих, несамостійних, дратівливих.

Спортсмен з високим рівнем суб'єктивного контролю (інтернали) вважають себе, навпаки, добрими, незалежними, рішучими, справедливими, здібними, дружелюбними, чесними, самостійними, незворушними. Це підтверджує гіпотезу про те, що рівень суб'єктивного контролю пов'язаний з відчуттям людиною своєї сили, гідності, відповідальності за те, що відбувається, з його самоповагою та соціальної зрілості.

Інструкція: Вам пропонується низка висловлювань. Якщо Ви згодні з висловлюванням, то у бланку для відповідей поставте під його номером «+», якщо ні, то «-».

Обробка та інтерпретація результатів:

Перший етап полягає в підрахунку балів за 7-ми шкалами допомогою наведеного нижче ключа (додаток Г).

Показники (шкали):

1. Шкала загальної інтернальності.

Високий показник за цією шкалою відповідає найвищому рівню суб'єктивного контролю за будь-якою і значущими ситуаціями. Такі спортсмени вважають, що більшість важливих подій у їхньому житті були результатом їх своїх дій, що вони можуть ними управляти, і, отже, відчувають свою власну відповідальність за ці події та за те, як складається їхнє життя загалом.

Низький показник за цією шкалою відповідає низькому рівню суб'єктивного контролю. Такі спортсмени не бачать зв'язку між своїми діями та значущими для них подіями їхнього життя, не вважають себе здатні контролювати їх розвиток і вважають, що більшість їх є результатом випадку чи дій інших спортсменів.

2. Шкала інтернальності у сфері досягнень.

Високі показники за цією шкалою відповідають високому рівню суб'єктивного контролю за емоційно позитивними подіями та ситуаціями. Такі люди вважають, що вони досягли всього хорошого, що було і є в їхньому житті, і що вони здатні з успіхом переслідувати свої цілі й у майбутньому.

Низькі показники за цією шкалою свідчать, що людина приписує свої успіхи, досягнення та радості зовнішнім обставинам – щастя, щасливої долі або допомоги інших спортсменів.

3. Шкала інтернальності невдач.

Високі показники за цією шкалою говорять про розвинене почуття суб'єктивного контролю щодо негативних подій та схильності звинувачувати самого себе в різноманітних невдачах, неприємностях та стражданнях. Низькі показники, свідчать про те, випробуваний схильний приписувати відповідальність за подібні події іншим людям або вважати їх результатом невдачі.

4. Шкала інтернальності у сімейних відносинах.

Високі показники тут означають, що людина вважає себе відповідальним за події його сімейного життя. Низький показник, вказує на те, що він вважає не себе, а своїх партнерів причиною значних ситуацій, що у його сім'ї.

5. Шкала інтернальності у сфері виробничих відносин.

Високий показник свідчить про те, що людина вважає свої дії важливим фактором в організації власної виробничої діяльності, в складаються відносини в колективі, в своєму просуванні і т.д.

Низький показник вказує на те, що він схильний приписувати більше важливе значення зовнішніх обставин керівництва, везіння – невдачу.

6. Шкала інтернальності в галузі міжособистісних відносин.

Високий показник свідчить про те, що спортсмен вважає себе в силах контролювати свої неформальні відносини з іншими людьми, викликати себе повагу і симпатію тощо. буд. Низький показник, навпаки, вказує на те, що він не вважає себе здатним активно формувати своє коло спілкування та схильний вважати свої відносини результатом дії своїх партнерів.

7. Шкала інтернальності щодо здоров'я та хвороби.

Другий етап полягає у перекладі «сирих» (тобто стандартні оцінки). Стіни представлені в 10-бальній шкалі та дають можливість порівняти результати різноманітних досліджень. Таблиця вказана у Додатку Г.

Третій етап передбачає побудову графіка або профілю семи шкалам.

Аналіз результатів проаналізуйте кількісно та якісно Ваші показники УСК за 7-ми шкалами, порівнюючи отриманий профіль нормою. Відхилення вправо ($> 5,5$) свідчать про інтернальний тип контролю у відповідних ситуаціях. Відхилення вліво від норми ($< 5,5$) свідчать про екстернальний тип УСК.

3.4. «Оцінка рівня домагань» за опитувальником В. К. Горбачевського

Визначити рівень домагань випробуваних за допомогою діагностики компонентів мотиваційної структури особистості.

Під рівнем домагань особистості розуміється прагнення до досягненню мети того ступеня складності, на яку людина вважає себе здатним.

За результатами тестування визначається мотиваційна структура особистості випробуваного. У цій структурі розрізняють 15 компонентів. Умовно компоненти мотиваційної структури можна поділити на чотири блоку (групи).

У першу групу входять компоненти, ядро мотиваційної структури особистості. До них належать такі:

Компонент 1 – внутрішній мотив висловлює захопленість завданням, виявляє ті аспекти, які надають виконанню завдання привабливість.

Компонент 2 – пізнавальний мотив характеризує суб'єкт, який виявляє інтерес до результатів своєї діяльності.

Компонент 3 – мотив уникнення свідчить про побоювання показати низький результат з усіма наслідками, що з цього випливають.

Компонент 4 – змагальний мотив показує, наскільки суб'єкт надає значення високим результатам у діяльності інших суб'єктів.

Компонент 5 – мотив до зміни поточної діяльності розкриває тенденції до припинення роботи, якою він переживає суб'єкт зайнятий зараз.

Компонент 6 – мотив самоповаги висловлює прагнення суб'єкта ставити перед собою все більш і більш важкі цілі в однотипній діяльності.

Перераховані вище компоненти, що становлять ядро мотиваційної сфери. Особи, що виступають у ролі чинників, безпосередньо спонукають суб'єкта до певного виду діяльності.

Другу групу утворюють компоненти, пов'язані з досягненням досить важких цілей:

Компонент 1 – надання особистісної значущості результатам діяльності.

Компонент 8 – рівень, складності, завдання.

Компонент 9 – прояв вольового зусилля висловлює оцінку ступеня виразності вольового зусилля під час роботи над завданням.

Компонент 10 – оцінка рівня досягнутих результатів співвідноситься з можливостями суб'єкта у певному виді діяльності.

Компонент 11 – оцінка свого потенціалу.

До третьої групи компонентів входять складові прогностичних оцінок діяльності суб'єкта:

Компонент 12 – намічений рівень мобілізації зусиль, необхідні досягнення.

Компонент 13 – очікуваний рівень результатів діяльності.

Четверта група компонентів відображає причинні чинники відповідної діяльності. До неї входять два компоненти.

Компонент 14 – закономірність результатів висловлює розуміння суб'єктом своїх повноважень у досягненні поставлених цілей.

Компонент 15 – ініціативність висловлює прояв індивідом ініціативи та винахідливості при вирішенні поставлених перед собою завдань.

Перелічені компоненти є потенційною мотиваційну структуру, що виникає під час виконання завдання.

Центральною ланкою в цій структурі є мотиваційні компоненти, а серед компонент адекватно самоповаги висловлює експериментальну оцінку рівня домагань особистості.

Оцінки кожного компонента мотиваційної структури особистості дозволяють побудувати індивідуальний профіль випробуваного, представлені кількісні співвідношення між усіма розглянутими компонентами.

Опитувальник заповнюється під час виконання, наприклад, навчального завдання. Експериментатор фіксує будь-який етап у його виконання, єдиний для всіх спортсменів, і пропонує їм по завершенні цього етапу відповіді на запитання опитувальника. До початку виконання навчального завдання експериментатор роздає бланки з текстом та роз'яснює порядок роботи з опитувальником нижченаведеною інструкцією.

Ви завершите фіксований етап запропонованого Вам завдання, візьміть бланк із текстом опитувальника, уважно прочитайте інструкцію та приступайте до відповідей. Пам'ятайте, що питання стосуються того моменту, частину завдання вже виконано, але чекає ще робота над частиною, що залишилася. У процесі роботи з опитувальником Ви читаєте по порядку кожне з наведених у бланку висловлювань і вирішуєте, у якій ступеня згодні з ним чи не згодні. Залежно від цього обводьте кружком праворуч бланка одну з наступних цифр: якщо повністю згодні +3; якщо згодні –+2; якщо скоріше згодні, ніж не згодні +1; якщо Ви абсолютно не згодні –3; якщо не згодні –2; якщо скоріше не згодні, ніж згодні –1; нарешті, якщо Ви не можете ні погодитися з висловлюванням, ні відкинути його – 0. Усі висловлювання належать до того, про що Ви думаєте, що відчуваєте чи хочете у момент, коли робота над завданням переривається.

Обробка даних передбачає перетворення відповідей на бали по правилу прямого перекладу, або зворотного. Бали підраховуються за кожному з 15 компонентів мотиваційної структури за допомогою спеціального ключа. Нумери тих висловлювань, відповіді на які перетворюються на бали за

правилом прямого перекладу, дані без індексів, а висловлювання, що перетворюються за правилом зворотного перекладу, забезпечені індексом «о».

3.5. Прояв вольової саморегуляції тестом-опитувальником А. В. Звєркова і Е. В. Ейдмана

Визначити рівень розвитку вольової саморегуляції.

Дослідження вольової саморегуляції за допомогою тест-опитувальника проводиться або з одним випробуваним або з групою. Щоб забезпечити незалежність відповідей піддослідних, кожен отримує текст опитувальника, бланк для відповідей, на якому надруковано номери запитань та поряд із ними графа для відповіді.

Вам пропонується тест, який містить 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне і вирішіть, вірно чи неправильно це твердження щодо Вас. Якщо правильно, то в аркуші для відповідей проти номери даного твердження поставте знак «плюс» (+), а якщо вважаєте, що воно по відношенню до неправильне, то «мінус».

Мета обробки результатів визначення величин індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали (В) та індексів за субшкалами «наполегливість» (Н) .

Кожен індекс це сума балів, отримана за підрахунку збігів відповідей випробуваного з ключем загальної шкали чи субшкали. У запитальнику 6 маскувальних тверджень. Тому загальний сумарний бал за шкалою «В» повинен перебувати в діапазоні від 0 до 24, субшкалі «наполегливість» – від 0 до 16 і по субшкалі «самоволодіння» – від 0 до 13.

Ключ для підрахунку індексів вольової саморегуляції:

«Загальна шкала»	1-, 2+, 3+, 4+, 5+,6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-
«Наполегливість»	1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+
«Самоволодіння»	3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

Висновки до розділу 3

У найзагальнішому вигляді під рівнем вольової саморегуляції розуміється міра оволодіння власною поведінкою у різних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, станами та спонуканнями.

Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризований в цілому та окремо за такими властивостями характеру як наполегливість та самовладання.

Рівні вольової саморегуляції визначаються в порівнянні зі середніми значеннями кожної зі шкал. Якщо тоні становлять більше половини максимально можливої суми збігів, то цей показник відображає високий рівень розвитку загальної саморегуляції, наполегливості або самовладання. Для шкали «В» ця величина дорівнює 12, для шкали «Н» – 8, для шкали «С» – 6.

Високий бал за шкалою «В» характерний для осіб емоційно зрілих, активних, незалежних, самостійних. Їх відрізняє спокій, впевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття власного обов'язку. Як правило, добре рефлексують особисті мотиви, планомірно реалізують виниклі наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки, мають виражену соціально-позитивну спрямованість. У граничних випадках у них можливе наростання внутрішньої напруженості, пов'язаної з прагненням проконтролювати кожен нюанс власного поведінки та тривогою з приводу найменшої його спонтанності.

Низький бал спостерігається у людей чутливих, емоційно нестійких, вразливих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них невисока, а загальний фон активності, як правило, знижений. Їм властива імпульсивність та нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як з незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, яка не підкріплена здатністю до рефлексії та самоконтролю.

Субшкала «наполегливість» характеризує силу намірів людини – його прагнення до завершення розпочатої справи. На позитивному полюсі діяльні, працездатні люди, які активно прагнуть виконання наміченого, їх мобілізують

перешкоди шляху до мети, але відволікають альтернативи та спокуси, головна їхня цінність розпочата справа. Таким людям властива повага до соціальних норм, прагнення повністю підкорити їм свою поведінку. У крайньому вираженні можлива втрата гнучкості поведінки, поява маніакальних тенденцій. Низькі значення даної свідчать про підвищену лабільність, невпевненості, імпульсивності, які можуть призводити до непослідовності і навіть розкиданості поведінки. Як правило, компенсується у таких осіб підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільного трактування соціальних норм.

Субшкала «самоволодіння» відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій та станів. Високий бал за субшкалою набирають люди емоційно стійкі, добре володіють собою в різних ситуаціях. Властивий їм внутрішній спокій, впевненість у собі звільняє від страху перед невідомістю, підвищує готовність до сприйняття нового, несподіваного і, як правило, поєднується зі свободою поглядів, тенденцією до новаторства та радикалізму. Водночас прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призводити до підвищення внутрішньої напруженості, переважання постійної стурбованості та стомлюваності.

Соціальна бажаність високих показників неоднозначна. Високі рівні розвитку вольової саморегуляції можуть бути пов'язані з проблемами в організації життєдіяльності та відносинах з людьми. Часто вони відображають появу дезадаптивних рис та форм поведінки. На відміну від них низькі рівні наполегливості та самовладання в низці випадків виконують компенсаторні функції. Але також свідчать про порушення у розвитку властивостей особистості та її вмінні будувати відносини з іншими спортсменами та адекватно реагувати на ті чи інші ситуації.

Отримавши інформацію про усвідомлювані особливості саморегуляції, можна розробити програму вдосконалення, відзначивши ті властивості, які насамперед потребують розвитку чи корекції.

РОЗДІЛ 4

АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Одне з головних завдань психологічної підготовки – розвиток вольових якостей спортсмена: цілеспрямованості, наполегливості, завзятості, витримки, самовладання, рішучості, сміливості, ініціативності та самостійності. Результатом психологічної підготовки повинна з'явитися психічна готовність. Психічна готовність у спорті являє собою складне цілісне прояв особистості, що характеризується тверезою впевненістю спортсмена в своїх силах, прагненням активно і захоплено, з повною віддачею сил боротися до кінця за досягненням наміченої мети; оптимальним рівнем емоційного збудження; високим ступенем завадостійкості по відношенню до різних несприятливо чинним зовнішнім і внутрішнім чинникам; здатністю доволіно управляти своїми діями, почуттями, своєю поведінкою в нескінченно мінливих умовах спортивної боротьби і найвищою мірою напруженою, збудливою атмосфері змагань.

Стан психічної готовності можна охарактеризувати впевненістю, мобілізованістю, легкістю, емоційним підйомом, високою концентрацією уваги, установкою на прояв волі, посиленням спеціалізованих сприйнять [9, с.103]. Актуальність піднятої проблеми визначена значенням психологічної підготовки на результати спортивної діяльності.

Загалом у дослідженні взяли участь 120 кваліфікованих лижника-гонщика. Спортсмени були поділені на дві групи. До першої групи, умовно названої нами «спортсмени вищих досягнень», увійшли лижники які мали розряди майстра спорту (МС), кандидата в майстри спорту (КМС), I розряд. До другої групи, умовно названої «спортсмени, що прагнуть до досягнення», увійшли лижники, що мають II і III розряди.

Аналіз результатів дослідження з методики «Діагностика особистості на мотивацію до успіху» Т. Елерса.

У ході нашого дослідження було виявлено: за результатами методики Т. Елерса «Діагностика особи на мотивацію до успіху» (таблиця 4.1.)

Таблиця 4.1

Розподіл показників лижників-гонщиків у двох груп за рівнем мотивації до досягнення успіху

Рівні мотивації	1 група		2 група		Ф*
	%	n	%	n	
Низький	3,3	2	15	9	2,36*
Середній	23,4	14	56,7	34	3,81*
Помірно високий	38,3	23	23,3	14	1,79**
Високий	35	21	5	3	4,46* *

Примітки: * – $p \leq 0,01$; ** – $p \leq 0,05$

У першій групі більшість випробуваних, а саме 38,3% мають помірно високий рівень мотивації до досягнення успіху, у 35% спортсменів виявлено високий рівень мотивації, у 23,4% – середній та у 3,3% – низький.

Виходячи з отриманих даних, у другої групи спортсменів переважає середній рівень мотивації, і він становить 56,7%, 15% – мають низький рівень, 23,3% – помірно високий та 5% – високий рівень мотивації для досягнення успіху. Таким чином, видно різниця в досягненні випробуваних цілей, перша група спортсменів більше мотивована на успіх, ніж друга. Наведені в таблиці 4.1 показники свідчать, що різницю між вибірками є статистично достовірними, оскільки $\phi^* > \phi^*_{ст.}$ за низьким, середнім і високим рівнем, а по помірно високому рівню достовірність відмінностей становить 95%. Частка осіб із високим рівнем мотивації до досягнень у спортсменів групи «вищих досягнень» більше, ніж спортсменів групи «прагнуть до досягнень».

Для повторного підтвердження результатів, порівняно помірно високий

та високий рівні мотивації у двох груп. У таблиці 4.2 наведено, високий показник ϕ , який є достовірним з ймовірністю 99%.

Таблиця 4.2

**Розподіл показників двох груп випробуваних за помірно
високого та високого рівня мотивації до успіху**

Рівні мотивації	1 група		2 група		ϕ^*
	%	n	%	n	
Помірно високий, високий	73,3	44	28,3	17	5,11*

Примітки: * – $p \leq 0,01$; ** – $p \leq 0,05$

Таким чином, наявність вищого рівня мотивації до успіху у спортсменів найвищих досягнень підтвердилася.

Аналіз результатів дослідження за методикою «Шкала особистісної та ситуативної тривожності» Ч. Д. Спілберга – Ю. Л. Ханіна.

Для виявлення наявності тривожності у спортсменів було використано методика «Шкала особистісної та ситуативної тривожності» Ч. Д. Спілберга – Ю. Л. Ханіна. Ми розглянули показники особистісної та ситуативної тривожності окремо. Результати були оброблені та зведені в таблиці 4.3 і 4.5.

Таблиця 4.2

**Розподіл показників особистісної тривожності
у двох груп лижників-гонщиків**

Рівні особистісний тривожності	1 група		2 група		ϕ^*
	%	n	%	n	
Низький	8,3	5	20	12	1,88**
Середній	83,4	50	66,7	40	2,14**
Високий	8,3	5	13,3	8	0,89

Примітки: * – $p \leq 0,01$; ** – $p \leq 0,05$

Згідно з отриманими даними, представленими в табл. 4.2 можна констатувати, що у першій групі спортсменів переважає середній рівень особистісної тривожності становить 83,4%, а низький і високий рівні по 8,3%.

У другій групі середній рівень тривожності також переважає над низьким (20%) та високим (13,3%) рівнями, але з меншим часткою, ніж у першій групі і становить 66,7%. Більшість спортсменів, як у 1 групі, і у 2 групі демонструють середній рівень тривожності. Однак кутове перетворення Фішера показало, що у 1 групі достовірно більше кількість спортсменів має середній рівень особистісної тривожності.

Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, що відображає схильність людини до тривоги і припускає наявність у неї тенденції сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозливі, відповідаючи кожному їх певної реакцією.

Таблиця 4.3

**Розподіл показників ситуативної тривожності
у двох груп лижників-гонщиків**

Рівні ситуативної тривожності	1 група		2 група		Ф*
	%	n	%	n	
Низький	6,7	4	26,7	16	3,08*
Середній	81,6	49	56,7	34	3,01*
Високий	11,7	7	16,6	10	0,77

Примітки: * – $p \leq 0,01$; ** – $p \leq 0,05$

Подібні показники спостерігається у табл. 4.3, з першої групи досліджуваних переважає середній рівень ситуативної тривожності і становить 81,6%, а низький – 6,7% та високий – 11,7%. У другій групі середній рівень тривожності також переважає над низьким (26,7%) та високим (16,6%) рівнями, але з меншою часткою середнім рівнем, ніж у першій групі та становить 56,7%.

Ситуативна тривожність, на відміну від особистісної, показує поточний стан випробуваного та характеризується суб'єктивним дискомфортом, напруженістю, занепокоєнням та вегетативним збудженням.

Як свідчить міжнародна статистика, спортсмени не можуть повністю виявити свої можливості на великих змаганнях володіючи високою тривожністю. Однак спортсмени з дуже низьким ступенем тривожності не показують високі результати через відсутність достатньої вмотивованості [38].

Саме тому середній рівень тривожності є оптимальним для спортсменів. Такі спортсмени характеризуються менш вираженим станом тривожності по відношенню до високотривожних спортсменів. Вони більш врівноважено поведуться у разі виникнення будь-якої несподіваної ситуації і можуть цілком швидко та зібрано знайти способи її рішення.

Таким чином, виходячи з отриманих даних середній та низький рівні особистісної та ситуативної тривожності достовірно вищі, ніж високий рівень.

Аналіз результатів дослідження за методикою «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера.

У даній методиці ми вважали за доцільне дослідити три шкали із семи можливих, а саме, шкали інтернальності в галузі досягнень, шкалу інтернальності у сфері невдач і шкалу загальної інтернальності. У таблиці 4.4 відображено показники інтернальності в області досягнень.

Таблиця 4.4

**Розподіл показників за шкалою інтернальності в сфері
досягнень у двох груп лижників-гонщиків**

Інтернальність в сфері досягнень	1 група		2 група		Ф*
	%	n	%	n	
Екстернальність	0	0	33,3	20	6,74*
Інтернальність	100	60	67,7	40	6,62*

Примітки: * – $p \leq 0,01$; ** – $p \leq 0,05$

Високі показники за цією шкалою, а саме 100% випробуваних першої групи та 67,7% - другої, відповідають високому рівню суб'єктивного контролю за емоційно позитивними подіями та ситуаціями. Такі люди вважають, що вони досягли всього хорошого, що було і є в їхньому житті, і що вони здатні з успіхом переслідувати свої цілі й у майбутньому.

Низькі показники за цією шкалою виявились лише у другій групі піддослідних та становили 33,3%. Вони свідчать про те, що людина приписує свої успіхи, досягнення та радості зовнішнім обставинам – щастя, щасливої долі чи допомоги інших людей.

У таблиці 4.5 представлено показники інтернальності у сфері невдач. Високі показники за цією шкалою становлять 95% піддослідних у першій групі та 55% піддослідних у другій групі. Вони говорять про розвинене почуття суб'єктивного контролю стосовно негативних подій та ситуаціях, що проявляється у схильності звинувачувати самого себе в різноманітних невдачах, неприємностях та стражданнях.

Таблиця 4.5

**Розподіл показників за шкалою інтернальності у сфері невдач
у двох груп лижників-гонщиків**

Інтернальність невдач	1 група		2 група		Ф*
	%	n	%	n	
Екстернальність	5	3	45	27	5,58*
Інтернальність	95	57	55	33	5,58*

Примітки: * – $p \leq 0,01$; ** – $p \leq 0,05$

Низькі показники, а саме 5% у першій групі та 45% – у другій, свідчать про те, що спортсмени схильні приписувати відповідальність за подібні події іншим людям або вважати їх результатом невдачі. В таблиці 4.6 представлено показники загальної інтернальності.

**Розподіл показників за шкалою загальної інтернальності
у двох груп лижників-гонщиків**

Загальна інтернальність	1 група		2 група		Ф*
	%	n	%	n	
Екстернальність	0	0	21,7	13	5,31*
Інтернальність	100	60	78,3	47	5,31*

Примітки: * – $p \leq 0,01$; ** – $p \leq 0,05$

Високі показники за цією шкалою показали 100% випробуваних з першої групи піддослідних та 78,3% – з другої групи. Вони відповідають високого рівня суб'єктивного контролю за будь-якими значущими ситуаціями. Такі люди вважають, що більшість важливих подій у них життя було результатом своїх власних дій, що вони можуть ними керувати, і, отже, відчувають свою власну відповідальність за ці події та за те, як складається їхнє життя загалом.

Низький показник за цією шкалою показала лише друга група випробуваних, становило 33,3%. Він відповідає низькому рівню суб'єктивного контролю. Такі люди не бачать зв'язку між своїми діями та значущими для них подіями їхнього життя, не вважають себе здатні контролювати їх розвиток і вважають, що більшість їх є результатом випадку чи дій інших людей.

Таким чином, виходячи з таблиць 4.4, 4.5 і 4.6 рівні інтернальності по всім розглянутим шкалам вище у спортсменів вищих досягнень, ніж у спортсменів, які прагнуть досягнень. Всі відмінності за даними таблиці є достовірними. Гіпотеза про переважання міжнародного локусу контролю у спортсменів вищих досягнень над спортсменами, які прагнуть досягнень, підтвердилася.

Аналіз результатів дослідження за методикою «Оцінка рівня домагань» В. К. Гербачевського.

Щоб повністю розглянути мотиваційну структуру особистості

спортсменів, у даній методиці ми вважали за доцільне дослідити сім компонентів з п'ятнадцяти можливих із чотирьох різних груп. З першої групи «мотиваційна структура особистості» ми виділили змагальний мотив та мотив самоповаги. З другої групи «досягнення досить важких цілей» ми звернули увагу на вольове зусилля та оцінку свого потенціалу. З третьої групи «прогнозні оцінки діяльності суб'єкта» ми відібрали два показники з двох можливих, а саме намічений рівень мобілізації зусиль та очікуваний рівень результатів, і, нарешті, у четвертій групі «причинні фактори відповідної діяльності» ми взяли до уваги закономірність результатів. У ході нашого дослідження було виявлено: результатам методики В. К. Гербачевського «Оцінка рівня домагань» в таблиці 4.7 представлено, достовірність відмінностей виявлено високому рівні змагального мотиву.

З першої групи високі показники набрали 36,7% досліджуваних, із другої 21,7% респодентів. Це говорить про те, що спортсмени найвищих досягнень частіше порівнюють результати з результатами діяльності суперників і надають їм великого значення. Результати обробки додаються у додатку Д.

Таблиця 4.7

**Розподіл показників за шкалою «змагальний мотив»
у двох груп лижників-гонщиків**

Змагальний мотив	1 група		2 група		Ф*
	%	n	%	n	
Низький	13,3	8	20	12	0,99
Середній	50	30	56,7	34	0,91
Високий	36,7	22	21,7	13	1,82**

Примітки: * – $p \leq 0,01$; ** – $p \leq 0,05$

Таким чином, наведена різниця у змагальних мотивах спортсменів обох груп. Група спортсменів «вищих досягнень» надає більше значення високих результатів у діяльності інших спортсменів, ніж група спортсменів, які «прагнуть досягнень». У таблиці 4.8 наведено результати дослідження за

шкалою «оцінка свого потенціалу». Вона становить ступінь оцінки своїх сил.

Таблиця 4.8

**Розподіл показників за шкалою «оцінка свого потенціалу»
у двох груп лижників-гонщиків**

Оцінка свого потенціалу	1 група		2 група		Ф*
	%	n	%	n	
Низький	0	0	0	0	0,00
Середній	45	27	61,7	37	1,84**
Високий	55	33	38,3	23	1,84**

Примітки: * – $p \leq 0,01$; ** – $p \leq 0,05$

У групі спортсменів вищих досягнень вищий рівень оцінки свого потенціалу (55%), ніж у групі прагнуть досягнень (38,3%). І навпаки показники середнього рівня оцінки свого потенціалу у другій групі переважають над першою групою і становлять 61,7% та 45% відповідно. Таким чином, спортсмени вищих досягнень оцінюють свій потенціал на вищому рівні, ніж спортсмени, які прагнуть досягненням. Можна зробити висновок, що відмінності достовірні на середньому та високому рівні оцінка свого потенціалу. У таблицях 4.9 і 4.10 відображені результати компонентів «намічений рівень мобілізації зусиль» та «очікуваний рівень результатів».

Таблиця 4.9

**Розподіл показників за шкалою «намічений рівень мобілізації зусиль»
у двох груп лижників-гонщиків**

Намічений рівень мобілізації зусиль	1 група		2 група		Ф*
	%	n	%	n	
Низький	0	0	0	0	0,00
Середній	38,3	23	58,3	35	2,21**
Високий	61,7	37	41,7	25	2,21**

Примітки: * – $p \leq 0,01$; ** – $p \leq 0,05$

Намічений рівень мобілізації зусиль свідчить про можливість людини розкрити свої внутрішні ресурси при виникненні стресових ситуацій.

Показники з таблиці 4.9 свідчать, що високий рівень проявляється більше у 1 групи спортсменів і становлять 61,7%, ніж у другої групи – 41,7%. Також можна помітити, що кількість піддослідних із другої групи показали більш високі показники за середнім рівнем (58,3%), порівняно з першою групою (38,3%).

Очікуваний рівень результатів діяльності виявляється у тому, наскільки високо спортсмен оцінює результативність своєї діяльності.

Таблиця 4.10

Розподіл показників за шкалою «очікуваний рівень результатів» у двох груп лижників-гонщиків

Очікуваний рівень результатів	1 група		2 група		Ф*
	%	n	%	n	
Низький	0	0	0	0	0,00
Середній	43,3	26	63,3	38	2,21**
Високий	56,7	34	36,7	22	2,21**

Примітки: * – $p \leq 0,01$; ** – $p \leq 0,05$

У таблиці 4.10 представлено, що високий рівень проявляється більше у 1 групи спортсменів і становить 56,7%, а друга група – 36,7%. Також можна відзначити, що кількість піддослідних із другої групи показали вищі показники за середнім рівнем (63,3%), порівняно з першою групою (43,3%). Таким чином, виходячи з таблиць 4.9 та 4.10 за розглянутими шкалами показники вищі у спортсменів вищих досягнень, ніж у спортсменів, які прагнуть досягнень, а також відмінності достовірні в обох випадках. В таблиці 4.11 представлено високий бал за опитувальником вольової саморегуляції властивий людям емоційно зрілих, незалежних, активних, самостійних. В нашій вибірці високий бал притаманний 46,7% – у першій групі та 21,7% випробуваних у другій групі. Вони відрізняються спокоєм, упевненістю у собі, відповідальністю, стійкістю

намірів, реалістичністю поглядів, розвиненим почуттям внутрішнього обов'язку. Часто вони планомірно реалізують свої наміри, добре рефлектують власні мотиви, вміють розподіляти власні зусилля, мають виражену соціально позитивну спрямованість, здатні контролювати свої вчинки.

Таблиця 4.11

**Розподіл показників за загальним рівнем вольової саморегуляції
у двох груп лижників-гонщиків**

Показник вольової саморегуляції	1 група		2 група		Ф*
	%	n	%	n	
Низький	3,3	2	23,3	14	3,52**
Середній	50	30	55	33	0,55
Високий	46,7	28	21,7	13	2,93**

Примітки: * – $p \leq 0,01$; ** – $p \leq 0,05$

Низький бал вольової саморегуляції спостерігається в осіб емоційно нестійких, чутливих, невпевнених у собі, вразливих. У спортсменів вищих досягнень у нашому дослідженні цей бал зустрічається в 3,3% випадків і у спортсменів, які прагнуть досягнень у 23,3% випадків. У таких людей рефлексивність невисока. Як правило, загальний фон активності знижений, їм властива нестійкість намірів та імпульсивність. Це може бути пов'язано як з вираженою витонченістю натури, не підкріпленою здатністю до самоконтролю та рефлексії, так і з незрілістю. Середні показники в обох групах практично рівні та становлять 50% та 55% у першій та другій групах відповідно. Таким чином, у групі спортсменів вищих досягнень більше високий рівень вольової саморегуляції, ніж у групі спортсменів, які прагнуть досягнень. У той же час у групі спортсменів, які прагнуть досягнень переважає низький рівень вольової саморегуляції у порівнянні з першою групою.

Достовірність відмінностей у двох вибірках спостерігається за низькому та високому рівням вольової саморегуляції.

ВИСНОВКИ

1. Під час аналізу науково-методичної літератури було визначено основні проблеми психологічних особистісних якостей спортсменів. На даний час у системі психологічної підготовки спортсменів приділяється недостатньо уваги щодо складової моделі особи успішного спортсмена. Насправді в практичній діяльності спортивного психолога і тренера систематизація та оптимізація роботи мають велике значення. Залежно від виду спорту, кваліфікації спортсмена, стажу занять спортом тренеру необхідно підбирати відповідні інструментарій та підхід до своєї професійної діяльності. На основі достовірних даних про особистісні психологічні якості спортсменів та їх труднощах у психологічній підготовці тренер має можливість краще планувати та аналізувати тренувальну та змагальну діяльності.

2. Виявлено діагностичні дані, що свідчать про особистісні якості, та їх вплив на успішність спортсменів. Було підібрано наступні методики: методика діагностики особи на мотивацію до успіху Т. Елерса; шкала особистісної та ситуативної тривожності Ч. Д. Спілберга – Ю. Л. Ханіна; опитувальник рівня суб'єктивного контролю (УСК) Дж. Роттера; опитувальник «Оцінка рівня домагань» В. К. Гербачевського; тест-опитувальник О. В. Зверкова та Є.В. Ейдмана «Дослідження вольової саморегуляції».

3. Діагностика дозволила визначити у групи спортсменів вищих досягнень наявність високої мотивації до успіху, середнього рівня особистісної та ситуативної тривожності, переважання інтернального (внутрішнього) локусу контролю порівняно з групою спортсменів, які прагнуть досягнень, а також наявність високого рівня домагань, а саме змагального мотиву та мотиву самоповаги, переважання вольового зусилля в порівнянні з групою спортсменів, які прагнуть досягнень, високої оцінки рівня свого потенціалу, високого рівня мобілізації зусиль, а також спортсмени найвищих досягнень продемонстрували високі показники за очікуваним рівнем результатів та закономірності результатів.

Спортсмени вищих досягнень показали вищі рівні наполегливості та

самовладання в порівнянні зі спортсменами, що прагнуть до досягнень. На основі отриманих даних ми можемо сказати, що чим вище ступінь успішності спортсмена, тим більше його мотивація до успіху.

4. Встановлено, що за результатами методики Т. Елерса «Діагностика особи на мотивацію до успіху» у першій групі більшість випробуваних, а саме 38,3% мають помірно високий рівень мотивації до досягнення успіху, у 35% спортсменів виявлено високий рівень мотивації, у 23,4% – середній та у 3,3% – низький. У другій групі лижників-гонщиків переважає середній рівень мотивації, і він становить 56,7%, лише 15% – мають низький рівень, 23,3% – помірно високий та 5% – високий рівень мотивації для досягнення успіху. Показники свідчать, що різницю між вибірками є статистично достовірними, оскільки $\phi^* > \phi^*_{ст.}$ за низьким, середнім і високим рівнем, а по помірно високому рівню достовірність відмінностей становить 95%. За результатами методики «Шкала особистісної та ситуативної тривожності Ч. Д. Спілберга – Ю. Л. Ханіна» у першій групі лижників-гонщиків переважає середній рівень особистісної тривожності становить 83,4%, а низький і високий рівні по 8,3%. У другій групі, середній рівень тривожності також переважає над низьким (20%) та високим рівнями (13,3%), але з меншим часткою, ніж у першій групі і становить 66,7%. За результатами методики «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера, 100% випробуваних першої групи та 67,7% – другої, відповідають високому рівню суб'єктивного контролю за емоційно позитивними подіями та ситуаціями. За результатами методики «Оцінка рівня домагань» В. К. Гербачевського, з першої групи високі показники набрали 36,7% лижників-гонщиків, у другій групі 21,7%. За розглянутими шкалами показники вищі у спортсменів вищих досягнень, ніж у спортсменів, які прагнуть досягнень, а також відмінності достовірні в обох випадках.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці методичних та практичних рекомендацій з психологічної підготовки лижників гонщиків, що покращить умови для оптимізації планування навчально-тренувальних занять.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Авдеев А. А. Построение тренировочного процесса лыжников-спринтеров массовых разрядов в подготовительном периоде годичного цикла : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теор. и метод. физич. воспитания, спорт. тренировки, оздоров. и адаптивной физич. культуры» / А. А. Авдеев. – СПб., 2014. – 23 с.
2. Акимов Л. Н. Психология спорта: Курс лекций / Л. Н. Акимов. – Одесса: Студия «Негоциант», 2004. – 127 с.
3. Астапов В. М. Тревога и тревожность / В. М. Астапов // Хрестоматия – М.: ПЕРСЭ, 2008. – 240 с.
4. Ажиппо О. Ю. Орієнтація тренувального процесу кваліфікованих лижників-гонщиків з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей фізичної підготовленості: автореф. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / О. Ю. Ажиппо. – Львів, 2011. – С. 6–14.
5. Алябьев А. Н. Подготовка лыжников высокого класса с опорой на самооценку функционального состояния: автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теор. и метод. физич. воспитания, спорт. тренировки, оздоров. и адаптивной физич. культуры» / А. Н. Алябьев. – СПб., 2007. – 18 с.
6. Андреев В. П. Построение структуры и содержания тренировочного процесса квалифицированных лыжников-гонщиков с учетом основных факторов, определяющих спортивный результат: автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теор. и метод. физич. воспитания, спорт. тренировки и оздоров. физич. культуры» / В. П. Андреев. – М. : МГАФК, 2008. – 18 с.
7. Батаршев А. В. Темперамент и характер: Психологическая диагностика / А. В. Батаршев. – М., 2001 – 336 с.

8. Баталов А. Г. Контроль спортивной нагрузки в лыжных гонках / А. Г. Баталов, А. В. Кубеев, В. Н. Манжосов // Труды ученых ГЦОЛИФКа / Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М., 2013. – С. 217–225.
9. Бочелюк В. Й. Психологія спрoutu. Навчальний посібник / В. Й. Бочелюк , О. А. Черепехіна. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 224 с.
10. Биохимия мышечной деятельности / [Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсун]. – К.: Олимпийская литература, 2000. – С. 77–123.
11. Божок Н. О. Психологічний аналіз фрустрації та її особливостей / Н. О. Божок, О. В. Климова // Проблеми сучасної педагогічної освіти : зб. статей. – Ялта: РВВ КГУ, 2014. – Вип. 44, Ч. 4. – С. 220–225.
12. Блинова О. Є. Соціокультурні та психологічні чинники комунікативної взаємодії та етнічної ідентичності особистості / О. Є. Блинова // Теоретичні і прикладні проблеми психології. – Луганськ : Вид-во «Ноулідж», 2012. – Вип. 3 (29). – С. 31–38.
13. Валуев В. А. Статевu-вікові особливості організації та проведення занять з лижної підготовки і лижного спорту: навч. посібник / В. А. Валуев. – Малаховка: МГАФК, 2004. – 47 с.
14. Власова О. І. Психологічна структура та чинники розвитку соціальних здібностей: автореф. на здобуття наук. ступеня дис. док. псих. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Олена Іванівна Власова. – Київ, 2006. – 44 с.
15. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості / О. В. Волошок // Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. Кам'янець Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. – 2010. – Вип. 10. – С. 120–128.
16. Воронова В. І. Психологія спорту: навчальний посібник / В. І. Воронова. – Київ: Олімпійська література, 2007. – 298 с.

17. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія / Н. Л. Височіна. – К. : Центр учбової літератури, 2017. – 384 с.
18. Высочина Н. Л. Психологічні умови саморегуляції психічних станів тренера педагога в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності / Н. Л. Высочина, М. А. Мосьпан // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». – 2012. – Вип. 20. – С. 78–85.
19. Высочина Н. Психологическое обеспечение в многолетней подготовке спортсменов / Н. Высочина // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – № 4. – С. 65–71.
20. Высочина Н. Л. Психологическая подготовка в современном олимпийском спорте / Н. Л. Высочина // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». – 2015. – Вип. 11 (66). – С. 38–40.
21. Вейнберг Р. С. Психология спорта / Р. С. Вейнберг, Д. Гоулд. – Изд-во Олимпийская литература, 2014. – 336 с.
22. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
23. Горностай П. П. Психология личности: словарь-справочник / П. П. Горностай, Т. М. Титаренко, И. А. Грабская. – К. : Рута, 2001. – 320 с.
24. Гринечко А. Я. Особливості самовизначення тривожних підлітків / А. Я. Гринечко // Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. К-ПНУ імені Івана Огієнка, Ін-т психології Г. С. Костюка АПН України. – 2011. – Вип. 12. – С. 260–269.
25. Грушин А. А. Упрощенные тесты по определению динамики изменения специальной и общефизической подготовленности спортсмена (на примере лыжных гонок) / А. А. Грушин, С. В. Нагейкина, В.Л. Ростовцев // Вестник спортивной науки. – 2014. – № 4. – С. 3–7.

26. Журавлёв Д. В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена / Д. В. Журавлёв. – М., 2009. – 120 с.
27. Ильин А. Б. Оценка личности спортсменов разных специализаций и квалификаций / А. Б. Ильин // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 24–26, 39–40.
28. Зубрилов Р. А. Коррекция техники лыжных ходов спортсменов высокой квалификации на основе использования индивидуальных биологических моделей : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теор. и метод. физич. воспитания, спорт. тренировки и оздоров. физич. культуры» / Р. А. Зубрилов. – К. : УГУФВС, 2004. – 19 с.
29. Єфіменко С. М. Психологічні особливості студентського віку / С. М. Єфіменко // Наукові записки. Серія: педагогічні науки. – Вип. 103. – 2012. – С. 140–149.
30. Карпенко Є. В. Структура та функції емоційної компетентності в процесі життєтворення / Є. В. Карпенко // Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. К-ПНУ імені Івана Огієнка, Ін-т психології Г. С. Костюка НАПН України. – 2016. – Вип. 34. – С. 155–169.
31. Калошин В. Ф. Конформізм: сутність, причини, наслідки, шляхи подолання / В. Ф. Калошин // Практична психологія та соціальна робота. Науково-практичний та освітньо-методичний журнал, 2007. – Вип. 3. – С. 58–62.
32. Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підліткового віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Євгенія Миколаївна Калюжна. – К., 2008. – 29 с.
33. Калюжна Є. М. Функціональна детермінація генези особистісної тривожності в підлітковому віці / Є. М. Калюжна // Сучасні наукові дослідження: Матеріали I Міжн. наук.-практ. конф. 20–28 лютого 2006 р. – Дніпропетровськ, 2006. – Т. 35. – С. 64–66.

34. Квашук П. В. Структура тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков учебно-тренировочных групп 1–2 года обучения : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теор. и метод. физич. воспитания, спорт. тренировки и оздоров. физич. культуры» / П. В. Квашук. – М., 2012. – 22 с.
35. Корчевой Л. Н. Совершенствование подготовки квалифицированных спортсменов в лыжных гонках и биатлоне / Л. Н. Корчевой, Н. В. Гущина. – Хабаровск, 2009. – 88 с.
36. Корягина Ю. В. Лыжные гонки и биатлон: актуальные проблемы функциональной и технической подготовки (аналитический обзор зарубежной литературы) / Ю. В. Корягина, Н. С. Загурский // Организационно-методические аспекты учебного и учебно-тренировочного процессов в условиях вуза. Материалы IV научно-практической конференции преподавателей и аспирантов. Под общей редакцией А. В. Литмановича. – 2016. – С. 120–123
37. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. – К.: ДП «Інформ.-аналіт. Агенство», 2012. – 200 с.
38. Котляр С. М. Історія розвитку лижного спорту. Навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2017. – 180 с.
39. Котляр С. М. Види лижного спорту: лижні гонки / С. М. Котляр // Навчальний посібник. Харків: Стиль-Издат, 2019. – 200 с.
40. Климчук В. О. Факторний аналіз: використання у психологічних дослідженнях / В. О. Климчук // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – №8. – С. 43–48.
41. Лагутина С. Р. Распределение нагрузок с учетом их энергетической направленности в годичном цикле подготовки юных лыжников / С. Р. Лагутина. – Малаховка, 2009. – С. 29–33.
42. Леевик Г. Е. Черты характера спортсменов разного уровня мастерства / Г. Е. Леевик // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – 2000. – С. 136–152.

43. Малкова Е. Е. Тревожность и развитие личности: Монография / Е. Е. Малкова. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2013. – 268 с.
44. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры . Изд. 5. / Л. П. Матвеев. – М. : Советский спорт, 2010. – 340 с.
45. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності. Навчально-методичний посібник / І. М. Матійків. – К. : Педагогічна думка. – 2012. – 112 с.
46. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В. Р. Малкин. – СПб. : Изд-во Физкультура и спорт, 2008. – 196 с.
47. Марищук В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб., 2001. – 260 с.
48. Мулик В. В. Многолетняя подготовка в биатлоне. – Харьков : ХаГИФК, 1999. – 175 с.
49. Мулик В. В. Особливості середньогірської підготовки біатлоністів на спортивних базах України // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2001. – №1. – С. 11-14.
50. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих для дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Під загальн., ред. Ю. С. Пядухова. – К.: Державний комітет України з фізичної культури і спорту, 2014. – 70 с.
51. Колыхматов В. И. Динамика интенсивности змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації в лижньому спринте / В. И. Колыхматов, Ю. М. Каминский, А. И. Головачев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 8 (114). – С. 83–88.
52. Никитушкин В. Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: монография / В. Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2013. – 208 с.
53. Николаев А. Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте / А. Н. Николаев. – СПб., 2005. – 342 с.

54. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое приложение : учеб. [для тренера]:2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – 680 с.
55. Петренко В. Є. Психологічні чинники формування тривожності в учнів загальноосвітніх навчальних закладів нового типу / В. Є. Петренко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. – 2014. – Вип. 44. – С. 175–180.
56. Попов А. Л. Спортивная психология / А. Л. Попов. – 3-е изд. – М. : Моск. психол.-соц. ин-т : Флинта, 2000. – 149 с.
57. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст: 2-е изд. / А. М. Прихожан. – СПб. : Питер, 2009. – 192 с.
58. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – М. : Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.
59. Райгородский Д. Я. (редактор-составитель). Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. – Самара: БАХРАХ-М, 2001. – 672 с.
60. Раменская Т. И. Техническая подготовка лыжника / Т. И. Раменская. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 172 с.
61. Савченко О. В. Рефлексивна компетентність особистості : Монографія [текст] / О. В. Савченко. – Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2016. – 596 с.
62. Савчин М. Здатності особистості : монографія / М. Савчин. – К. : ВЦ «Академія», 2016. – 288 с.
63. Сивицкий, В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности / В.Г. Сивицкий // Спортивный психолог. – 2007. – № 1. – С. 37–42.
64. Сенченко В. В. Тренировочные нагрузки в подготовке лыжников-гонщиков: метод. рекомендации / В. В. Сенченко. – Великие Луки : ВЛИФК, 2016. – 43 с.

65. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес / І. І. Стрілецька // Інсайт: [зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених / ред. кол. І.В. Шапошникова, О. Є. Блинова та ін.]. – Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2016. – Вип. 13.– С. 299–301.
66. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / под общ. ред. И. П. Волковой. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.
67. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – СПб.: ООО «Речь», 2000. – 350 с.
53. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект) / І. І. Стрілецька // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки. – Вип. 1 (46). – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. – С. 266–272.
55. Сергієнко Л. П. Основи наукових досліджень у психології : кваліфікаційні та дипломні роботи : навчальний посібник / Л. П. Сергієнко. – К., 2009. – 240 с.
56. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2-х кн. Кн.2. Відбір у різні види спорту : підр. / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль : Навч. кн., – Богдан, 2010. – 784 с.
57. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Л. П. Сергієнко. – Харків : «ОВС», 2008. – 256 с.
59. Селуянов В. Н. Знание слепо без интуиции / В. Н. Селуянов // Лыжный спорт. – 2002. – № 21. – С. 88–98.
60. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В. Ф. Сопов. – М., 2010. – 120 с.
61. Тарас А. Психология спорта. Хрестоматия / А. Тарас. – Изд-во АСТ, Харвест, 2005. – 352 с.
62. Тимофеев М. Ю. Построение тренировочного процесса квалифицированных лыжников-гонщиков в бесснежном периоде с применением лыжероллеров : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теор. и метод. физич. воспитания, спорт.

- тренировки, оздоров. и адаптивн. физич. культуры» / М. Ю.Тимофеев. – СПб., 2012. – 21 с.
63. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості: Навч. посібник / Т. М. Титаренко. – 2-е вид. – К. : Каравела, 2013. – 372 с.
64. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 339 с.
65. Федик О. В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія» / Редагування та упорядкування / О.В.Федик. – Івано-Франківськ: «Інін», 2013. – 226 с.
66. Халік О. О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості / О. О. Халік // Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. К-ПНУ ім. Івана Огієнка, Ін-т психології Г. С. Костюка АПН України. – 2014. – Вип. 23. – С. 663-676.
67. Халик Е. А. Тревожность у начинающих специалистов-психологов / Е. А. Халик // Психология XXI века : сб. материалов V Международной научно-практической конференции молодых ученых. – 2009. – Т. II. – С. 208–218.
68. Харченко С. В. Соціальний інтелект і особливості сприйняття та переробки інформації / С. В. Харченко // Наукові записки [Національного ун-ту «Острозька академія»]. – Серія : Психологія і педагогіка. – 2009. – Вип. 12. – С. 181–188.
69. Хомуленко Т. Б. Психологія темпоральності особистості: віковий аспект : монографія. / Т. Б. Хомуленко, С. І. Бабатіна. – Херсон : ПП Вишемирський, 2014. – 236 с.
70. Хьелл Ларри Теория личности / [пер. с англ. С. Меленевской и Д. Викторовой] / Ларри Хьелл и Дэнис Зиглер.–3-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 607 с.
71. Шевченко С. В. Тренінг підвищення адаптаційного потенціалу студентів та рівня їх розумової працездатності / С. В. Шевченко // Практична психологія та соціальна робота: науково-практичний та освітньо-методичний журнал. –

Вип. № 11. – Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2012. – С. 17–30.

72. Шапарь В. Б. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів / В. Б. Шапарь. – Харків: Прапор, 2009. – 672 с.

73. Янчий А. И. Особенности социальной перцепции у подростков с девиантным поведением / А. И. Янчий // Психологические аспекты развития личности в онтогенезе : сб. науч. ст. / ГрГУ имени Я. Купалы ; редкол. : А. И. Янчий (гл. ред.) [и др.]. – Гродно : ГрГУ, 2014. – С. 112–122.

74. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді / І. А. Ясточкіна // Вісник Запорізького національного університету. – Серія : Педагогічні науки. – 2014. – № 1 (22). – С. 173–180.

75. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / І. А. Ясточкіна. – К., 2011. – 20 с.

76. Ямчук Т. Ю. Психологія спорту: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія» / Т. Ю Ямчук, С. І Алмаші. – Мукачево : МДУ, 2017. – 37 с.

77. Bompa T.O. Periodization of strength. The new wave in strength training // Veritas Publishing. Inc., 2005. – S. 279–286.

78. Kaplunenko Y. Personality prerequisites for Social Intelligence development among socio-economic professionals / Y. Kaplunenko // Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools. – 2016. – № 1. – P. 230–244.

79. Kaplunenko Y. Personal factors of Social Intelligence among experts of socio-economic professions / Y. Kaplunenko // American Journal of Fundamental, Applied and Experimental Research. – 2016. – № 2. – P. 57–64.

80. Thorndike E. Intelligence and its use / Thorndike // Harper's Monthly Magazine, 1920. – Vol. 140. – P. 227–235.

81. Pinto J. Social intelligence in portuguese students: differences according to the school grade / J. Pinto, L. Faria, M. Taveira // Procedia – Social and Behavioral

Sciences, 2013. – Vol. 116. – P. 56–62.

82. Munition II Sonderbeilage in Viesier. Das internationale waffen – magazin, 2010. – № 8. – P. 24–25.

83. Hähnel R. Untersuchungen zur Abzugsbetätigung beim Biathlonschießen. Diss. A / R. Hähnel. – Leipzig: Universität Leipzig, 2005. – P. 55–69.

84. Yermentaeyeva A. Social intelligence as a condition for the development of communicative competence of the future teachers A. Yermentaeyeva, M. Aurenova, E. Uaidullakyzy, A. Ayapbergenova, K. Muldabekova // Procedia – Social and Behavioral Sciences, 2014. – Vol. 116. – P. 4758–4763.

Методика діагностики особи на мотивацію до успіху Т. Елерса

1. Якщо є вибір між двома варіантами, його краще зробити швидше, ніж відкласти певний час.
2. Я легко дратуюсь, коли помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання.
3. Якщо я працюю, це виглядає так, ніби все ставлю на карту.
4. Якщо виникає проблемна ситуація, я найчастіше приймаю рішення одним із останніх.
5. Якщо два дні поспіль у мене немає справи, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижчі за середні.
7. По відношенню до себе я суворіший, ніж по відношенню до інших.
8. Я більш доброзичливий, ніж інші.
9. Якщо я відмовляюся від важкого завдання, я потім суворо засуджую себе, тому що знаю, що в ньому я досяг успіху.
10. У процесі роботи я потребую невеликих пауз для відпочинку.
11. Ретельність – це не основна моя риса.
12. Мої досягнення у праці не завжди однакові.
13. Мене більше приваблює інша робота, ніж та, якою я зайнятий.
14. Засудження стимулює мене сильніше, ніж похвала.
15. Я знаю, що мої колеги вважають мене слухною людиною.
16. Перешкоди роблять мої рішення більш жорсткими.
17. У мене легко викликати честолюбство.
18. Якщо я працюю без натхнення, це помітно.
19. За виконання роботи я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю те, що маю зробити зараз.
21. Потрібно покладатися лише на себе.
22. У житті мало речей, важливіших за гроші.

23. Завжди, коли мені належить виконати важливе завдання, я ні про що іншому не думаю.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. Наприкінці відпустки я радію, що скоро вийду на роботу.
26. Якщо я схильний до роботи, я роблю її краще і кваліфікованіше, ніж інші.
27. Мені простіше та легше спілкуватися з людьми, які можуть уперто працювати.
28. Якщо я не маю справ, я відчуваю, що мені не по собі.
29. Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше, ніж іншим.
30. Якщо мені доводиться приймати рішення, я намагаюся це робити якнайкраще.
31. Мої друзі іноді вважають мене лінивим.
32. Мої успіхи певною мірою залежать від моїх колег.
33. Безглуздо протидіяти волі керівника.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Якщо щось не ладнається, я нетерплячий.
36. Я зазвичай звертаю мало уваги свої досягнення.
37. Якщо я працюю разом з іншими, моя робота дає великі результати, ніж роботи інших.
38. Багато чого, за що я беруся, я не доводжу до кінця.
39. Я заздрю людям, які не завантажені роботою.
40. Я не заздрю тим, хто прагне влади і становища.
41. Якщо я впевнений, що стою на правильній дорозі, для доказу своєї правоти я йду аж до крайніх заходів.

**Шкала особистісної та ситуативної тривожності
Ч. Д. Спілберга – Ю. Л. Ханіна**

№ п/п	Питання	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Вчинено вірно
1	2	3	4	5	6
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я перебуваю у напрузі	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я почуваюся вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочившим	1	2	3	4
9	Я стривожений	1	2	3	4
10	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервуюсь	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я піднятий	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4
Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених нижче пропозицій та закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як ви відчуваєтеся зазвичай. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає		Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4

25	Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26	Зазвичай я почуваюся бадьорим	1	2	3	4
27	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі зазвичай дуже турбують мін	1	2	3	4
29	я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я приймаю все надто близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості у собі	1	2	3	4
33	Зазвичай я почуваюся в безпеці	1	2	3	4
34	Намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів	1	2	3	4
35	У мене буває нудьга	1	2	3	4
36	Я задоволений	1	2	3	4
37	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи	1	2	3	4

Опитувальник рівня суб'єктивного контролю (УСК) Дж. Роттера

1. Просування по службі більше залежить від успішного збігу обставин, ніж здібностей і зусиль людини.
2. Більшість розлучень походить від того, що люди не захотіли пристосуватися один до одного.
3. Хвороба – справа випадку; якщо вже судилося захворіти, То нічого не поробиш.
4. Люди виявляються самотніми через те, що самі не виявляють інтересу та дружелюбності до оточуючих.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.
6. Марно робити зусилля для того, щоб завоювати симпатії інших людей.
7. Зовнішні обставини, батьки та добробут впливають на сімейне щастя не менше, ніж відносини подружжя.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли керівник повністю контролює дії підлеглих, а чи не покладається з їхньої самостійності.
10. Мої позначки у школі, в інституті часто залежать більше від випадкових обставин (наприклад, настрої викладача), ніж від моїх власних зусиль.
11. Якщо я будую плани, то загалом вірю, що зможу їх здійснити.
12. Те, що багатьом людям здається успіхом чи везінням, насправді є результатом тривалих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі та ліки.
14. Якщо люди не підходять один одному, то як би вони не намагалися, налагодити сімейне життя все одно не зможуть.
15. Те хороше, що я роблю, зазвичай буває гідно оцінено іншими.
16. Люди виростають такими, якими їх виховують батьки.

17. Думаю, що випадок чи доля не відіграють важливу роль у моєму житті.

18. Я не намагаюся планувати далеко вперед, тому що багато чого залежить від цього, як складуться обставини.

19. Мої позначки у школі найбільше залежали від моїх зусиль і рівня підготовленості.

20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, аніж за протилежною стороною.

21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.

22. Я віддаю перевагу такому керівництву, за якого можна самостійно визначити, що та як робити.

23. Думаю, що мій спосіб життя жодною мірою не є причиною моїх хвороб.

24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям досягти успіху у своїх справах.

25. Зрештою, за погане управління організацією відповідальні самі люди, які у ній працюють.

26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити у сформованих обставин.

27. Якщо я дуже захочу, то зможу привернути до себе майже будь-кого.

28. На підростаюче покоління впливає багато обставин, що зусилля батьків щодо його виховання часто виявляються марними.

29. Те, що зі мною трапляється, це справа моїх власних рук.

30. Важко буває зрозуміти, чому керівники надходять саме так, а не інакше.

31. Людина, яка не змогла досягти успіху у своїй роботі, швидше всього, не виявив достатньо зусиль.

32. Найчастіше я можу досягти від членів моєї родини того, що хочу.

33. У неприємностях і невдачах, які були в моєму житті, частіше були винними інші люди, ніж я сам.

34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за нею слідкувати і правильно одягати.

35. У складних обставинах я волію почекати, поки проблеми не вирішаться самі собою.

36. Успіх є результатом наполегливої роботи і мало залежить від випадку чи везіння.

37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від когось, залежить щастя моєї родини.

38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюся одним людям і не подобаюся іншим.

39. Я завжди волію приймати рішення та діяти самостійно, а не сподіватися на допомогу інших людей чи долю.

40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі його старання.

41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо дозволити навіть за найсильнішого бажання.

42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, повинні звинувачувати в цьому лише самих себе.

43. Багато моїх успіхів були можливі лише завдяки допомозі інших людей.

44. Більшість моїх невдач походить від невміння, незнання чи ліні і мало залежало від везіння чи невдачі.

**Тест-опитувальник О. В. Звєркова та Є. В. Ейдмана
«Дослідження вольової саморегуляції»**

1. Якщо щось не клеїться, у мене нерідко виникає бажання кинути цю справу.
2. Я не відмовляюся від своїх планів та справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними та приємною компанією.
3. При необхідності мені неважко стримати спалах гніву.
4. Зазвичай я зберігаю спокій в очікуванні до призначеного часу приятеля.
5. Мене важко відволікти від розпочатої роботи.
6. Мене сильно вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника, не перебиваючи, навіть якщо не терпиться йому заперечити.
8. Я завжди «гну» свою лінію.
9. Якщо треба, я можу не спати ніч безперервно (наприклад, робота, чергуванні) і весь наступний день бути у «хорошій формі».
10. Мої плани надто часто перекреслюються зовнішніми обставинами.
11. Я вважаю себе терплячою людиною.
12. Не так просто мені змусити себе холодно спостерігати хвилююче видовище.
13. Мені рідко вдається змусити себе продовжувати роботу після серії образливих невдач.
14. Якщо я належу до когось погано, мені важко приховувати свою наполегливість до нього.
15. При необхідності я можу займатися своєю справою у незручній та невідповідній обстановці.
16. Мені сильно ускладнює роботу свідомість того, що її необхідно будь-що зробити до певного терміну.

17. Вважаю себе рішучою людиною.
18. З фізичною втомою я справляюся легше, ніж інші.
19. Краще почекати ліфт, що тільки що пішов, ніж підніматися по сходи.
20. Зіпсувати мені настрій не так просто.
21. Іноді якась дрібниця опановує мої думки, не дає спокою, і я ніяк не можу від нього позбутися.
22. Мені важче зосередитися на завданні чи роботі, ніж іншим.
23. Перезаперечити мене важко.
24. Я завжди прагну довести розпочату справу до кінця.
25. Мене легко відволікти від справ.
26. Я помічаю іноді, що намагаюся домогтися свого всупереч об'єктивних обставин.
27. Люди часом заздять моєму терпінню та скрупульозності.
28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.
29. Я помічаю, що під час монотонної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це часом призводить до погіршення результатів.
30. Мене зазвичай сильно дратує, коли перед носом зачиняються двері транспорту, або ліфта.

АНОТАЦІЇ

Кріль Ю. А. Використання психічних якостей та їх вплив на змагальний результат у кваліфікованих лижників-гонщиків // Кваліфікаційна робота магістра / за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Сумський державний університет, 2021. – 80 с.

Визначено особистісні психологічні якості, що впливають на спортивний результат кваліфікованих лижників-гонщиків з урахуванням різних діагностичних методик. Доповнено та розширено дані щодо, специфіки спортивної діяльності на основі професійно-важливих психологічних якостей лижників-гонщиків, та її вплив на успішність змагальних результатів.

Практичне значення одержаних результатів можуть бути використані в практиці підготовки кваліфікованих лижників-гонщиків, під час планування тренувальних занять і змагальних виступів. За допомогою обліку не лише психофізіологічних особливостей спортсмена, а й особистісних якостей дозволить досягти високих спортивних результатів.

Ключові слова: лижники-гонщики, психологічна підготовка, психічні якості, спортивний результат, тренувальний процес.

Кріль Ю. А. Использование психических качеств и их влияние на соревновательный результат у квалифицированных лыжников-гонщиков // Квалификационная работа магистра / по специальности 017 «Физическая культура и спорт». – Сумской государственной университет, 2021. – 80 с.

Определены личностные психологические качества, влияющие на спортивный результат квалифицированных лыжников-гонщиков с учетом разных диагностических методик. Дополнены и расширены данные, специфики спортивной деятельности на основе профессионально-важных психологических качеств лыжников-гонщиков, их влияние на успешность соревновательных результатов.

Практическое значение полученных результатов могут быть использованы в практике подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков при планировании тренировочных занятий и соревновательных выступлений. Посредством учета не только психофизиологических особенностей спортсмена, но и личностных качеств позволит добиться высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: лыжники-гонщики, психологическая подготовка, психические качества, спортивный результат, тренировочный процесс.

Krol Yu. A. The use of mental qualities and their influence on the competitive result of qualified skiers-racers // Qualification work of the master / in the specialty 017 «Physical Culture and Sports». – Sumy State University, 2021. – 80 p.

The personal psychological qualities influencing sports result of qualified skiers-racers taking into account different diagnostic techniques are defined. Data and specifics of sports activities on the basis of professionally important ones have been

supplemented and expanded psychological qualities of skiers-racers, their influence on the success of competitive results.

The practical significance of the obtained results can be used in the practice of training qualified skiers in the planning of training sessions and competitive performances. By taking into account not only the psychophysiological characteristics of the athlete, but also personal qualities will achieve high sports results.

Key words: skiers-racers, psychological training, mental qualities, sports result, training process.