

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри

Світайло Н. Д.

(підпис)

(прізвище та ініціали)

« » червня 2021 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
здобувача ступеня бакалавра психології

Улько Катерини Віталіївни

(прізвище, ім'я, по батькові)

за темою «Особливості психічної надійності спортсменів різного
професійного рівня»

(галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»,
спеціальність 053 «Психологія»)

Науковий керівник

Доктор психологічних наук,
доцент

(науковий ступінь, посада, вчене звання)

_____ Улунова Г.Є

(підпис)

(прізвище, ім'я, по
батькові)

(прізвище, ім'я, по
батькові)

«» червня 2021 р.

Підсумкова оцінка:

Національна шкала _____

Кількість балів ECTS _____

Члени комісії _____ Улунова Г.Є.

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Члени комісії _____ Ханенко І.І.

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Члени комісії _____ Іванова Т.В.

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Суми 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІЧНОЇ НАДІЙНОСТІ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОГО ПРОФЕСІЙНОГО РІВНЯ.....	10
1.1. Проблема вивчення психічної надійності спортсменів в психологічній літературі.....	10
1.2. Специфіка психічної надійності спортсменів.....	15
1.3. Особливості психічної надійності спортсменів різного професійного рівня.....	20
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІЧНОЇ НАДІЙНОСТІ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОГО ПРОФЕСІЙНОГО РІВНЯ	28
2.1.Методичні основи дослідження психічної надійності спортсменів різного професійного рівня	28
2.2.Аналіз результатів дослідження психічної надійності спортсменів різного професійного рівня.....	36
Висновки до розділу 2.....	51
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПСИХІЧНОЇ НАДІЙНОСТІ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОГО ПРОФЕСІЙНОГО РІВНЯ	54
3.1.Методи розвитку психічної надійності спортсменів різного професійного рівня	54
3.2.Програма розвитку психічної надійності спортсменів різного професійного рівня.....	58
3.3.Апробація програми розвитку психічної надійності спортсменів різного професійного рівня	85

Висновки до розділу 3	88
ВИСНОВКИ.....	91
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	95
ДОДАТКИ.....	101

Анотація

Бакалаврська робота присвячена вивченню актуальної проблеми психічної надійності у спортсменів різного професійного рівня. Було проаналізовано причини змагальної емоційної стійкості, причини саморегуляції, мотиваційні компоненти, стабільність і стійкість перед перешкодами.

Визначено поняття психологія спорту та психічна надійність, визначено структурні компоненти психічної надійності.

Підібрано методики для дослідження структурних елементів психічної надійності у спортсменів різного професійного рівня (особистісний та мотиваційний), обґрунтовано та здійснено їх дослідження, яке засвідчило, що психічна надійність спортсменів вимагає цілеспрямованого розвитку. Проаналізовано динамічний зв'язок між якісним боком надійності (властивостями організму та психіки спортсменів) і кількісним (стабільністю та ефективністю спортивних результатів). В основі оцінювання надійності змагальної діяльності знаходиться її результативність, при цьому конкретний результат, який показав спортсмен на даному змаганні, ознака надійності в даний час, а основою стабільної надійності є динаміка спортивної результативності за певний проміжок часу.

Обґрунтовано використання соціально-психологічного тренінгу для розвитку психічної надійності спортсменів різного професійного рівня. Визначено найбільш ефективні психологічні напрями для розвитку різного професійного рівня. Пояснено використання нейролінгвістичного програмування та арт-терапії для розвитку різного професійного рівня.

Ключові слова: психічна надійність, емоційна стійкість, саморегуляція, спортивна команда, стабільність, спортивна діяльність, фізична працездатність, спортивний результат, арт-терапія, соціально-психологічний тренінг.

Summary

The bachelor's thesis is devoted to the study of the current problem of mental reliability in athletes of different professional levels. The causes of competitive emotional stability, causes of self-regulation, motivational components, stability and resistance to obstacles were analyzed.

The concept of sports psychology and mental reliability is defined, the structural components of mental reliability are defined.

Methods for the study of structural elements of mental reliability in athletes of different professional levels (personal and motivational) were selected, their research was substantiated and carried out, which showed that the mental reliability of athletes requires purposeful development. The dynamic relationship between the qualitative side of reliability (properties of the body and psyche of athletes) and quantitative (stability and effectiveness of sports results) is analyzed.

The basis for assessing the reliability of competitive activities is its effectiveness, with a specific result shown by the athlete in this competition, a sign of reliability at present, and the basis of stable reliability is the dynamics of sports performance over time.

The use of socio-psychological training for the development of mental reliability of athletes of different professional levels is substantiated. The most effective psychological directions for the development of different professional levels are identified. The use of neurolinguistic programming and art therapy for the development of different professional levels is explained.

Key words: mental reliability, emotional stability, self-regulation, sports team, stability, sports activity, physical performance, sports result, art therapy, social and psychological training.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема психічної надійності виникла і посилилась разом із ростом спортивних результатів, зростанням відповідальності спортсменів та команд за результат виступів, прагненням підвищити безпомилковість змагальних дій спортсменів в екстремальних умовах, які особливо характерні для великого спорту. Останнє чи не найбільшою мірою стосується проблеми надійності спортсменів. У переважній більшості робіт (Л. Н. Данилина, В. О. Плахтієнко, Н. П. Гуменюк, В. В. Клименко) дослідження проводилися переважно зі спортивними командами та самими спортсменами.

Наявність рівнів психічної надійності до тренувального процесу змагань підкреслює динаміку цього стану, можливість його переходу з одного рівня на інший. Ця динаміка має дуже важливу особливість: чим вищий досягнутий рівень стану психічної надійності, тим більш він стійкий, тим стабільнішим він стає з часом (при інших рівних умовах, при загальній готовності до тренувань та змагань).

Формування стану психічної надійності спортсмена до як змагань, так і до тренувань представляє собою процес направленої організації свідомості та дій спортсмена, в залежності від умов що можуть виникнути на даному етапі. Спеціальна психічна підготовка спортсмена направлена на формування і вдосконалення властивостей особистості та психічних станів, що обумовлюють успішність та стабільність досягнення результатів, а також на адаптацію до різних екстремальних ситуацій. Вона представляє собою процес створення, підтримання і відновлення стану психічної надійності спортсмена до тренувань та участі в змаганнях, до боротьби за досягнення найкращого спортивного результату, виходячи з тих умов, які передбачаються на майбутніх конкретних змаганнях. Психічна підготовка до тренувального процесу та конкретних змагань реалізується спільними творчими зусиллями тренера і спортсмена. Можна сказати, навіть в більшій мірі зусиллями спортсмена, так як він самостійно буде виконувати різні вправи та боротися в

змаганнях за досягнення кращого результату. Тренер повинен бути найближчим, направляючим, але не думаючим замість спортсмена партнером. Складний процес психологічної підготовки до представляє собою певну систему взаємозв'язаних ланок, яка реалізується протягом всього часу тренувань. Використання її в кожному конкретному виді спорту має свої особливості, що витікають із специфіки виду спорту.

Мета дослідження: визначення особливостей психічної надійності спортсменів різного професійного рівня.

Об'єкт дослідження: психічна надійність як психологічний феномен.

Предмет дослідження: особливості психічної надійності спортсменів різного професійного рівня.

Згідно мети наукової роботи були висунуті наступні **завдання:**

1) Здійснити теоретичний аналіз наукових психологічних концепцій та підходів до вивчення проблеми психічної надійності спортсменів різного професійного рівня.

2) Визначити особливості психічної надійності спортсменів різного професійного рівня.

3) Розробити програму підвищення рівня психічної надійності спортсменів

В основу кваліфікаційного дослідження бакалавра покладена **гіпотеза:**

У спортсменів вищої спортивної кваліфікації рівень психічної надійності за всіма компонентами (змагально-емоційна стійкість, саморегуляція, мотиваційний компонент, стабільність та перешкодостійкість) вище, ніж у спортсменів нижчої спортивної кваліфікації.

Методи дослідження. Для розв'язання першого завдання використовувалися такі методи як аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, за допомогою яких проведені аналіз та систематизація літературних джерел, узагальнені теоретичні та практичні дані з проблеми дослідження, визначений стан її розробленості.

Для розв'язання другого завдання нами були використані експериментальні методи: анкетування та опитування. Кількісні результати за усіма методиками констатувального експерименту підлягали аналізу методами статистично-математичної обробки даних, зокрема, застосовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена для визначення непараметричної міри статистичної залежності між двома змінними для незалежних вибірок.

Для розв'язання другого завдання були використані такі методики: «Вивчення психічної надійності спортсмена» (В. Е. Мільмана, В. Л. Марищук), «Перешкодостійкість спортсмена» (Г. Д. Бабушкін, Ю. В. Якових), опитувальник Гордона-Ямпольського «Психологічна підготовленість».

Для розв'язання третього завдання використовувався такий метод активного психологічного впливу на особистість, як психологічний тренінг (вправи, ділові ігри, дискусії тощо). У ході тренінгу використовують комплекс психокорекційних вправ із використанням рольових ігор, мозкових штурмів, групових дискусій, аналіз проблемних змагальних і тренувальних ситуацій, використання окремих інтерактивних технік і прийомів гештальт-терапії, арт-терапії, аутогенного тренування.

Теоретична значущість дослідження полягає у визначенні поняття психологія спорту та психічної надійності, визначенні структурних компонентів психічної надійності, у затвердженні методики для дослідження структурних елементів психічної надійності у спортсменів різного професійного рівня (особистісний та мотиваційний), у аналізуванні динамічного зв'язку між якісним боком надійності (властивостями організму та психіки спортсменів) і кількісним (стабільністю та ефективністю спортивних результатів), у обґрунтованні використання соціально-психологічного тренінгу для розвитку психічної надійності спортсменів різного професійного рівня, також у визначенні найбільш ефективних психологічних напрямів для розвитку різного професійного рівня.

Практична значущість дослідження полягає у тому, що було розроблено програму розвитку психічної надійності у спортсменів різного професійного рівня, яка може бути використана в практиці роботи психологів, тренерів та психологічних служб з метою розвитку спортсменів з різним рівнем спортивної діяльності, що сприяє покращенню психічної надійності у гравців спортивних команд.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Нами були проведено 5 занять зі спортивною командою обласної дитячо-юнацької спортивної школи Сумського Державного Університету, відповідно до розробленою нами програми розвитку міні-модуля: заняття 1.1 та 1.2 з міні-модуля 1 «Ефективна мотивація спортсмена», заняття 2.3 з міні-модуля 2 «Раціональна емоційно-вольова саморегуляція спортсмена», заняття 3.1 та 3.2 з міні-модуля 3 «Позитивна Я-концепція спортсмена». Два заняття модифікувалися під онлайн-формат та три заняття були проведені під час змагань в спортивному комплексі.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків до розділів, списку використаної літератури (65 найменувань) та додатків (на 1 сторінці). Основний текст викладений на 91 сторінках. Текст кваліфікаційної роботи містить п'ять таблиць та вісім рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІЧНОЇ НАДІЙНОСТІ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОГО ПРОФЕСІЙНОГО РІВНЯ

1.1. Проблема вивчення психічної надійності спортсменів в психологічній літературі

Аналіз літератури дозволяє констатувати, що проблема психічної надійності стала предметом наукового вивчення в середині ХХ ст. Поняття «надійність» спочатку співвідносилось з найбільш істотними вимогами, що пред'являються до технічних засобів діяльності, саме це стає підставою для її глибокого вивчення в рамках технічних наук, пізніше – інженерної психології. Надалі проблема надійності активно досліджується в рамках самих різних галузей психологічної науки.

Поява проблеми психічної надійності в спорті пов'язана перш за все з його специфікою, а саме:

- максимальною насиченістю змагальної діяльності;
- великою кількістю стресових ситуацій;
- надмірними фізичними і психічними навантаженнями;
- значним прогресом спортивних результатів;
- високою відповідальністю і вимогами до вдосконалення емоційно-вольової сфери особистості спортсмена;
- необхідністю долати перешкоди різної властивості.

Виникнення помилок в діяльності спортсменів є наслідком незадовільного рівня формування психологічних якостей, необхідних в умовах ризику і стресу. Успішність спортсмена при цьому визначається не тільки його професійними компетенціями, а й значущими особистісними якостями, серед яких психічна надійність[1].

Психічна надійність у спорті – здатність спортсмена ефективно виконувати змагальну діяльність в екстремальних умовах. Проблема із надійністю виникає разом із зростанням спортивних результатів,

підвищенням відповідальності спортсменів та команд за результат виступів, прагненням підвищити точність змагальних дій спортсменів в екстремальних умовах, які особливо своєрідні для великого спорту.

Спортивну діяльність супроводжують багато різних факторів «перешкод», такі як підвищена стомлюваність, зміна погоди, раптові дії суперників, поведінка глядачів, упередженість суддівства тощо.

Вважають, що існує динамічний взаємозв'язок між якісними аспектами надійності (властивостями організму та психіки спортсменів) і кількісними (стабільністю і ефективністю спортивних результатів). Основою оцінювання надійності змагальної діяльності є її наслідки, при цьому конкретний результат, який продемонстрував спортсмен на даному змаганні, – ознака надійності на даний момент, а основою стабільної надійності є динаміка спортивної результативності за певний проміжок часу.

Напрямок психічної підготовки передбачає розвиток мотивів, волі, почуттів, здібностей, характеру, темпераменту та інших психологічних якостей, а також формує спеціалізоване сприймання і динаміку передстартових станів, психічної стійкості, надійності спортсмена. У плануванні підготовки, оцінюванні готовності спортсменів та команд, у визначенні специфіки навантаження для тренерів та спортсменів важливим є визначення структури підготовки, тобто знання видів підготовки та взаємозв'язків цих видів [29]. Відповідно до названих вище цілей прийнято розрізняти загальну і спеціальну психологічну підготовку [45, с. 176]. Загальна психічна підготовка характеризується спрямованістю на формування і розвиток універсальних (різнобічних, придатних для багатьох цілей) властивостей особистості та психічних якостей, які є головними в спорті та цінуються в багатьох інших видах людської діяльності. До даного виду підготовки належать: підготовка до тривалого тренувального процесу, соціально-психологічна та вольова підготовка, змагальний досвід, здатність до самовиховання. Спеціальна психічна підготовка характеризується спрямованістю на формування і розвиток психічних якостей і властивостей

особистості, які сприяють успіху в особливих, конкретних умовах спортивної діяльності. Вона включає підготовку до змагання, етапу тренування чи зустрічі з суперником, ситуативне управління станом. Обидва види психологічної підготовки (загальна і спеціальна) взаємопов'язані: спеціальна підготовка призводить до корекції загальної і навпаки.

Дослідники успішності особистості в спорті відзначають, що в умовах спортивної діяльності незалежність і соціальна сміливість, сила мотивації досягнення групових цілей спираються на таке психічну якість спортсмена як надійність Ю. М. Блудов, А. Ф. Вендрих [8, с. 53-56], [12, с. 21—9], І. І. Зулаев, Ю. Я. Кисельов, В. Б. Коренберг, Л. П. Матвеев [33, с. 280], [57, с. 102].

Тому об'єктивні причини підвищення психічної надійності спортивної діяльності потребували зміни окремих положень теорій спортивних тренувань, їх планування, впровадження нових, нетрадиційних технологій спортивного тренування, використання математичного моделювання для побудови теорії підготовки спортсменів (В. М. Селуянов).

Сучасна спортивна наука не пропонує єдиного підходу до розуміння психічної надійності у спорті. У той же час огляд її визначень дослідниками спортивної діяльності дозволяє систематизувати їх в наступні групи:

1. Надійність як безвідмовний виступ спортсменів (без прив'язки до видів спорту) в змаганнях зі стабільною результативністю в межах заданого періоду часу. При цьому ефективність діяльності спортсмена розглядається в якості основного компонента надійності: А. Ф. Вендров, Л. П. Матвеев та ін.

2. Надійність як ступінь технічної підготовленості і технічної стійкості спортсменів різних видів спорту до впливу факторів, які перешкоджають змаганням, що дозволяє йому виступати в конкретному змаганні нижче заданого рівня: В. В. Давидов, П. А. Жорів та ін.

3. Надійність як рівень професійної майстерності, який обумовлює рівень результативності діяльності спортсменів в складних умовах змагань: В. М. Д'ячков, М. А. Худадов та ін.

4. Психічна надійність як комплексний стан, що визначає ефективність змагальної активності спортсменів індивідуальних і командних видів спорту: В. О. Платхієнко, Ю. М. Блудов[43], В. Е. Мільман [37, с. 24-46] та ін.

В. Е. Мільман характеризує психічну надійність в спортивній психології, як стійкість функціонування всіх психічних механізмів в умовах управління спортивною діяльністю[38, с. 23-43].

Незважаючи на досить великий інтерес вчених і практиків до проблеми психічної надійності в спорті, на наш погляд, вплив факторів міжособистісних відношень на забезпечення психічної стабільності і успішності змагального потенціалу спортсмена і команд, їх взаємозв'язок вивчені недостатньо[23].

Під психічною надійністю спортсмена розуміється можливість стабільної підтримки ним високого рівня ефективної психічної діяльності і позитивного психічного стану в екстремальних ситуаціях тренування і змагань під час запланованого циклу підготовки або змагання. «Стійка ефективність» психічної діяльності і станів, що забезпечує працездатність і результативність рухової діяльності спортсмена, забезпечується сукупністю психічних складових. Серед них можна висвітлити, по-перше, такі якості, які перш за все визначають ефективність рухової діяльності (наприклад, сенсомоторні та інтелектуальні якості); по-друге, особистісні властивості, які слугують ефективній перешкодостійкості діяльності загалом (мотивація досягнень, рівень домагань, прагнення до влади, психічна сталість, емоційна стійкість); по-третє, вміння контролювати психічний стан в умовах впливу стресогенних чинників; по-четверте, соціально-психологічні властивості міжособистісних зв'язків, сприяють надійній діяльності колективу і його членів (згуртованість, чітка групова структура, психологічна сумісність, оптимальне лідерство).

Для носіїв різних видів спорту властиве певне поєднання цих якостей, які виконують особливо велику роль в забезпеченні надійної діяльності спортсменів. Про роль хокею, з суто ігрової точки зору, з упевненістю можна

сказати наступне, вона викликає активізацію розумової діяльності спортсмена, сприяє розширенню їх кругозору, вдосконалення всіх психічних процесів, розвитку фізичних здібностей, стимулює природний розвиток організму людини. Крім того, виховує важливі для будь-якої людини якості, пов'язані з умінням спілкуватися і взаємодіяти в колективі, відповідати за свій особистий внесок в результат колективної діяльності.

Успіх в командних видах спорту залежить від багатьох психологічних показників: взаєморозуміння, зіграність, взаємовиручка. Особливу роль грають міжособистісні відносини. Тому, під психологічною підготовкою слід розуміти таке явище в особистості (характер, спортивному менталітеті), як духовне і моральне рівновагу і надійність, гармонійне самоналаштування і саморегуляція психологічного фону, спрямована на реалізацію свого потенціалу в спортивному змаганні та спортивної діяльності. Важливий набір методів і особистість окремо взятого спортсмена. Так як процес цей суто індивідуальний.

Саме перцептивна стійкість відіграє значну роль у забезпеченні психічної надійності діяльності в ряді видів спорту, або інакше вміння зберігати чітке сприйняття різних компонентів руху при підвищених навантаженнях. До числа сенсомоторних факторів надійності спортсмена також відноситься сенсорний самоконтроль.

Ефективність його як елемент надійності діяльності залежить від рівня мотивації і психічної напруженості, рівня підготовки, загального рівня спортивної майстерності, індивідуальних особливостей сенсомоторної сфери, ступеня виснаження, зовнішніх перешкод і інших факторів, які тренер повинен мати на увазі. Якщо установчо-програмуєча функція, психомоторні якості, сенсомоторний самоконтроль залишають безпосередній відбиток на руховій діяльності спортсмена, то його безперервні особистісні властивості, вміння розпоряджатися своїм психічним станом, соціально-психологічні особливості групи, в складі якої реалізуються рухові дії, впливають на

надійність діяльності більш опосередковано, надаючи вплив, в першу чергу на загальні установки, емоційні процеси і стани спортсмена.

При цьому мотиваційна сфера, окремі особистісні прояви волі (ініціативність, рішучість, активність) стимулюють ефективність діяльності, тоді як складні риси особистості, як психічна (емоційна) стійкість і психічна витривалість, сила і баланс нервових процесів також сприяють стабільності діяльності. Характеристики, орієнтовані на мотивацію, відіграють величезну роль у забезпеченні надійності спортсменів – інтенсивність і стабільність значущою для них мотивації, оптимальність вимог і адекватність його змін по відношенню до успіхів і неспіхам, фанатичне ставлення до тренувань та підвищенню спортивної майстерності, високий рівень колективної та особистої відповідальності спортсменів та ін. Надійність спортсмена в змаганні значною мірою залежить від його здатності до саморегуляції на мимовільному та на будь-якому рівнях безпосередньо перед виступом. У тих видах спорту, де ефективність діяльності визначається взаємодією партнерів (наприклад, в спортивних іграх), складовою надійності є соціально-психологічні чинники.

Отже, найкраще поєднання всіх психологічних факторів надійності спортсмена може забезпечити ефективне та стійке виконання спортивної діяльності. [40].

1.2. Специфіка психічної надійності спортсменів

Спортсмени, які гарно виступають у найвідповідальніших змаганнях, як правило демонструють поєднання оптимальної мотивації досягнення, підвищеної емоційної стійкості і високої здатності до вольової самодисципліни. Серед показників психічної стійкості дуже важливим показником є здатність до тривалої концентрації уваги.

До психологічних показників, що сприяють формуванню психічної надійності, належить рівень самоконтролю, здатність керувати увагою та емоціями, а також впевненість у правильності виконання програми. Дані

фактори тягнуть за собою довготривалі навантаження, тобто можуть сприяти або не сприяти формуванню психічної надійності.

Досить вагомою умовою для формування психічної надійності є фактори, які сприяють на короткочасну дію психічної надійності спортсмена.

Перший фактор – загальна фізична підготовленість (тренуваність). Недостатня підготовка призводить до швидкої втоми, це, зі свого боку, вимагає збільшення вольового зусилля для підтримання рухової діяльності на належному рівні, що може призвести до надмірної втоми функціональних систем організму, що підтримують потрібний рівень працездатності. Як результат, надлишкове психічне навантаження, що виникає в екстремальних змагальних ситуаціях, може і часто призводити до руйнування роботи функціональної системи організму, а отже, до погіршення всієї діяльності спортсмена.

Другим фактором, який також безпосередньо впливає на психічну надійність, є рівень технічної готовності спортсмена. Дійсно, якщо спортсмен не має стабільних технічних навичок, як можна говорити про його психічну надійність. Не кажучи вже про ще один важливий фактор – минулий досвід виступів спортсмена[47].

Змагальна надійність є безпомилковою діяльністю в умовах змагань, що співвідноситься з результатами з тренувальної діяльністю або перевищує її (падіння результатів в процесі змагань – показник ненадійною роботи спортсмена). Такий підхід важливий у таких видах спорту, в яких ретельно оцінюється техніка виконання елементів і добре помітні кожні нюанси, найменші неточності, всі помилки і зриви. Змагальна надійність забезпечується високим рівнем розвитку і стійкості технічних, тактичних, фізичних і психологічних компонентів підготовленості спортсмена, але в різних видах спорту її прояви залежать від специфіки спортивної діяльності.

Специфічними особливостями психічної надійності хокею на траві є:

- насиченість програми складними руховими діями, пов'язаними з елементами ризику особливо в змаганнях між командами;

- обов'язковість якісного і точного виконання рухів при емоційно-напружених умовах.

Цікаво підходить до цієї проблеми В. Б. Коренберг [26], який виділяє рухову і зовнішню надійність. Перша пов'язана з якостями спортсмена і властивостями його організму. Друга – з надійністю ситуації, в якій знаходиться спортсмен, і надійністю виконуваних ним елементів. На думку О. Г. Козлова [22] та І. А. Григор'ян [11], основним критерієм надійної роботи людини є здатність до виконання її без помилок і зривів. Провідна роль у забезпеченні надійної роботи спортсменів належить основною властивістю нервової системи та темпераменту, мотиваційним компонентам, інтелектуальним властивостям особистості і рівнем морально-вольової підготовки. Ці особистісні особливості надзвичайно актуальні як фактори надійності спортивної діяльності, але в даний час ще не достатньо розроблені.

В більшості видів спорту, у дорослих професійних командах, в якості детермінант надійності виступають властивості, що відображають здатність до самоконтролю і подолання фрустрації. Додатково в структуру надійності увійшли особистісні властивості і показники сили нервової системи щодо збудження, а в ряді видів спорту показники інтелектуальних і психодинамічних властивостей. Дані про значну роль сили процесу збудження в детермінації надійності узгоджуються з результатами досліджень Б.А. Вяткіна, О.А. Сиротіна та інших авторів.

Показники інтелекту не мають статистично значущих ваг лише в структурі чинників надійності змагальної діяльності представників циклічних видів спорту (лижників-гонщиків і легкоатлетів). Властивості темпераменту виявилися тісно пов'язані з фактором надійності в дзюдо, біатлоні і легкій атлетиці.

Результати досліджень особливостей діяльності в ігрових видах спорту і властивостей індивідуальності були піддані факторному аналізу.

У структурі чинників надійності представників ігрових видів спорту статистично значущі ваги мають показники самооцінки, мотивації успіху, вдосконалення та її інтегральний показник, кмітливість, оптимістичність, сила процесу збудження і рухливість.

Наприклад, показник змагальної надійності баскетболістів увійшов в фактор інформативності. В даному факторі досить повно представлені мотиваційні особливості спортсменів (мотив досягнення, мотив самовдосконалення та інтегральний показник мотивації спортивної діяльності). У структуру психічної надійності баскетболістів з позитивними знаками увійшли такі показники особистісних властивостей, як розважливість і інтернальність, а з негативним - чутливість, підозрілість. У структурі даного чинника представлені нейродинамічні властивості, сила процесу збудження, і рухливість, і психодинаміка. Слід зазначити високі показники інтелекту і ділового статусу. Це показник поєднується з близьким до значущості показників статусу в системі міжособистісних відносин [32].

З даними по молодому футболісту і даними із професійних команд з ігрових видів спорту гандболу і футболу чітко простежується схожість показників нейродинамічних властивостей, зокрема сила процесу збудження і показники рухливості. Відсутність яскравою вираженою чутливості так само в цьому віці позитивно позначається на психічній надійності і це якісно тільки підтверджує свою спроможність в уже дорослих професійних командах ігрових видів спорту. Висока самооцінка і самоповага залишається важливою характеристикою і у дорослих командах і наявність даної характеристики вже з юного віку буде позитивно впливати на психічну надійність. Дана якість буде актуальною в будь-якому віці. І, очевидно, показники кмітливості та винахідливості, які в даній роботі укладені в понятті психічного темпу, дозріваючи в юному віці, зміцнюються і розвиваються разом зі спортивним самовдосконаленням і дорослішанням гравця, і звичайно так само забезпечують високу психічну надійність змагальної діяльності.

В. Е. Мільман пише про те, що психічна надійність складається з ряду компонентів: змагальної емоційної стійкості, змагальної мотивації, стабільності завадостійкості і саморегуляції. Кожен з компонентів психічної надійності характеризується сукупністю показників. Показниками змагальної емоційної стійкою є: характер, інтенсивність передзмагального і змагального емоційного збудження і його коливання, ступінь його впливу на характер виступу.

Проблема стресостійкості особистості має величезне практичне значення, адже саме стресостійкість оберігає особистість від дезінтеграції і різноманітних розладів, створює основу для внутрішньої гармонії, повноцінного психічного здоров'я, високої працездатності. Стресостійкість особистості забезпечує можливість реалізації фізичних і духовних потенцій, визначає життєздатність, психічне і фізичне здоров'я. За даними більшості вчених, навіть в найтяжчих екстремальних умовах близько 25% людей зберігають самоконтроль, правильно оцінюють ситуацію, діють чітко і рішуче, відповідно до обставин [30].

Показники змагальної мотивації: любов до спорту взагалі, до свого роду спортивної діяльності, прагнення до будь-якої форми змагальної боротьби, віддача на тренуваннях і змаганнях. Успіх у змаганні може залежати від наступних форм мотивації:

- загальна інтенсивність мотивів;
- співвідношення мотивацій досягнення успіху й уникнення невдач;
- стійкість основних потреб та інтересів;
- прагнення до будь-якої форми змагальної боротьби;
- віддача на тренуваннях і змаганнях.

Загалом все залежить від змагального духу спортсмена. [36, с. 123-125].

Саме успішність, як на мене, вже є результатом психічної надійності. Адже тільки психічно надійний спортсмен може належним чином виконувати

тренувальний процес та якісно виступати на змаганнях різного рівня. Успішність залежить від емоційного стану особистості, який саме забезпечується при формуванні психічної надійності, за допомогою аналізу помилок минулих змагальних виступів та взагалі на багаторічному досвіді, а якщо це тільки спортсмен-початківець, то завдяки підтримці тренерського складу.

Показниками стабільності – перешкодостійкості є: непохитність внутрішнього функціонального стану, стабільність рухових навичок, спортивної техніки, несприйнятливості до впливу різного роду перешкод.

Показники саморегуляції містять у собі здатність правильно розуміти й оцінювати свій емоційний стан; уміння впливати на нього, особливо за допомогою словесних самонаказів; реорганізація діяльності під час спортивної боротьби, розвиток функцій самоконтролю над власними діями тощо [35, с. 123-125]. Також В. Е. Мільман вказує, що емоційна стабільність визначає адекватність емоційної оцінки ситуації і співмірність емоційних реакцій.

Змагальна емоційна стійкість – це здатність регулювати емоційні стани або бути емоційно стабільним, тобто мати незначні зрушення в величинах, характеризують емоційні реакції в умовах змагальної діяльності. Змагальна мотивація – це мотивація досягнення успіху [28].

Стабільність – перешкодостійкість свідчить про силу і врівноваженості нервових процесів і служить інтегральним показником адаптаційних можливостей людини [35, с. 123-125].

Саморегуляцією необхідно називати індивідуальні особливості спортсмена, яка стійко проявляється в різних видах довільної активності, в поведінці і змагальної діяльності. Серед них розрізняються особливості, характерні для процесів планування, моделювання, програмування і оцінки результатів.

1.3. Особливості психічної надійності спортсменів різного професійного рівня

Під психічною надійністю спортсмена розуміється можливість стійкого збереження ним належного рівня результативної психічної діяльності і позитивного психічного стану в екстремальних ситуаціях тренування і змагань продовж запланованого періоду підготовки.

Однією з особливостей надійності спортсмена є технічна майстерність. Технічна майстерність – сукупність засобів, прийомів і методів впливу на психіку, свідомість і психомоторику в розвиткові системи рухів, що забезпечують продуктивність та надійність дій спортсмена у змаганнях. Технічна майстерність спортсмена – це його здатність уміло користуватися психомоторними діями у широкому діапазоні змінності умов дій та психічної напруженості.

Технічне підготування здійснюється через мистецтво психомоторних дій і поведінки спортсмена у напружених ситуаціях змагань. Майстерність та освіченість – це надійність і тривалість збереження спортивної форми, умови для постійно зростаючої тенденції від змагань до змагань. Крім технічного підготування, зростання технічної майстерності не слід забувати, що існує, ще й технологія розгортання прихованих потенцій мислення, почуттів, уяви та психомоторики через потужний енергопотенціал, який розвивається так само, як і м'язи, вправами.

Технологія технічного підготування – це мистецтво тренера і спортсмена використовувати у тренування сукупність прийомів, способів і методів тренування, побудованих на законах чуттєво інтуїтивного та дискурсивнологічного відображення психомоторної дії, що виконується в екстремальних ситуаціях, на межі людських можливостей.

Спорт характерний переважно для того періоду життя молодого покоління, що передує основній трудовій діяльності. Саме роки навчання передують рокам майстерності, засвоєння результатів попередньої праці інших людей. Це період напруженої підготовки до майбутньої самостійності.

Набуття людиною досвіду складається з відносно самостійних форм її активності: навчання, засвоєння, тренування і побудови рухів, наслідування тощо. Кожна з цих форм активності сприяє засвоєнню конкретних продуктів діяльності [21].

Слід розглядати тактичне підготування, як одне з особливостей психічної надійності спортсменів різного професійного рівня. Тактичне підготування – вдосконалення раціональних і варіант них способів вирішення психомоторних завдань та розвиток спеціальних здібностей, що визначають ефективність і надійність психомоторних і розумових дій людини, які виникають у змаганнях.

Зміст тактичного підготування спортсмена зводиться до того, щоб максимально компенсувати недоліки, похибки у тренуванні, повніше реалізувати його сили і намітити лінію поведінки, дії у змаганнях – здійснити вчинок. Усе це стосується мислення, почуттів та уяви, що безпосередньо пов'язані з проектуванням майбутньої діяльності.

Так, ефективність психотерапії у спорті, визначається можливістю формування усвідомленої самоефективності особистості спортсмена (тренера). Підвищення рівня самоефективності сприяє позбавленню спортсменів від специфічних та ірраціональних страхів і фобій, позбавлення від залежностей (куріння, алкоголь тощо), сприяє стабілізації їх психофізичного потенціалу, зміні стилю життя, формуванню позитивної життєвої настанови у цілому [56].

Великого навантаження зазнає чуттєво інтуїтивна сфера людини, що вирішує завдання психічного регулювання системи рухів у змаганнях, намагаючись домогтися кращих результатів. Але до цього потрібно завчасно готуватися, оскільки навіть розумний намір не реалізується, якщо для цього не підготовлені механізми психічної регуляції рухів і не досягнуто високої надійності їх функціонування.

Оволодіння тактичною майстерністю передбачає високий рівень розвитку людини й сенсорно-перцептивної сфери. Навчання тактичних дій,

як і навчання раціональної регуляції рухів, будується переважно на законах психічного відображення, проектування і породження психомоторної дії, ускладнених гострою спортивною боротьбою у змаганнях [21].

Технічна майстерність спортсменів – інтегральне поняття теорії і методики спортивного тренування. Воно, в свою чергу, базується на таких фундаментальних поняттях, як спортивна техніка і технічна підготовка. Технічна майстерність є результатом розробки ефективної техніки конкретного виду спорту та успішного проведення педагогічного процесу власне технічної підготовки [9]. Висока якість техніки та процесу технічної підготовки, як правило, призводить до того, що спортсмени здобувають такий високий рівень технічної майстерності, який забезпечує їм досить високу ймовірність досягнення рекордних результатів.

За визначенням В. М. Платонова [42], технічна майстерність – це ступінь оволодіння спортсменом системою рухів (техніки виду спорту), яка відповідає особливостям даного виду спорту і спрямована на досягнення високих спортивних результатів.

За даними авторів В. М. Д'ячков, М. О. Худадов, рівень технічної майстерності спортсменок забезпечує ефективну реалізацію рухових якостей [12]. Технічну майстерність не можна розглядати ізольовано, її необхідно представляти як складову єдиного цілого, в якому технічні рішення тісно взаємопов'язані з фізичними, психічними можливостями спортсменок, а також конкретними умовами зовнішнього середовища, у якій виконується основна спортивна вправа [17].

Доцільно згадати саме про психомоторику, яка є психофізіологічною системою, функції якої, зливаючись у цілісність, утворюють функціональний орган, який надалі допомагає зміцнити не тільки емоційний стан, але й забезпечити стабільну психічну надійність спортсменів різного професійного рівня.

Психомоторика – складне цілісне утворення кількох самостійних компонентів:

- сенсомоторики, яка стосується регуляції сенсомоторних реакцій і сенсомоторної координації, що розгортаються в дії за допомогою сенсорних корекцій, виправлень для досягнення точності рухів;
- моторних дій, пов'язаних з установками, осмислюванням завдання, що вирішується рухами, і ставленням до нього;
- ідеомоторики, що виконує функції програмування, регулювання та тренування рухів [21].

Розглядаючи особливості психічної надійності спортсменів різного професійного рівня, не слід забувати про психорегуляцію, яка являється системою заходів, спрямованих на зміну у спортсмена психічного стану, необхідного для успішного здійснення діяльності. Психорегуляція в науково-методичній літературі представляється важливою категорією системи психічної надійності [41].

Спортивна діяльність включає дві, досить різні одна від одної частини, тренувальну та змагальну. Зміст і мета психорегуляції в них також є різними. На тренувальних заняттях опановуються прийоми, засоби психорегуляції. На змаганнях відбувається реалізація психорегуляції (здатності, засобів) з метою формування і збереження чудового передстартового і стартового станів спортсмена, сприяння прояву набутих на тренуваннях фізичного і технічного потенціалів спортсмена.

У річному циклі спортивного тренування, що включає підготовчий, змагальний, перехідний періоди, зміст і мета психорегуляції визначається завданнями конкретного періоду. На підготовчому етапі головним завданням є розвиток і вдосконалення здатності до психорегуляції, оволодіння засобами, прийомами, методами. У змагальному періоді здійснюється реалізація саморегуляції для успішного виступу спортсмена. У перехідний період психорегуляція використовується для відновлення психічної працездатності спортсмена. У зміст роботи по психорегуляції входить також розвиток і вдосконалення у спортсменів здатності до психорегуляції на етапах довготривалого тренувального процесу [41].

Психічна саморегуляція – це вплив спортсмена на самого себе за допомогою слів, відповідних уявних образів, уявлень і уяви.

Психічна саморегуляція може реалізовуватися у двох напрямках: самопереконавання і самонавіювання. Самопереконавання – це спосіб впливу на себе за допомогою логічних доказів. Самонавіювання – це беззаперечна віра, здатна діяти на свідомість як би в обхід логіки. За допомогою самонавіювання можна досягти полегшення болю, наприклад, при наявності якоїсь травми [41].

Особливе місце у формуванні концепції психічної надійності у спорті займає стійкість до стресу – неспецифічній реакції організму на різні шкідливі фактори: холод, голод, втому, швидке пересування, недостатність кисню, крововтрату, біль, невизначеність ситуації, надзвичайне значення подій для особистості тощо. На вплив стрес-факторів організм реагує не тільки відповідним захистом, але й загальними ознаками процесу, тобто мобілізуючи здатність організму пристосовуватися до умов, що викликають стрес, справлятися з впливом факторів стресу.

Основними цілями психології спорту є вивчення психічних закономірностей формування у спортсменів і команд спортивної майстерності та якостей, необхідних для участі у змаганнях та досягнення найкращого результату, а також розробка психічно обґрунтованих методів тренувань і підготовки до змагань [5].

Оскільки спортивна діяльність, що є предметом психології спорту, включає різноманітні види фізичних вправ, одним із завдань, з яким стикається психологія спорту, є психологічний аналіз особливостей певних видів спортивної діяльності [5].

Висновки до розділу 1

Сучасний стан психології спорту свідчить, що її характерною рисою є те, що вона стала не тільки когнітивною дисципліною в рамках теорії і методики спортивної підготовки. Пріоритетним напрямком розвитку

психології в спорті передбачають визначення шляхів інтеграції і перенесення її досягнень у практику підготовки спортсменів, що є дуже важливим. Слід мати на увазі, що професіоналізація нинішнього спорту слугує не тільки покращенню загальноприйнятої системи управління і підготовки спортсменів, але й спричинила значні зміни в усвідомленні про необхідність такого професійного компонента в загальній системі підготовки спортсменів як психічна надійність.

Слід зазначити, що система підготовки спортсменів різного професійного рівня до тренувального та змагального процесу формувалася протягом багатьох років, але її рівень не є повністю задовільним. Багато в чому вона поступово вичерпує свої можливості, що базуються на загальних закономірностях адаптації організму до навантажень. Все більш очевидним стає те, що крім належної організації, матеріального та медичного забезпечення, більше уваги слід приділяти заходам з забезпеченням психічної надійності. Йдеться про психічно облаштовану організацію всього процесу тривалої підготовки спортсменів. Як організований процес науково-методичного забезпечення, розумова підтримка тренувань спортсменів повинна бути спрямована не на усунення несприятливих проявів психіки, а на мобілізацію психічних резервів для підвищення ефективності тренувального процесу, надійності та ефективності змагальної діяльності.

Основним завданням психічної надійності є створення ефективного плану психічного впливу, втручання протягом усіх етапів багаторічної підготовки спортсменів. Водночас, фахівці наголошують, спортивні психологи і тренери повинні належним чином працювати не лише з висококваліфікованими спортсменами, а й з тими, хто тільки починає свою спортивну кар'єру, оскільки основи високих результатів формуються з самого початку діяльності спортсмена.

Термін «психічна надійність» частіше за все використовується для опису різноманітних дій тренерів, спортсменів та менеджерів, спрямованих

на побудову і розвиток психічних процесів та рис особистості спортсменів і є необхідними для успішної тренувальної діяльності та виступів на змаганнях.

При цьому розуміється, що психічна надійність сприяє ефективному проведенню інших видів підготовки (загальної фізичної, спеціальної фізичної, теоретичної, тактичної, технічної), а також є необхідною умовою успішних змагань. Психічна підготовка - це один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів та методів з метою підвищення ефективності спортивної діяльності. У зв'язку з цим психічна підготовка тісно пов'язана з підвищенням психологічної культури спорту та міждисциплінарною взаємодією наук про спорт [44]. Дуже важливою концептуальною складовою психічної надійності в спорті є взаємодія видів підготовки (психологічної, фізичної спеціальної, технічної, тактичної й теоретичної). У більшості випадків психічна надійність вважається як один із видів підготовки.

За дослідженнями В. Е. Мільмана, «психічна надійність складається зі змагальної емоційної стійкості, змагальної мотивації, стабільності, перешкодостійкості й саморегуляції». Кожен із компонентів психічної надійності характеризується сукупністю показників. Показниками змагальної емоційної стійкості є: характер, інтенсивність передзмагального та змагального емоційного збудження і його коливання, адекватність емоційної оцінки ситуації та співмірність емоційних реакцій в умовах змагального виступу. Успіх у змаганні може залежати від таких мотиваційних проявів, як загальна інтенсивність мотивів, співвідношення мотивацій досягнення успіху й уникнення невдач, стійкість основних потреб та інтересів, прагнення до будь-якої форми змагальної боротьби, віддача на тренуваннях і змаганнях, у цілому – це змагальний дух спортсмена [36].

З нашої точки зору, це найкраще визначення поняття психічної надійності. Адже саме в даній методиці розкривається найбільший перелік критеріїв за якими формується психічна надійність. Цей перелік є досить насиченим і має неабиякий вплив на результати спортсмена.

Отже, психічна надійність – це становлення, розвиток і покращення властивостей психіки, потрібних для успішного функціонування спортсменів та команд [50].

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІЧНОЇ НАДІЙНОСТІ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОГО ПРОФЕСІЙНОГО РІВНЯ

2.1. Методичні основи дослідження психічної надійності спортсменів різного професійного рівня

В основу дослідження покладено припущення про те, що існує певний зв'язок між рівнем спортивної майстерності/кваліфікації або стажем/досвідом професійної діяльності спортсмена та рівнем й особливостями його психічної надійності за її основними структурно-функціональними компонентами (змагально-емоційна стійкість, саморегуляція, мотивація, стабільність, перешкодостійкість тощо). Дослідницька гіпотеза сформульована таким чином: у спортсменів вищої спортивної кваліфікації або більшого професійного стажу рівень психічної надійності за всіма компонентами вище, ніж у спортсменів нижчої спортивної кваліфікації або меншого професійного стажу.

Згідно поставленої мети та завдання емпіричного дослідження нами було визначено ряд проміжних завдань для проведення констатувального експерименту:

- 1) розкрити особливості психічної надійності спортсменів та ступінь вираженості за такими її компонентами як змагальна емоційна стійкість, саморегуляція, мотиваційна складова, стабільність, перешкодостійкість;

2) встановити рівень стійкості до перепон у професійній діяльності спортсменів та з'ясувати її залежність від наявного рівня спортивної кваліфікації та досвіду (стажу) у спорті;

3) виявити особливості рівнів розвитку психологічної підготовленості у спортсменів різної професійної кваліфікації та спортивного досвіду (стажу);

4) визначити кореляційні зв'язки між складовими психічної надійності спортсменів та їх рівнем професійної кваліфікації і досвідом (стажем) спортивної діяльності.

Для діагностування психічної надійності спортсменів різного професійного рівня були обрані наступні психодіагностичні методики: а) з метою визначення загальної психічної надійності спортсменів за основними її компонентами, серед яких змагальна емоційна стійкість, саморегуляція, мотиваційна складова, стабільність особистості, витримка в умовах перешкод та ступеню вираження їх поведінкових проявів, що співвідносяться з полюсами спортивної майстерності/кваліфікації (висока/низька) використано методику В. Е. Мільмана, В. Л. Марищука «Вивчення психічної надійності спортсмена» [38, с. 23-43]; б) для виявлення рівня загальної стійкості спортсмена до утруднень у спортивній професійній діяльності, що можуть заважати досягненням та результативності у спорті, застосована методика дослідження перешкодостійкості спортсмена Г. Д. Бабушкіна та Ю. В. Якових [3]; в) для визначення особливостей психологічної підготовленості спортсменів до професійної діяльності та її ключових показників, зокрема, рівня стійкості до стресогенних факторів під час змагальної діяльності, рівня поведінкового й емоційного самоконтролю, рівня вольової активності тощо застосовувався опитувальник «Психологічна підготовленість» С. М. Гордона та Л. Т. Ямпольського [63].

Для діагностування загальної психічної надійності спортсменів та ступеня вираженості окремих її компонентів у респондентів було обрано методику «Вивчення психічної надійності спортсмена» авторства

В. Е. Мільмана та В. Л. Марищука [36, с. 83-87]. Психічна надійність розглядається авторами методики як стійкість функціонування основних психічних механізмів в складних змагальних умовах [36, с. 83]. В. Е. Мільман та В. Л. Марищук серед основних компонентів психічної надійності виокремлюють: змагальну емоційну стійкість, саморегуляцію, мотиваційно-енергетичний компонент, стабільність і стійкість перед перешкодами [36, с. 84]. Також автори методики розрізняють окремі показники психічної надійності спортсменів, які, у свою чергу, співвідносять із певними її компонентами. Так, показниками змагальної емоційної стійкості зазначаються: значення, інтенсивність і тривалість емоційного збудження, що або передують змаганням, або спостерігається під час власне змагального процесу, та його коливання; ступінь впливу інтенсивності й тривалості емоційного збудження на виступи спортсмена тощо [36, с. 84]. Показниками саморегуляції спортсменів, на думку В. Е. Мільмана та В. Л. Марищука є: усвідомлення й оцінювання особистого емоційного стану; вміння впливати на власний емоційний стан, зокрема, за допомогою самонастанов; навички перебудуватися емоційно та поведінково у ході спортивного протистояння (боротьби); розвинуті навички контролю за своїми професійними діями [36, с. 84]. До показників мотиваційної сфери спортсменів, автори методики відносять: любов до спорту взагалі та до свого виду спорту, зокрема; прагнення до спортивної боротьби у будь-яких її форматах; повну самовіддачу на тренуваннях і змаганнях тощо, а показниками стабільності та перепоностійкості спортсменів називають: урівноваженість внутрішнього функціонального стану; стабільність рухових навичок і спортивної техніки; несприйнятливості до впливу різноманітних перешкод під час тренувального та змагального процесів тощо [36, с. 84].

Відповідно змісту психічної надійності спортсменів методика «Вивчення психічної надійності спортсмена» (В. Е. Мільман, В. Л. Марищук) уміщує чотири шкали, що співвіднесені із компонентами психічної надійності:

- «Змагальна емоційна стійкість» (ЗЕС);
- «Саморегуляція» (СР);
- «Мотиваційно-енергетичний компонент» (М-Е);
- «Стабільність – перепоностійкість» (Ст-П).

Крім того, за методикою можливо визначити і характеристики переважаючих емоційних реакцій спортсмена, які групують за тріадою: «стенічні – нейтральні – астенічні» [36, с. 86]. Стенічні психоемоційні реакції спортсмена переважно характеризуються роздратованістю, що може зростати і слабо підлягати стримуванню, емоційною неврівноваженістю та занепокоєнням, напруженням в очікуванні неприємностей тощо. Астенічні реакції в психоемоційних станах спортсменів співвідносяться із певними депресивними проявами (загальмованість, пригніченість), із тривожністю, невпевненістю у власних силах і спроможностях, високою чутливістю тощо.

У методиці «Вивчення психічної надійності спортсмена» (В. Е. Мільман, В. Л. Марищук) міститься 22 питання, із варіантами (від трьох до восьми) відповідей кожне. Усі питання методики стосуються психологічних особливостей спортивного досвіду опитуваних. Респондентам пропонується у якості відповіді на кожне із запитань обрати або лише один варіант із трьох, або декілька з більше числених варіантів, що позначається в інструкції до виконання методики.

Методика «Вивчення психічної надійності спортсмена» (В. Е. Мільман, В. Л. Марищук) може виконуватися у груповому форматі, а також індивідуально; вона призначена дорослим респондентам, проте може використовуватися, починаючи зі старшого підліткового віку.

Кількісна обробка результатів здійснюється у відповідності до ключа по кожному компоненту психічної надійності окремо. Надалі розрізняють рівні психічної надійності спортсменів за окремими компонентами: середній рівень вираженості відповідає 0 балів; завищений рівень вираженості – бали зі знаком «+»; занижений рівень вираженості – бали зі знаком «-». Діапазон кількісних результатів по модулю за шкалами методики такий: шкала

«Змагальна емоційна стійкість» (ЗЕС) – від 12 до 5 балів; шкала «Саморегуляція» (СР) – від 10 до 6 балів; шкала «Мотиваційно-енергетичний компонент» (М-Е) – від 10 до 7 балів; шкала «Стабільність – перепоностійкість» (Ст-П) – від 6 до 3 балів [36, с. 87].

Для встановлення рівня загальної перешкодостійкості спортсмена у професійній діяльності нами обрана методика «Перешкодостійкість спортсмена» Г. Д. Бабушкіна та Ю. В. Якових [2, с. 95-98]. Автори методики розуміють перешкодостійкість спортсмена як його здатність до виконання визначеної професійної діяльності із збереженням її високої результативності при впливі різноманітних перешкод чи утруднень: як зовнішніх, так і внутрішньо особистісних. Такі перепони для спортсмена, що призводять до зниження результативності професійної спортивної діяльності, можуть різнитися в залежності від видів спорту, до якого спортсмен належить. Так, наприклад, для спортсменів командних ігрових видів спорту, таких як футбол, хокей, баскетбол, гандбол, волейбол тощо, переважно у якості перешкод можуть розцінюватися: упереджене суб'єктивне суддівство, дії суперників з протилежних спортивних команд, непередбачувані зміни у складі своєї команди, постійне відставання у рахунку, непорозуміння у взаємодії з гравцями своєї команди, різкі зауваження тренера під час гри, присутність на трибунах родичів, репліки вболівальників/глядачів, санітарні й інші умови проведення змагань тощо. А от гімнасти можуть як перешкоди до власної спортивної результативності сприймати, наприклад, невдачу на початку свого індивідуального виступу або промахи у показових виступах колег по команді.

Методика «Перешкодостійкість спортсмена» (Г. Д. Бабушкін та Ю. В. Якових) розроблена для визначення перешкодостійкості у спортсменів саме ігрових видів спорту, проте автори наголошують, що при певній модифікації змісту запитань може бути використана і в будь-яких інших видах спорту [2, с. 96]. Методика призначена для дорослих спортсменів та може використовуватися і в груповому дослідженні, і в індивідуальному. При

груповому дослідженні варто забезпечити учасникам самотійність виконання.

Опитувальник «Перешкодостійкість спортсмена» Г. Д. Бабушкіна та Ю. В. Якових вміщує двадцять тверджень-питань із трьома варіантами відповідей до кожного. Респондентам пропонується висловити своє ставлення до тверджень, обравши лише один із трьох варіантів відповідей.

Кількісні результати обраховуються у відповідності до ключа, згідно якого усі відповіді варіанту «а» оцінюються в 1 бал, відповіді варіанту «б» – у 2 бали, відповіді варіанту «в» – у 3 бали. Далі обчислюється абсолютна сума балів, що визначає загальну шкалу «Перешкодостійкість спортсмена». За методикою максимальна сума балів дорівнює шестидесяти, а мінімальна – двадцяти балам. Відповідно визначається рівень розвитку загальної перешкодостійкості спортсмена: низький рівень – від 20 до 32 балів; середній рівень – від 33 до 47 балів; високий рівень – від 48 до 60 балів.

Серед багатьох факторів (медичних, біологічних, соціальних, моральних тощо), які спричинюють надійність спортивної діяльності, провідними є саме психологічні фактори, оскільки здійснення складних професійних дій спортсмена неможливе без адекватної психічної регуляції. Тому для визначення особливостей психологічної підготовленості спортсменів до ефективного виконання професійної діяльності нами застосовувався опитувальник «Психологічна підготовленість» С. М. Гордона та Л. Т. Ямпольського [63, с. 103-105]. Дана методика дозволяє визначати основні показники психологічної підготовленості спортсменів, а саме: стійкість до стрес-факторів під час змагальної та тренувальної діяльності, рівень поведінкового й емоційного самоконтролю, рівень вольової активності тощо. На думку авторів опитувальника, психологічна підготовленість є результуючою складовою процесу психологічної підготовки спортсменів до змагальної діяльності та складає собою інтегральну особистісну характеристику спортсмена, яка визначає ефективність його поведіння під

час змагання і, відповідно, продуктивність спортивних результатів [63, с. 103].

Методика «Психологічна підготовленість» С. М. Гордона та Л. Т. Ямпольського вміщує двадцять чотири питання, до яких респонденти мають висловити своє ставлення, обравши один із трьох варіантів відповідей: «часто», «іноді», «рідко». Опитування за цією методикою може здійснюватися як у груповому варіанті, так і в індивідуальному. Методика призначена для дорослих спортсменів, приналежних до будь-яких видів спорту.

Кількісна обробка результатів за опитувальником «Психологічна підготовленість» (С. М. Гордон, Л. Т. Ямпольський) здійснюється згідно ключа до методики, у відповідності до якого за відповідь «часто» нараховується 2 бали, за відповідь «іноді» – 1 бал, за відповідь «рідко» – 0 балів. Кількісні результати обраховуються за трьома шкалами:

- «Стійкість до стресорів» (номера питань цієї шкали: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22).
- «Здатність до самоконтролю та саморегуляції» (номера питань шкали: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23).
- «Вольова активність» (номера питань шкали: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24).

Надалі отримані дані за окремими шкалами співвідносяться з рівнями розвитку: низький рівень – від 0 до 5 балів; середній рівень – від 6 до 11 балів; високий рівень – від 12 до 16 балів.

Кількісні результати за усіма методиками констатувального експерименту підлягали аналізу методами статистично-математичної обробки даних, зокрема, застосовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена для визначення непараметричної міри статистичної залежності між двома змінними для незалежних вибірок. Розрахунки були проведені за допомогою Microsoft Office Excel 2010.

Вибірка у констатувальному експерименті добиралася таким чином, аби охопити діючих спортсменів різних вікових груп (юнацький вік та дорослі),

різної статі (чоловіки та жінки), різного стажу у спортивній діяльності та різного професійного рівня (спортивних досягнень). Вибірка при порівняльному статистично-математичному аналізі розподілялася на дві групи: за критерієм стажу у спортивній діяльності – група зі стажем до двох років та група зі спортивним стажем більше п'яти років; за критерієм рівня професійної майстерності спортсмена – група спортсменів, котрі мають розряди «кандидат у майстри спорту України» або спортивне звання «майстер спорту України», та група спортсменів, котрі не мають зазначених спортивних розрядів і звань. Спортсмени, яким присвоєні спортивні звання, є спортсменами вищої категорії [закон, стаття 42].

Вибірку склали шістдесят осіб обох статей, з них: тридцять – чоловіки у віці від 18 до 26 років і тридцять – жінки у віці від 18 до 25 років.

Склад і основні соціально-демографічні характеристики вибірки емпіричного дослідження представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

**Характеристика складу вибірки емпіричного дослідження
психічної надійності спортсменів (n=60)**

№ п/ п	Параметри вибірки	Кількість респондентів (у %)
1.	Вік: <ul style="list-style-type: none"> • до 19 років • 20-23 років • 24 і більше років 	61,7 (37) 35,0 (21) 3,3 (2)
2.	Стать: <ul style="list-style-type: none"> • чоловіки • жінки 	50,0 (30) 50,0 (30)
3.	Стаж спортивної діяльності:	

	<ul style="list-style-type: none"> • до 2 років • більше 5 років 	<p>50,0 (30)</p> <p>50,0 (30)</p>
4.	<p>Рівень професійної майстерності:</p> <ul style="list-style-type: none"> • зі спортивним званням «МС» <p>чи розрядом «КМС»</p> <ul style="list-style-type: none"> • без звань чи розряду «КМС» 	<p>55,0 (33)</p> <p>45,0 (27)</p>
5.	<p>Ролі у команді:</p> <ul style="list-style-type: none"> • нападники • захисники • центрові • воротарі 	<p>18,3 (12)</p> <p>48,4 (13)</p> <p>18,3 (11)</p> <p>15,0 (9)</p>

Так, участь у констатувальному експерименті взяли виключно спортсмени командних ігрових видів спорту, а саме – гравці у хокей на траві збірних команд: чоловічі команди – збірна хокейних клубів «Олімпія – Колос – Секвоя» Школи вищої спортивної майстерності (м. Вінниця) та хокейного клубу «Старт» Школи вищої спортивної майстерності (Житомирська область); жіночі команди – команда Інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка та команда обласної дитячо-юнацької спортивної школи Сумського державного університету.

Усі учасники констатувального експерименту взяли у ньому участь на добровільних засадах, опитування і тестування здійснювалося індивідуально в онлайн-режимі за допомогою спеціально створеної гугл-форми.

Таким чином, емпіричне дослідження особливостей психічної надійності спортсменів різного рівня професійної майстерності може проводитися за допомогою методів опитування, тестування, констатувального експерименту та математичної обробки даних.

Аналіз та інтерпретація результатів констатувального експерименту дослідження особливостей психічної надійності спортсменів у залежності від їх рівня професійної майстерності представлені у наступному параграфі роботи.

2.2. Аналіз результатів дослідження психічної надійності спортсменів різного професійного рівня

Першочерговим завданням постало визначення особливостей психічної надійності спортсменів та ступеня вираженості за такими її компонентами як змагальна емоційна витриманість (стійкість), саморегуляція, мотиваційна складова, стабільність і перешкодостійкість у залежності від їх рівня професійної майстерності та стажу спортивної діяльності.

Результати розподілу наявного рівня змагальної емоційної витриманості у спортсменів із різним стажем спортивної діяльності представлені на рисунку 2.1.

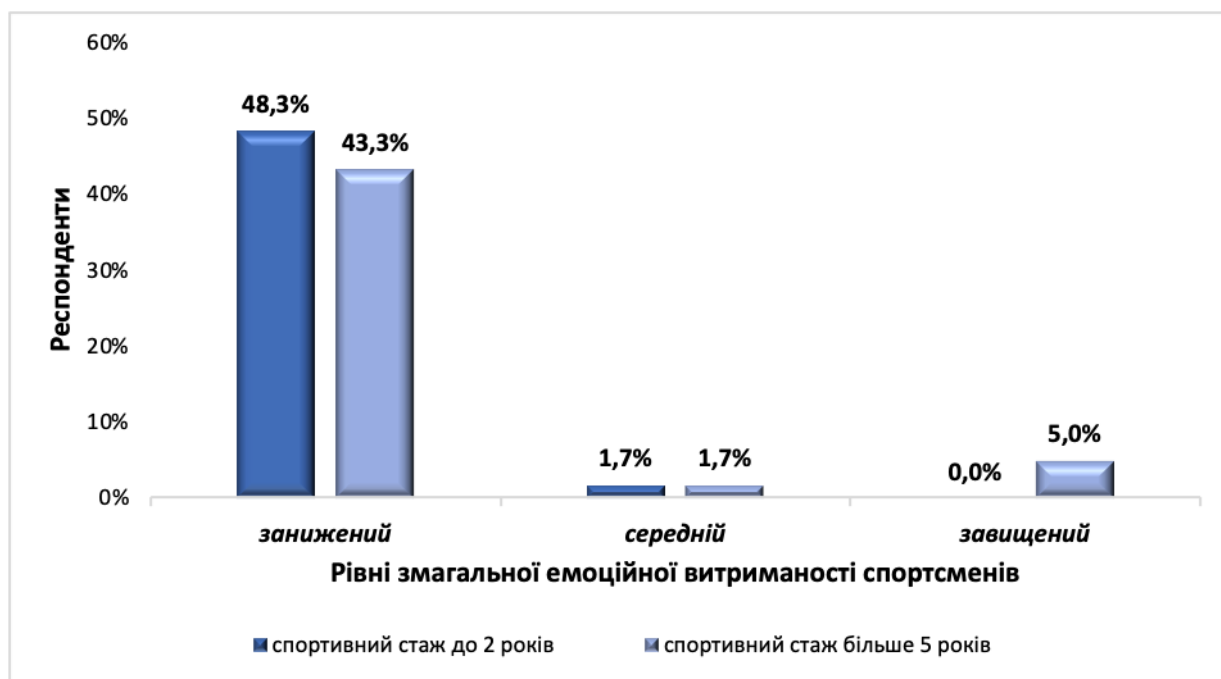


Рис. 2.1. Вираженість змагальної емоційної витриманості спортсменів у залежності від їх стажу спортивної діяльності

Як показано на рис. 2.1, достатньо висока частка опитаних спортсменів із різним стажем спортивної професійної діяльності виявляють занижений рівень змагальної емоційної витриманості: такий рівень визначається у 48,3 % опитаних із спортивним стажем до двох років та у 43,3 % респондентів – зі спортивним стажем більше п'яти років. Утім, спортсмени зі стажем професійної діяльності більше 5-ти років (5,0 % респондентів) демонструють і вищий середнього рівень змагальної емоційної витриманості, чого не спостерігається у спортсменів із меншим ніж дворічний стажем спортивної діяльності.

Дані порівняльного аналізу наявного рівня змагальної емоційної витриманості у спортсменів із різною спортивною кваліфікацією, тобто рівнем професійної майстерності відображено на рисунку (див. рис. 2.2).

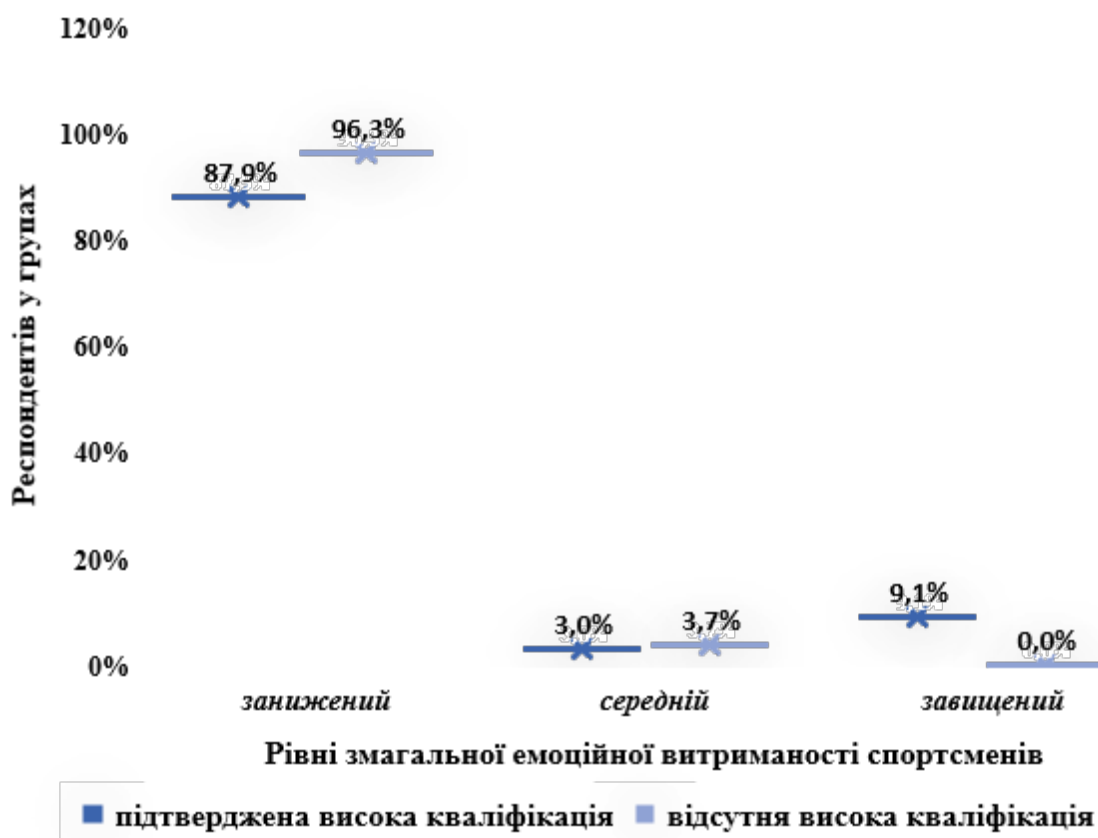


Рис. 2.2. Вираженість змагальної емоційної витриманості спортсменів у залежності від їх спортивної кваліфікації

У відповідності до результатів, занесених на рис. 2.2, переважаюча більшість вибірки (n=27) спортсменів без підтвердженої офіційно високої спортивної кваліфікації виявляє змагальну емоційну витриманість (ЗЕВ) на заниженому рівні (96,3 % респондентів) і лише 3,7 % спортсменів цієї групи мають ЗЕВ на середньому рівні вираженості. Разом з тим, спортсмени із високим рівнем спортивної кваліфікації (n=33), яка підтверджена офіційно спортивними званнями «Майстер спорту України» та спортивними розрядами «Кандидат у майстри спорту України», демонструють високий рівень прояву змагальної емоційної витриманості у 9,1 % опитаних та середній рівень – у 3,0 % респондентів цієї групи. Проте, більша частка спортсменів із високим рівнем спортивної кваліфікації (87,9 % респондентів), так само як і спортсмени без відповідної кваліфікації, виказують занижений рівень змагальної емоційної витриманості, що можна пояснити, на нашу думку, переважаючим недостатнім індивідуальним досвідом професійної змагальної діяльності, яка продукує досить високу емоційну напруженість у спортсмена, та відсутністю належних психологічних навичок емоційного самоопанування і прийомів психологічної витримки, умінь адекватно реагувати на різноманітні ситуації змагальної боротьби та спортивного суперництва/конкуренції, а також низькою аутопсихологічною компетентністю спортсменів.

Наступним кроком проаналізуємо прояви саморегуляції як компонента психічної надійності спортсменів у відповідності до їх спортивного досвіду та наявності високої професійної кваліфікації/майстерності. Результати особливостей саморегуляції спортсменів у залежності від їх досвіду спортивної діяльності подано на рисунку 2.3.

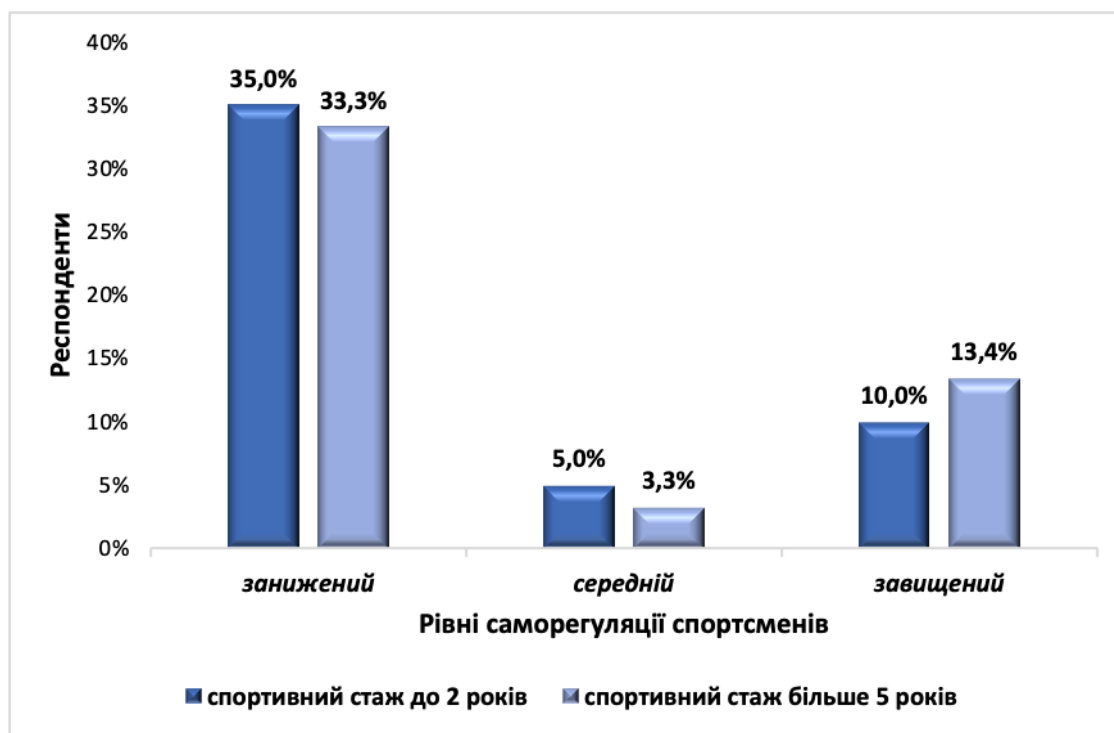


Рис. 2.3. Вираженість саморегуляції спортсменів у залежності від їх стажу спортивної діяльності

Отже, як зазначено на рис. 2.3, прояви саморегуляції у спортсменів із різним досвідом професійної діяльності у спорті суттєво не відрізняються у залежності від стажу спортсменів. Так, занижений рівень саморегуляції спостерігається у 35,0 % опитаних зі спортивним стажем до 2-х років і у 33,3 % респондентів – зі стажем більше 5-ти років у спорті; середній рівень саморегуляції проявляється у 5,0 % та 3,3 % опитаних спортсменів, відповідно, зі спортивним стажем до 2-х років та зі спортивним стажем більше 5-ти років. Високий рівень саморегуляції виявився у 10,0 % спортсменів зі стажем спортивної діяльності до 2-х років та у 13,4 % більше досвідчених у спортивній діяльності респондентів, тобто зі стажем, що перевищує п'ять років. Такі результати дозволяють наголосити, що існує незначна тенденція до розвитку саморегуляції спортсменів із зростанням їх професійного спортивного досвіду.

Вираженість саморегуляції спортсменів у двох групах із різним рівнем професійної майстерності (кваліфікації) представлено на рисунку 2.4.

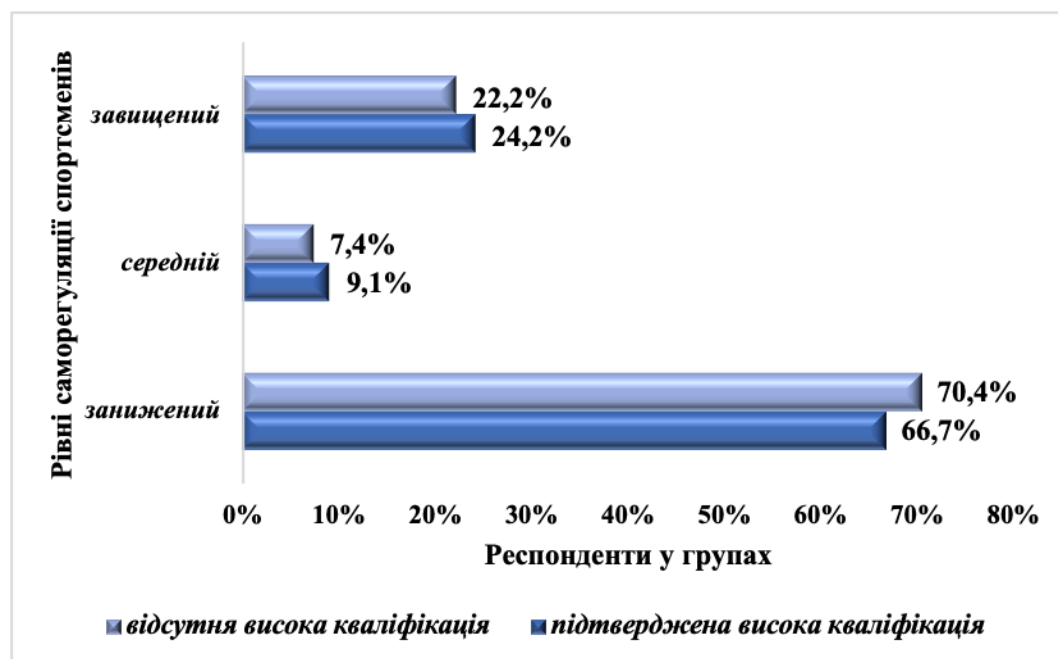


Рис. 2.4. Вираженість саморегуляції спортсменів у залежності від їх спортивної кваліфікації

Представлений на рис. 2.4 аналіз результатів проявів саморегуляції у спортсменів різної спортивної майстерності виявив, що серед респондентів групи із підтвердженою високою спортивною кваліфікацією 24,2 % опитаних мають високий рівень розвитку саморегуляції, 9,1 % опитаних притаманний середній рівень саморегуляції. У спортсменів групи з непідтвердженим рівнем кваліфікації так само проявляється саморегуляція на високому (22,2 % респондентів) та середньому (7,4 % опитаних) рівнях розвитку. Проте найчисленішою виявляється частка спортсменів, у яких саморегуляція сформована на низькому рівні, в обох групах: у 66,7 % спортсменів із високою кваліфікацією та у 70,4 % спортсменів із непідтвердженою кваліфікацією. Оскільки низький рівень саморегуляції спортсменів характеризується слабкою здатністю до довільної регуляції психічної активності, відсутністю спроможності адекватно реагувати на певні зміни спортивних навантажень і відпочинку, незмогою протистояти негативним станам перетренованості та перевтоми, підвищеною особистісною та

ситуативною тривожністю, зниженою самооцінкою результату й особистісного потенціалу, то у підсумку суттєво позначається на усіх процесах (тренувальному, змагальному тощо) спортивної діяльності й її результативності. Відтак, зазначені результати дозволяють припустити нагальну потребу у спортсменів будь-якої професійної кваліфікації/майстерності щодо цілеспрямованого розвитку ключового компоненту психічної надійності, яким є емоційна, поведінкова та вольова саморегуляція, що можливо здійснити за допомогою спеціально організованих психологічних заходів.

Надалі нами здійснено аналіз результатів, отриманих за шкалою «Мотиваційно-енергетичний компонент» методики «Вивчення психічної надійності спортсмена» В. Е. Мільмана та В. Л. Марищука, що розкриває особливості мотиваційно-ціннісної сфери спортсменів. Узагальнені дані щодо проявів спортивної мотивації у учасників емпіричного дослідження з огляду їх стажу у професійній спортивній діяльності представлені на рисунку (див. рис. 2.5).

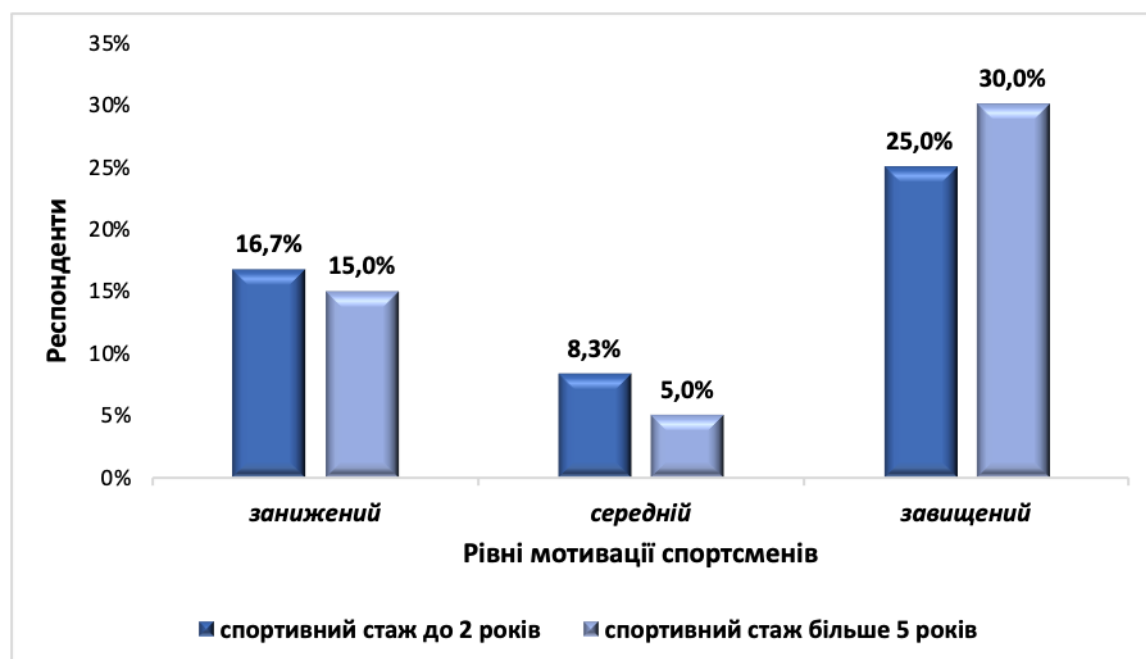


Рис. 2.5. Вираженість мотивації спортсменів у залежності від їх стажу спортивної діяльності

Як показано на рис. 2.5, у переважній більшості опитаних спортсменів виявляється високий рівень розвитку мотиваційно-енергетичного компоненту психічної надійності: у 25,0 % респондентів, котрі мають спортивний стаж до двох років, та у 30,0 % респондентів зі стажем професійної спортивної діяльності понад п'ять років. Цим спортсменам характерні повага до спорту взагалі, захопленість і прив'язаність до свого виду спорту, прагнення до спортивної боротьби і досягнення високих спортивних результатів, всеосяжна самовідданість спортивній діяльності у тренувальному і поза тренувальному процесах та під час змагань. Середній рівень прояву спортивної мотивації визначено у 8,3 % респондентів зі спортивним стажем до 2-х років та у 5,0 % опитаних – зі стажем у спорті більше 5-ти років. Занижений рівень розвитку мотиваційно-енергетичного компоненту психічної надійності виявлено і у спортсменів зі стажем до 2-х років, і у спортсменів зі стажем професійної діяльності більше 5-ти років, що складає відповідно 16,7 % та 15,0 % опитаних учасників констатувального експерименту.

Результати порівняльного аналізу мотиваційно-енергетичного компоненту психічної надійності спортсменів із різним рівнем професійної кваліфікації/майстерності представлено на рисунку 2.6.

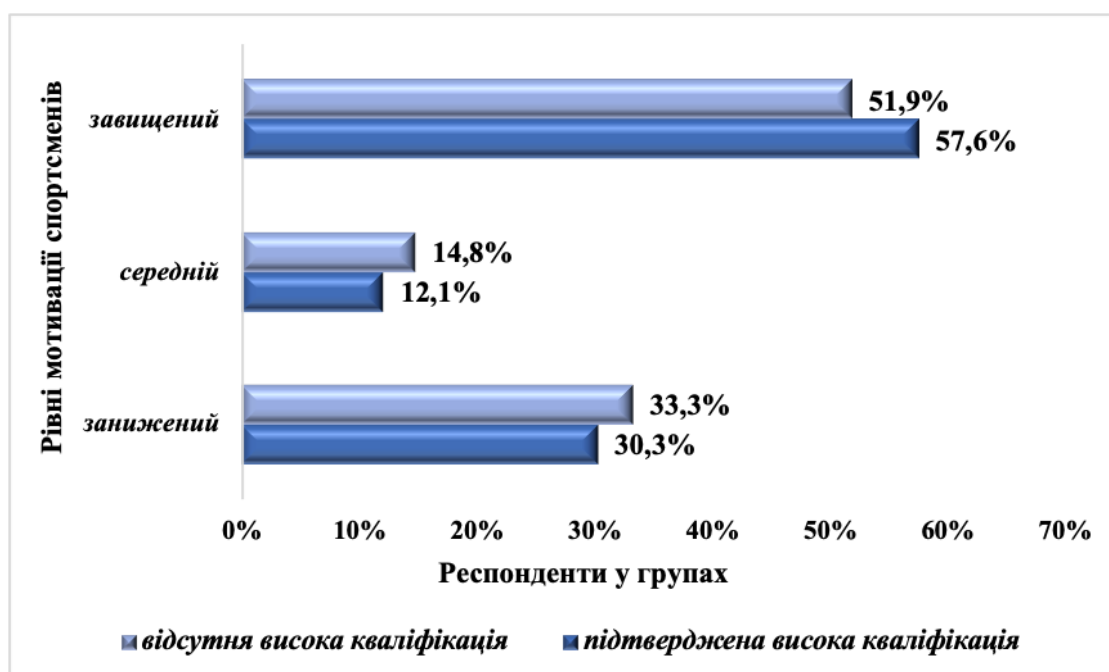


Рис. 2.6. Вираженість мотивації спортсменів у залежності від їх спортивної кваліфікації

З результатів, відображених на рис. 2.6, стає очевидним, що рівень розвитку спортивної мотивації у респондентів з наявним високим рівнем професійної кваліфікації, а відповідно, і спортивної майстерності, дещо кращий, ніж у спортсменів, котрі не мають офіційно підтвердженої високої спортивної кваліфікації. Так, на високому рівні розвитку мотиваційно-енергетичний компонент психічної надійності проявляється у 57,6 % спортсменів вищої спортивної кваліфікації та у майже 52,0 % спортсменів без підтвердженої кваліфікації. Проте приблизно третя частина спортсменів в обох порівнювальних групах виявляють спортивну мотивацію на низькому рівні: 33,3 % опитаних у групі без підтвердженої кваліфікації та 30,3 % респондентів – у групі з високою кваліфікацією у спорті.

Подальший аналіз присвячений ще одному із ключових компонентів психічної надійності спортсменів, яким є стійкість до перепон (або стабільність/перепоностійкість). Результати вираженості у спортсменів стійкості до перепон у професійній діяльності в залежності від їх стажу у спорті показано на рисунку 2.7.

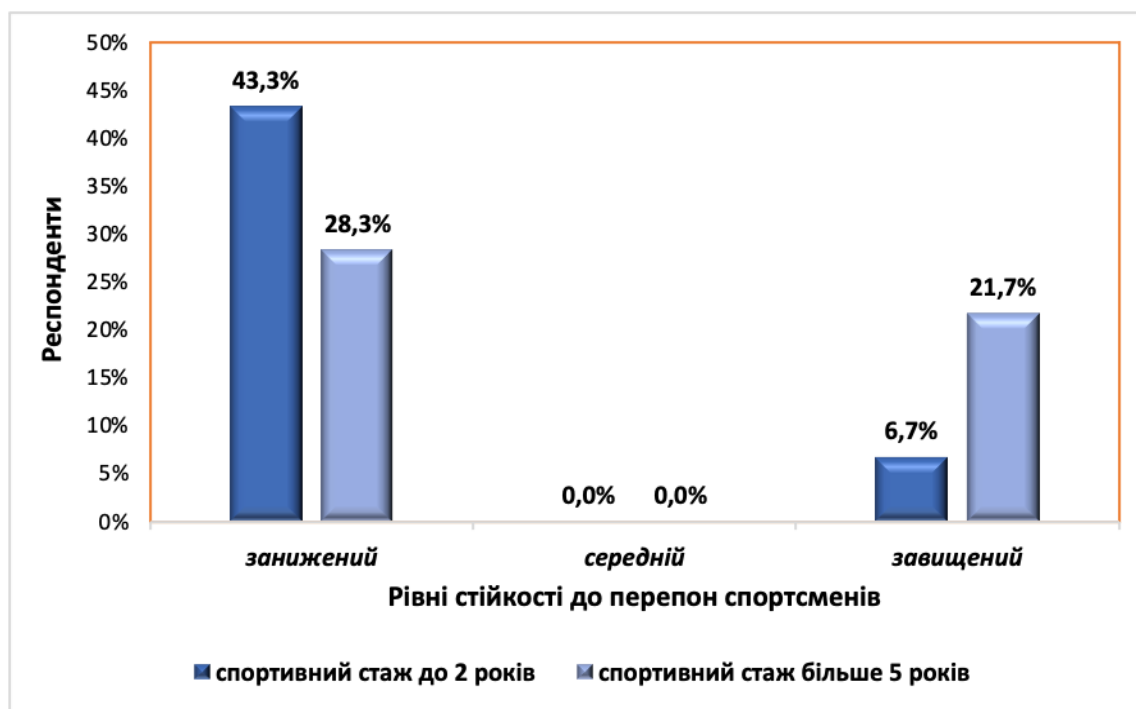


Рис. 2.7. Вираженість стійкості до перепон спортсменів у залежності від їх стажу спортивної діяльності

Дані, що відображені на рис. 2.7, засвідчують більш високий рівень перепоностійкості у спортсменів із досвідом професійної діяльності, який перевищує п'ять років. Так, у респондентів зі спортивним стажем більше 5-ти років високий рівень перепоностійкості спостерігається у 21,7 % опитаних, а низький рівень – у 28,3 % спортсменів. У спортсменів зі стажем професійної діяльності до 2-х років високий рівень перепоностійкості проявляється лише у 6,7 % опитаних, тоді як низький рівень стійкості до перепон притаманний 43,3 % респондентів. Примітним є те, що середній рівень розвитку перепоностійкості не виявився у жодного респондента.

Показники вираженості у спортсменів стійкості до перепон у залежності від їх рівня спортивної кваліфікації подано на рисунку 2.8.

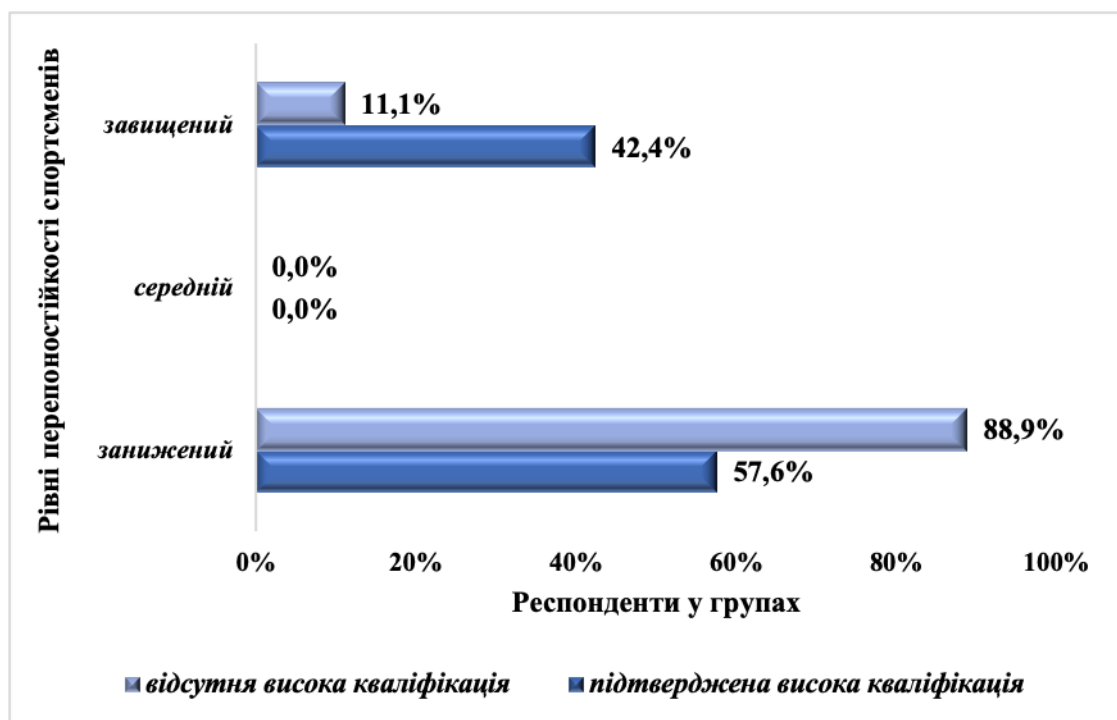


Рис. 2.8. Вираженість перепоностійкості спортсменів у залежності від їх спортивної кваліфікації

Отже, як зазначено на рис. 2.8, стійкість до різного роду завад у професійній діяльності спортсмена виявилася більше притаманною спортсменам, учасникам констатувального експерименту, із високою майстерністю, яка підтверджена відповідною кваліфікацією. Так, високий рівень перепоностійкості виявився у 42,4 % респондентів із високою спортивною кваліфікацією, на відміну від 11,1 % опитаних із високим рівнем перепоностійкості у спортсменів із непідтвердженою кваліфікацією. Втім, частка спортсменів обох груп із наявним низьким рівнем перепоностійкості у професійній діяльності залишається переважаючою: майже 90,0 % спортсменів з непідтвердженою кваліфікацією та 57,6 % спортсменів із високою кваліфікацією. Такі результати дозволяють припустити необхідність системної психорозвивальної роботи із спортсменами різної професійної майстерності щодо набуття ними навичок самовладання внутрішнього функціонального стану, прийомів стабілізації у руховій діяльності та спортивній техніці, вмінь опору впливам усіляких перепон у спорті тощо.

Аналіз переважаючих емоційних реакцій учасників констатувального експерименту за тріадою: «стенічні – нейтральні – астеничні» не встановив суттєвих відмінностей у залежності від досвіду у спорті та рівня кваліфікації спортсменів.

Подальший аналіз здійснювався за фактором загальної перешкодостійкості спортсменів, результати якого представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Прояви загальної перешкодостійкості спортсменів у відповідності до їх спортивної кваліфікації, % респондентів групи

Спортивна кваліфікація	Рівні загальної перешкодостійкості		
	<i>низький</i>	<i>середній</i>	<i>високий</i>
<i>Підтверджена висока кваліфікація (n=33)</i>	15,2	63,6	21,2
<i>Відсутня висока кваліфікація (n=27)</i>	14,8	77,8	7,4

Отже, загальна перешкодостійкість спортсменів із різним ступенем професійної майстерності в основному перебуває на середньому рівні розвитку, але частка спортсменів, які демонструють високий рівень загальної перешкодостійкості у групі респондентів зі спортивними званнями та високими розрядами є дещо вищою, ніж у групі опитуваних без високої спортивної кваліфікації: 21,1 % проти 7,4 % опитаних відповідно.

Засадничими чинниками надійності спортсменів у професійній діяльності є психологічні фактори. Тому важливими, на нашу думку, є дослідження особливостей психологічної підготовленості спортсменів. Отже, наступний аналіз присвячений основним показникам психологічної підготовленості спортсменів: стресостійкості у спортивній діяльності,

поведінковому й емоційному самоконтролю, розвитку вольової активності. Результати аналізу проявів показників психологічної підготовленості спортсменів із різним спортивним стажем занесено у таблицю 2.3.

Таблиця 2.3

Вираженість психологічної підготовленості спортсменів із різним стажем спортивної професійної діяльності, % опитаних

Рівні розвитку показників психологічної підготовленості	Показники психологічної підготовленості спортсменів					
	Стресостійкість		Самоконтроль		Вольова активність	
	<i>стаж до 2-х років</i>	<i>стаж більше 5-ти років</i>	<i>стаж до 2-х років</i>	<i>стаж більше 5-ти років</i>	<i>стаж до 2-х років</i>	<i>стаж більше 5-ти років</i>
<i>низький</i>	6,7	1,7	11,6	1,7	1,7	1,7
<i>середній</i>	31,7	48,3	23,3	36,7	25,0	20,0
<i>високий</i>	11,6	0	15,1	11,6	23,3	28,3

Порівняльний аналіз проявів психологічної підготовленості у спортсменів у залежності від спортивного досвіду (стажу) засвідчує, що і стійкість до стрес-факторів, і поведінковий та емоційний самоконтроль, і вольова активність краще сформовані у більше досвідчених спортсменів (зі спортивним стажем більше п'яти років), на що вказує мала частка таких спортсменів із наявним низьким рівнем указаних показників психологічної підготовленості (по 1,7 % респондентів відповідно до кожного показника).

Результати аналізу показників психологічної підготовленості спортсменів із різною спортивною кваліфікацією подано у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Вираженість психологічної підготовленості спортсменів із різною професійною кваліфікацією, % респондентів у групах*

Рівні розвитку показників психологічної підготовленості	Показники психологічної підготовленості спортсменів					
	Стресостійкість		Самоконтроль		Вольова активність	
	<i>висока кваліфікація</i>	<i>відсутня висока кваліфікація</i>	<i>висока кваліфікація</i>	<i>відсутня висока кваліфікація</i>	<i>висока кваліфікація</i>	<i>відсутня висока кваліфікація</i>
<i>низький</i>	3,0	14,8	6,1	22,2	6,1	0
<i>середній</i>	94,0	63,0	75,7	44,4	42,4	51,9
<i>високий</i>	3,0	22,2	18,2	33,4	51,5	48,1

Примітки: * – група спортсменів із підтвердженою високою спортивною кваліфікацією (n=33) та група спортсменів із непідтвердженою високою кваліфікацією (n=27).

Отже, дані за показниками психологічної підготовленості у спортсменів із різним рівнем професійної майстерності (кваліфікації) вказують, що у спортсменів із високими спортивними розрядами та званнями більше розвинутими виявилися стійкість до стресових факторів у змагальному і тренувальному процесам та рівень самоконтролю, ніж у спортсменів без офіційно підтвердженої високої спортивної кваліфікації. Разом з тим, серед спортсменів без підтвердженої високої кваліфікації дещо вищою є частка осіб, які демонструють високорозвинені стресостійкість і самоконтроль, ніж спортсмени із високим рівнем професійної майстерності. Так, високий рівень самоконтролю у 33,4 % респондентів без кваліфікації проти 18,2 % опитаних спортсменів із високою кваліфікацією; високий рівень стресостійкості – у 22,2 % спортсменів без кваліфікації проти 3,0 % респондентів з підтвердженими високими розрядами і званнями. Дані щодо вольової активності, на наш погляд, вказують на тенденцію до розвитку вольових

якостей спортсмена із зростанням його професійної майстерності. Проте усі результати потребують уточнення за допомогою кореляційного аналізу.

З метою подальшої якісної інтерпретації отриманих результатів нами було зроблено статистичну обробку даних за критерієм рангової кореляції Спірмена для визначення непараметричної міри статистичної залежності між двома змінними.

Таблиця 2.5

Результати кореляційного аналізу показників психічної надійності спортсменів по Спірмену (Додаток А)

	Кваліфікація	Змагальна емоційна витриманість	Перепонистість	Перешкодостійкість	Самоконтроль	Вольова активність
Спортивний стаж	0.935**	0.229	0.290*	0.17	0.106	0.181
Кваліфікація		0.294*	0.344**	0.17	0.119	0.095
Змагальна емоційна витриманість			0.532**	0.574**	0.185	0.16
Саморегуляція			0.218	0.191	0.08	0.142
Мотивація			0.029	0.148	0.151	0.345**
Перепонистість				0.471**	0.181	0.294*
Перешкодостійкість					0.181	0.22
Стресостійкість					0.273*	0.166
Самоконтроль						0.473**

* - $p < 0,05$

** - $p < 0,01$

Так, у результаті кореляційного аналізу було виявлено суттєві зв'язки між наступними показниками:

- між спортивним стажем та рівнем кваліфікації спортсменів $r_s = 0,935$ при $p \leq 0,01$ (зі зростанням спортивного стажу/досвіду спортсмена достеменно збільшується його професійна кваліфікація/майстерність);

- між спортивним стажем та стійкістю до перепон у спортсменів $r_s = 0,290$ при $p \leq 0,05$ (у більше досвідчених спортсменів є тенденція до покращення їх перепоностійкості у професійній діяльності);
- між рівнем кваліфікації спортсменів та їх змагальною емоційною витриманістю $r_s = 0,294$ при $p \leq 0,05$ (зі зростанням майстерності спортсмена зростає його змагальна емоційна стійкість);
- між рівнем кваліфікації спортсменів та їх стійкістю до перепон $r_s = 0,344$ при $p \leq 0,01$ (зі зростанням майстерності спортсмена підвищується його перепоностійкість);
- між змагальною емоційною витриманістю спортсменів та їх перепоностійкістю $r_s = 0,532$ при $p \leq 0,01$ (чим краща у спортсмена емоційна витриманість у змагальній діяльності, тим вищий у нього рівень перепоностійкості);
- між змагальною емоційною витриманістю спортсменів та їх перешкодостійкістю $r_s = 0,574$ при $p \leq 0,01$ (чим краща у спортсмена емоційна витриманість у змагальній діяльності, тим вища стійкість до перешкод у спортивній професійній діяльності);
- між мотивацією спортсменів та їх вольовою активністю $r_s = 0,345$ при $p \leq 0,01$ (чим вище спортивна мотивація, тим більше розвиненими є вольові якості спортсмена);
- між мотивацією перепоностійкістю та їх перешкодостійкістю $r_s = 0,471$ при $p \leq 0,01$ (чим вище спортивна перепоностійкістю, тим більше розвиненими є перешкодостійкість);
- між вольовою активністю спортсменів та їх перепоностійкістю $r_s = 0,294$ при $p \leq 0,05$ (чим краще розвинуті вольові якості у спортсмена, тим більш високий рівень його перепоностійкості);
- між стресостійкістю спортсменів та їх самоконтролем $r_s = 0,273$ при $p \leq 0,05$ (при підвищенні рівня самоконтроля спортсмена збільшується його стійкість до стрес-факторів у спорті);

- між самоконтролем спортсменів та їх вольовою активністю $r_s = 0,473$ при $p \leq 0,01$ (чим істотніше розвинуті вольові якості у спортсмена, тим кращим є його самоконтроль).

Таким чином, виявлені особливості психічної надійності у спортсменів із різним рівнем професійної майстерності дають підстави розробити програму, спрямовану на розвиток ключових психологічних компетенцій спортсменів, що сприятимуть підвищенню їх психічної надійності.

Висновки до розділу 2

Для визначення особливостей психічної надійності спортсменів різного професійного рівня можна послуговуватися діагностичними методиками: для дослідження загальної психічної надійності спортсменів за її компонентами (змагальна емоційна стійкість, саморегуляція, мотиваційна складова, стабільність в умовах перешкод) – методику «Вивчення психічної надійності спортсмена» В. Е. Мільмана, В. Л. Марищука; для виявлення рівня загальної перешкодостійкості у спортивній діяльності – методику «Перешкодостійкість спортсмена» Г. Д. Бабушкіна та Ю. В. Якових; для визначення психологічної підготовленості спортсменів за її показниками (стресостійкість, самоконтроль, вольова активність) – опитувальник «Психологічна підготовленість» С. М. Гордона та Л. Т. Ямпольського.

Відповідні змісту дослідження психічної надійності спортсменів різного професійного рівня соціально-демографічні характеристики учасників експерименту є вагомими умовами одержання адекватних дослідницькій меті емпіричних результатів. Так, при доборі вибірки зважали, що спортсмени належать до обох статей, мають досвід спортивної професійної діяльності до двох років та більше п'яти років, а також володіють професійною майстерністю різного рівня на паритетному співвідношенні.

Емпірично визначено, що змагальна емоційна витриманість спортсменів, незалежно від їх професійної майстерності та досвіду,

сформована на низькому рівні, проте дещо краще у спортсменів із високою спортивною кваліфікацією (у 9,1 % високий рівень), ніж у спортсменів без кваліфікації. Рівень саморегуляції спортсмени із різним спортивним досвідом та з високою майстерністю і без неї демонструють переважно занижений, втім відзначається незначна тенденція до розвитку саморегуляції спортсменів із зростанням їх професійного спортивного досвіду. Мотиваційно-енергетичний компонент психічної надійності у спортсменів різних професійних щаблів і досвіду сформований здебільшого на високому рівні, що наділяє спортсменів захопленістю своїм видом спорту, прагненням до спортивної боротьби і досягнення високих спортивних результатів, самовідданістю спортивній діяльності тощо. Стійкість до перепон у професійній діяльності краще розвинена у спортсменів із більшим досвідом і високою спортивною майстерністю, проте переважає занижений рівень перепоностійкості у загальній вибірці спортсменів.

Встановлено, що показники психологічної підготовленості спортсменів: стійкість до стрес-факторів, поведінковий та емоційний самоконтроль, вольова активність – краще сформовані у більше досвідчених і більше кваліфікованих спортсменів.

Виявлені статистично значущі зв'язки між показниками психічної надійності спортсменів, згідно яким можемо стверджувати, що: зі зростанням спортивного стажу і досвіду спортсмена покращується його професійна майстерність; у більше досвідчених спортсменів є тенденція до покращення їх перепоностійкості у професійній діяльності; зі зростанням майстерності спортсмена зростають його змагальна емоційна стійкість і перепоностійкість; чим краща у спортсмена змагальна емоційна витриманість, тим вища стійкість до перешкод у спортивній діяльності; чим вище спортивна мотивація, тим більше розвиненими є вольові якості спортсмена; чим краще розвинуті вольові якості у спортсмена, тим вищий рівень його перепоностійкості; при підвищенні рівня самоконтроля спортсмена

збільшується його стійкість до стрес-факторів у спорті; чим істотніше розвинуті вольові якості у спортсмена, тим кращим є його самоконтроль.

Виявлені особливості психічної надійності спортсменів обґрунтовують розробку практичних психологічних рекомендацій щодо її позитивного розвитку за усіма структурно-функціональними компонентами.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПСИХІЧНОЇ НАДІЙНОСТІ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОГО ПРОФЕСІЙНОГО РІВНЯ

3.1. Методи розвитку психічної надійності спортсменів різного професійного рівня

Психічна надійність спортсменів як складний психологічний феномен інтегрує в собі різноманітні компоненти: мотивація досягнення та мотивація уникнення, спрямованість особистості, темпераментально-характерологічні якості (урівноваженість, працездатність, цілеспрямованість, відповідальність, наполегливість, рішучість, ініціативність, оптимістичність, дружелюбність тощо), емоційна та поведінкова саморегуляція, стресостійкість, адекватна позитивна самооцінка, самоповага, впевненість у собі, готовність до саморозвитку й самовдосконалення тощо. Відповідно до такої складної структурно-функціональної будови психічної надійності спортсменів методи її розвитку також виявляються урізноманітненими, оскільки з метою підвищення психічної надійності можна намагатися розвивати її окремі компоненти або спричинювати комплексний психологічний вплив. Прихильники першого підходу вважають достатнім задля підвищення психічної надійності спортсменів різного професійного рівня розвивати окремі якості спортсменів: урівноваженість нервової системи (В. В. Деревінська) [13], працездатність (О. О. Скиба, К. А. Хіра) [54], стійкість до перешкод (О. О. Скиба) [53], самоконтроль (Н. Д. Стеценко) [55] тощо. У залежності від рівня професійних завдань, що постають перед спортсменами різної фахової кваліфікації, можна послуговуватися методами як окремого розвитку певних складників психічної надійності, так і комплексного психологічного впливу. Проте більше доцільним вважаємо використання методів комплексного розвитку психічної надійності спортсменів різного професійного рівня в контексті підвищення загальної психологічної компетентності в умовах спортивної діяльності.

Серед методів комплексного цілеспрямованого розвитку психічної

надійності як ключового фактору ефективності/результативності спортивної професійної діяльності спортсменів виокремлюють групу методів соціально-психологічного впливу. Представлені вище міркування послуговували обґрунтуванням вибору методу активного психологічного впливу як основного напрямку роботи з розвитку особистісної складової психічної надійності у дорослих спортсменів. Розвивальна психокорекційна програма для розвитку психічної надійності, зокрема її особистісної складової, спортсменів на етапі дорослості починаючи з юнацтва повинна складатися із практико-орієнтованих тренінгів, які будуть удосконалювати переважно рефлексивні навички та вміння саморегуляції. Тренінг як тип психолого-розвивальної діяльності відокремився порівняно нещодавно, нестримно підноситься упродовж останніх десятиліть. У сучасній літературі тренінгом називають досить різні варіанти групової роботи: особистісні перетворення дорослих (І. В. Вачков [7], О. П. Горбушина [10], К. Рудестам [49], Н. І. Шевандрин [61]), активне навчання студентів (Ю. М. Ємельянов [16], Т. С. Яценко [65]), організаційно-ділову гру на виробництві (Н. Ю. Хрящева [58]) тощо. Тренінг – це група методів розвитку здібностей до навчання або оволодіння будь-якою діяльністю. Груповий психологічний тренінг – це сукупність активних методів практичної психології, які використовуються з метою формування навичок самопізнання і саморозвитку.

З огляду на специфіку нашого дослідження максимально вдалим вважаємо саме метод групового психологічного тренінгу, який розглядається як різновид соціально-психологічного тренінгу.

Психологічний тренінг обраний нами як засіб впливу, направлений на розвиток знань, установок, вмінь і досвіду в області міжособистісних стосунків і самосвідомості особистості. Вважають, що загальна ціль психологічного тренінгу – підвищення компетентності в розумінні учасниками самих себе, яка в свою чергу підпорядкована низці задач.

Зміст психологічного тренінгу спрямовується переважно на розвиток здібностей людини, сприяння особистісному розвитку, стимулювання

особистісного зростання, розвитку творчості й креативності особистості, її адаптаційних можливостей, безконфліктного, позитивного, конструктивного спілкування, впевненості у собі, зняття емоційної напруги, стимулювання взаєморозуміння і саморозуміння, розвиток емпатії, попередження внутрішньоособистісних конфліктів, формування адекватної самооцінки, релаксацію тощо.

Зазвичай у ході тренінгу використовують комплекс психокорекційних вправ із використанням рольових ігор, мозкового штурму, релаксаційних технік, методики зворотного зв'язку, арт-терапії, групової терапії, методики корекції негативних психічних станів (вдома, стреси, депресії тощо) та сприяння адаптаційним можливостям, елементів феноменологічної психодрами, гештальт-терапії, когнітивних, поведінкових методик та технік психодинамічної терапії.

Під час тренінгової роботи слід видержувати ряду вимог до його проведення: дотримання принципів групової роботи (принцип активності, принцип творчої позиції, принцип об'єктивації поведінки, принцип суб'єкт-суб'єктного спілкування); націленість на психологічну допомогу учасникам групи в саморозвитку; наявність більш-менш постійної групи (7-15 осіб); просторова організація; акцент на взаємовідносини між учасниками, які розвиваються за принципом «тут і зараз»; застосування активних методів в роботі; об'єктивація суб'єктивних почуттів та емоцій (вербалізована рефлексія); атмосфера розкнутості та свободи самовираження.

Для розроблення програми тренінгу були використані праці О. Ф. Бондаренка [6], І. В. Вачкова [7], О. П. Горбушиної [10], Ю. М. Ємельянова [16], Н. Ю. Хрящевої [58], А. А. Реана [48], К. Рудестама [49], М. І. Чистякова [50], Н. І. Шевандрина [61], Д. Еймена [62], П. М. Якобсона [64].

Отже, в межах групової тренінгової програми основними формами роботи по позитивному розвитку особистісної складової психічної надійності дорослих спортсменів стали: активізуючі (психогімнастичні або криголами)

вправи, інтерактивні вправи на розвиток рефлексивних навичок і вмінь саморегуляції, аналіз індивідуального досвіду, дискусії, творчі завдання, самоаналіз спортивної діяльності, рольові ігри тощо.

Активізуючі вправи (криголами) спрямовані на створення працездатності, покращення клімату у тренінговій групі, створення атмосфери доброзичливості, емоційної єдності учасників тренінгу.

Групові дискусії спрямовані на те, щоб виявити різні позиції учасників групи щодо тієї чи іншої проблеми. Такі дискусії дозволяють вивчити індивідуальні точки зору на проблемне питання, що обговорюється, осмислити, що, окрім твоєї, може бути ще й інша, іноді протилежна позиція. Вивчення механізмів групової дискусії показало її необхідність для активізації міжособистісних процесів у різних сферах і різноманітних функціях і, у тому числі, для стимуляції рефлексивних здібностей особистості.

Рольові ігри сприяють розвитку творчого професійного мислення учасників тренінгу, сприяють формуванню у них уміння аналізувати проблемні ситуації змагального і тренувального контексту у спортивній діяльності, пропонувати варіанти їх вирішення, надавати їм обґрунтовану рефлексивну оцінку тощо.

Значення такої інтерактивної техніки, як аналіз індивідуального досвіду, полягає у тому, що в процесі спільної групової діяльності наводяться приклади проблемних ситуацій в професійній діяльності спортсмена, які потім описуються і аналізуються за таким планом: зміст ситуації; обґрунтування складності та значущості ситуації в умовах конкретного особистісного і професійного контексту; опис рішення для розв'язання проблеми; аргументація для прийняття саме такого рішення; до яких результатів (позитивних чи негативних) привело таке розв'язання ситуації; чи можна було вирішити ситуацію, враховуючи результати іншим чином тощо.

Крім того, будь-які тренінгові заняття мають вміщувати у собі: створення єдиного психологічного простору, а також зворотний зв'язок в діаді

«окремий учасник–вся група» і навпаки; проведення групової дискусії (або рольової гри) для розвитку рефлексії; вправи для усунення психологічної напруженості; вирішення конкретних завдань шляхом оволодіння певними знаннями, навичками, уміннями; підведення підсумків заняття.

3.2. Програма розвитку психічної надійності спортсменів різного професійного рівня

Оскільки перелік психофізіологічних характеристик, що вміщує в собі феномен психічної надійності спортсмена на фізично-фізіологічному рівні, для кожного окремого виду спорту є унікальним, то, на нашу думку, в програмах розвитку психічної надійності спортсменів різного професійного рівня доцільно включати складові і компоненти психічної надійності, які є універсальними для досягнення успіху/результативності спортсменами – представниками будь-яких видів спорту – у їх професійній діяльності. Такими універсальними складовими на особистісному рівні психічної надійності спортсменів вважаємо наступні: 1) мотиваційна сфера особистості; 2) емоційно-вольова сфера особистості; 3) сфера самосвідомості особистості. Для групових і командних видів спорту також надважливою складовою психічної надійності спортсменів будь-якого професійного рівня вбачається високий рівень соціально-комунікативної компетентності, що відображає соціально-психологічний рівень психічної надійності.

Актуальність даної програми розвитку зумовлена малою увагою вивчення психічної надійності спортсменів різного професійного рівня.

Мета програми: позитивний розвиток особистісної складової психічної надійності спортсменів.

Завдання програми:

1 – розвиток позитивної спортивної мотивації та зниження внутрішньоособистісних мотиваційних конфліктів спортсмена.

2 – позитивний розвиток емоційно-вольової сфери особистості спортсменів через набуття ними навичок емоційної та вольової саморегуляції.

3 – розвиток позитивної Я-концепції спортсменів через набуття адекватної самооцінки, саморозуміння, високого рівня самоповаги, зниження самозвинувачення тощо.

Очікувані результати програми:

- 1 – побудова оптимальної групової взаємодії.
- 2 – створення сприятливого психологічного клімату.
- 3 – налагодження співпраці в умовах партнерства.

Змістовно побудова тренінгової програми розвитку особистісної складової психічної надійності спортсменів включає: *інформаційно-пізнавальний* та *корекційно-розвивальний* компоненти. До інформаційно-пізнавального компоненту нами віднесено міні-лекції/інформаційні повідомлення з проблем психологічних особливостей особистості та їх впливу на психічну надійність спортсменів, ефективності змагальної та тренувальної діяльності спортсменів, специфіки професійної спортивної діяльності й її впливу на надійність спортсмена тощо, опрацювання учасниками спеціалізованих літературних джерел.

Корекційно-розвивальний компонент складають елементи власно тренінгу, а саме: проведення рольових ігор, мозкових штурмів, групових дискусій, аналіз проблемних змагальних і тренувальних ситуацій, використання окремих інтерактивних технік і прийомів гештальт-терапії, арт-терапії, аутогенного тренування тощо.

Таким чином, запропонована нами програма розвитку психічної надійності спортсменів різного професійного рівня розроблена на засадах універсальності компонентів психічної надійності та спрямована на розвиток її особистісного рівня, структурно і змістовно вміщує в собі три взаємопов'язані й, одночасно, самодостатні (такі, що можуть бути реалізовані самостійно, незалежно від інших елементів програми) міні-блоки або міні-модулі:

1. «Ефективна мотивація спортсмена».
2. «Раціональна емоційно-вольова саморегуляція

спортсмена».

3. «Позитивна Я-концепція спортсмена».

Організаційно тренінгова програма розрахована: 9 аудиторних занять тривалістю по 2 години кожне з періодичністю – два заняття на тиждень, тобто загальний обсяг тренінгу складає 18 годин. За необхідністю тренінг може бути організаційно модифікований: наприклад, проведення трьох сесій, які змістовно співвідносяться з міні-модулями, по три заняття в день. Цільова аудиторія – спортсмени різного професійного рівня – чоловіки й жінки юнацького віку та віку ранньої й середньої дорослості.

Кожний міні-модуль розрахований на три заняття по 120 хвилин. Кожне заняття складається з трьох частин:

- 1) вступна частина (розминка);
- 2) основна частина (робоча);
- 3) завершальна частина.

Логістика тренінгової програми передбачає: аудиторний формат проведення – приміщення для тренінгової роботи площею приблизно 25-30 м², з бажаним м'яким покриттям на підлозі, стільці та столи для виконання вправ, магнітофон або комп'ютер, фліп-чарт або дошка з крейдою для запису, великі листи паперу, папір формату А4, авторучки, олівці, маркери тощо.

Нижче наводимо зміст тренінгової програми розвитку особистісної складової психічної надійності спортсменів.

Міні-модуль 1. «Ефективна мотивація спортсмена»

Мета – розвиток позитивної спортивної мотивації та зниження внутрішньоособистісних мотиваційних конфліктів спортсмена.

При розробленні змісту міні-модуля 1 послуговувалися напрацюваннями психологів-практиків і практикуючих тренерів: Т. П. Малихіної й Н. І. Сердюк [31, с. 21-45], М. І. Комісарик, Б. А. Леко, Г. В. Чуйко [25] й інших.

Заняття 1.1. (120 хв)

Знайомство учасників. Вправа «Представлення себе» (10 хв).

Мета: зближення учасників групи один з одним. Процедура: кожен учасник групи за бажанням і на свій розсуд розповідає про себе.

Вправа «Очікування» (10 хв).

Запити та очікування учасників тренінгу. Учасники по колу відповідають на питання: «Що привело Вас у групу? Чого Ви очікуєте від роботи під час тренінгу?»

Вправа «Правила» (10 хв).

Мета: непримусовий спосіб керування групою роботою, створення невимушеної атмосфери спілкування та формування групи.

Групі пропонується прийняти Правила для того, щоб зробити процес групової роботи ефективнішим. Список правил пропонує тренер: принцип «тут і зараз»; рівність; доброзичливість, ввічливість; правило лівої руки (всі вправи починаються по колу за годинником); цінування часу (вимога «нуль-нуль», яка передбачає своєчасний початок занять тренінгу, їх закінчення, а також регламентоване повернення до роботи після перерви); позитивність; розмова від свого імені; добровільна активність; конфіденційність; «піднята рука»; зворотний зв'язок.

Методичні поради: на наступному занятті обов'язково пропонується інший варіант вправи. Наприклад: попросіть в малих групах намалювати правила. Також можна запропонувати групі проговорити, яке правило їм найбільше подобається і чому. Таким чином досягається більш позитивне й емоційне ставлення до правил, вони краще запам'ятовуються і виконуються.

Інформаційне повідомлення/міні-лекція «Мотивація у спортивній діяльності» (20 хв), під час якого учасників ознайомлюють з місцем і роллю мотивації в структурі особистості спортсмена та його спортивній діяльності, особливостями мотивів спортсмена при тренувальному і змагальному видах діяльності, динаміці і специфіці мотивації у залежності від видів спорту та професійного рівня майстерності спортсменів тощо.

Вправа «Чого Хочеться Спортсменам?» (30 хв).

Мета – сформулювати більш чіткі уявлення учасників про їх потреби і

мотиви у спортивній діяльності. Учасникам роздають аркуші «Чого Хочеться Спортсменам», де вони мають зазначити по 10 відповідей на це запитання. Потім учасники мають проранжувати (1-10 балів) свої відповіді від найбільш значущого для них (позначається 1 балом) до найменш значущого (позначається 10 балами). Далі відбувається порівняння, обговорення й узагальнення результатів під назвою «Пріоритети Спортсменів».

Вправа «Невербальний контакт» (10 хв).

Мета: зняття емоційної напруженості, формування згуртованості групи, емоційної теплоти й близькості між її учасниками.

Процедура: а) кожен член групи підходить до інших і потискує (по черзі) руку, дивлячись в очі; б) всі заплющують очі, один із членів групи, розплющивши очі, передає (дотиком) «почуття» сусідові, який послідовно передає цю «інформацію» далі, доки «почуття» не повернеться до того, хто починав першим при виконанні вправи; в) один учасник групи сидить із заплющеними очима, інші по черзі підходять і торкаються його руки, а він повинен вгадати, хто це був; г) один із присутніх сидить на стільці спиною до групи, решта підходять і виражають своє ставлення до нього – свої почуття.

Для виявлення емоційного стану учасників групи, які можуть деструктивно впливати на розвиток групового процесу на першому занятті пропонуються для обговорення питання: Що Вас страхає в групі? Що Вам особливо хотілося б отримати від роботи в групі? Наскільки Ви довіряєте своїй групі? Чи готові Ви брати активну участь у її роботі? Чи довіряєте Ви тренеріві?

Вправа «Закінчи фразу» (20 хв).

«Для мене бути спортсменом – це ...», – учасники по черзі висловлюють свою думку. Одночасно тренер на дошці фіксує усі пропозиції, що прозвучать. Далі відбувається узагальнений аналіз висловів учасників на предмет спільних і відмінних ознак, якостей, характеристик тощо.

Вправа «Зворотній зв'язок» (10 хв).

Учасники тренінгу (у тому числі і ведучий) висловлюють свої почуття,

що виникали у них під час першої зустрічі, роблять пропозиції щодо подальших занять.

Ритуал прощання (повторюється щоразу в кінці зустрічі). Усі стають по колу, обіймають один одного за плечі, заплющують очі, повільно хитаються вліво-вправо в розслабленому стані.

Заняття 1.2. (120 хв)

Привітання та проголошення незавершених почуттів.

Учасники говорять те, що вони не встигли сказати на попередньому занятті, те, що вони бажають сказати групі зараз.

Вправа «Я знаю тебе» (10 хв).

Розповідь учасників групи про себе від імені предмета, який «багато знає» про свого «хазяїна». Наприклад, від імені годинника, прикрас, одягу тощо. Розповідь починається словами «Мій хазяїн...»

Мозковий штурм «Складові успіху особистості у спорті» (30 хв).

Кожна підгрупа отримує по 3 назви потенційних складових успіху особистості у спорті (емоційне, соціальне, особистісне, розумове, фізичне, моральне, психологічне, психологічний комфорт й інші). Потрібно висловити свої думки щодо розуміння того чи іншого компоненту спортивного успіху, наповнити його якомога більшою кількістю позицій, котрі, на думку учасників підгрупи, включені обов'язково до цього компоненту. Згодом надати відповіді на запитання: Як компоненти успіху у спорті пов'язані між собою? Без яких зазначених позицій спортивний успіх неможливий? Якими зазначеними позиціями щодо спортивного успіху можна зневажити, тобто вони не є обов'язковими для досягнення успіху у спорті?

Приклади компонентів успіху у спорті:

- *емоційне* – здатність розуміти, висловлювати та регулювати свої почуття;
- *соціальне* – здатність адекватно розуміти та будувати стосунки із соціальним оточенням: сім'я, друзі, колеги, спортивний колектив тощо;
- *особистісне* – прийняття себе як особистості на основі

самопізнання, самоаналізу, самооцінки тощо;

- *розумове* – вміння отримувати, аналізувати та використовувати необхідну інформацію;
- *фізичне* – відсутність фізичних перешкод (вад) і больових відчуттів у організмі людини;
- *моральне* – сукупність норм і принципів поведінки людини відповідно до сучасних вимог суспільства;
- *психологічне* – повноцінний психічний розвиток на всіх етапах онтогенезу, конформність особистості у соціумі, відсутність утруднень особистісного розвитку, здатність протидіяти стресу тощо;
- *психологічний комфорт* – стан душевної рівноваги, спокою, захищеності, людина задоволена своїм буттям, оптимістична тощо.

Узагальнені напрацювання учасники підгруп презентують іншим учасникам тренінгу. Після цього відбувається обмін думками і враженнями щодо результатів мозкового штурму.

Вправа «Зчепіть руки» (10 хв).

Вправа демонструє, як люди можуть пручатися змінам, і які незручності можуть заподіювати навіть невеликі зміни. Процедура: Попросіть учасників підвестися й витягнути руки перед собою. Тепер попросіть їх зчепити пальці обох рук. Попросіть учасників відзначити, великий палець якої руки перебуває зверху. Тепер попросіть їх знову зчепити руки, але цього разу зверху повинен перебувати великий палець іншої руки. Далі кожний учасник розповів своєму сусідові, як він почував себе при зміні положення великого пальця. Потім сусід поділиться з ним своїми почуттями із цього приводу. Далі триває обговорення змін, того, які незручності ми випробовуємо із приводу змін або який опір їм ми відчуваємо.

Вправа «На що йде час» (40 хв).

Вправа дозволить учасникам усвідомити важливість установалення пріоритетів завдань у спортивній діяльності. Процедура: Повідомити учасників, що вони повинні згадати все, чим вони займалися вчора протягом

повних 24 годин. Видайте кожному з них екземпляр роздавального матеріалу «Учорашній День» і ручку. Тепер дайте їм 10 хвилин на обмірковування й запис того, що вони робили вчора. Після того як усе буде записано, попросіть учасників визначити пріоритет кожного із зазначених занять (можливі пріоритети позначаються буквами А, Б и В). Пріоритет «А» присвоюється завданням, пов'язаним з головними життєвими цілями й відноситься до найбільше пріоритетних. Пріоритет «Б» указує на те, що це завдання повинно бути виконане, але воно не пов'язане з головними життєвими цілями. Пріоритет «В» означає, що це завдання можна на час відкласти й у всякому разі, не виконувати його в першу чергу. Після того як ця робота буде виконана, запитайте, скільки людина витратила часу на виконання завдань із пріоритетом «А». Потім проведіть обговорення, звертаючи увагу на важливість щоденної роботи над завданнями із пріоритетом «А» і рятування від більшості завдань із пріоритетами «В».

Рольова гра «Ввічлива відмова» (20 хв).

Учасники розподіляються за ігровими ролями по парах. Ведучій проголошує завдання: «До вас, як до провідного спортсмена в команді, до думки якого прислухається тренерський штаб, звернувся колега по команді, який бажає вашого сприяння у відборі спортсменів до престижного турніру. Ви поспішаєте і, крім того, зовсім не зацікавлені в його пропозиціях. Треба відмовити колезі, але при тому: 1) не гаяти час; 2) не вийти з себе; 3) не схилитися на його умови. Відповідь повинна будуватися таким чином, щоб прозвучало «так» людині (наприклад, «Ви дуже люб'язні...», «Ви дуже ввічливі...») та «ні» пропозиції (наприклад, «Дякую, але я в цьому не зацікавлений...»).

По завершенні справи результати обговорюються у колі всіма учасниками.

Ритуал прощання.

Заняття 1.3. (120 хв)

Привітання та вправа-криголам «Побажання» (10 хв).

Побажання іншим учасникам в роботі цього тренінгового заняття. Для цього сісти в коло, потім кожний учасник по черзі оголошує побажання групі на сьогоднішній день.

Психологічна гра «Асоціації» (10 хв).

Один з учасників групи виходить із кімнати. Інші домовляються між собою (бажано домовлятися лише за допомогою жестів), кого з присутніх вони загадали. Далі учасник, який виходив, за допомогою запитань намагається вгадати кого усі загадали. Запитання повинні задаватись у певній формі, а саме: «Якби ця людина була деревом, то яким?; Якби була будинком, то яким?; Якби була їжею, то якою?» Кожне запитання ставиться одній людині, яка відповідає, маючи на увазі задуманого учасника. Після декількох відповідей у члена групи, що виходив складається певний збірний образ загаданої людини. Тому можна намагатись вгадати, кому цей образ належить. Якщо учасника вгадали, то він виходить і сам намагається визначити людину, яку загадали цього разу.

Вправа «Аркуш мети» (30 хв).

На листі паперу учасники малюють одноповерховий будинок (стіни, дах, стежина до дверей). Малюнок повинен займати майже всю площу аркуша. На даху будинку учасникам пропонується написати мету, яку вони ставлять перед собою у спорті, розвитку себе як спортсмена. На стіні – завдання, вирішивши які можна досягти даної мети. На стежці записуються методи, способи вирішення завдань. Справа і зліва від стежки – бар'єри, перепони, які заважають досягти зазначену мету.

По завершенні малювання триває обговорення заповнених бланків. Перед обговоренням ведучий нагадує про можливість задавати питання на розуміння сказаного. Ці питання мають починатися зі слів «Якщо я правильно тебе зрозумів, ...» Учасники тренінгу обговорюють мету, завдання, методи, бар'єри, таким чином їх усвідомлюючи. У такій дискусії спортсмени також дізнаються про думки інших учасників, бачать нові варіанти спортивної поведінки, переоцінюють або зміцнюють свої думки щодо шляхів і методів

досягнення мети у спорті.

Групова дискусія «Чого ми очікуємо від наших тренерів?» (30 хв).

Учасники по колу висловлюють свої думки, ведучий записує їх на фліп-чарті (дошці). Потім очікування аналізуються з використанням наступних критеріїв:

- реальність – нереальність очікувань;
- наявність суперечностей очікувань у різних членів групи (особливо звертається увага на суперечності у представників одного виду спорту/однієї команди);
- чи є серед очікувань те, що учасникам не вдалося досягти у спорті на теперішньому етапі своєї спортивної кар'єри.

Вправа «Мотивуючі картки на пам'ять» (30 хв).

Метою вправи є надання учасникам можливості передати позитивні особисті повідомлення іншим членам групи. Процедура: Учасникам роздаються по одній «Мотивуючі картки на пам'ять» з іменами кожного з учасників. Тепер попросіть учасників обміркувати останній період тренінгу й позитивне повідомлення для людини, ім'я якого написано на виданій йому картці. Після цього вони повинні записати це повідомлення на картці й передати картку іншому учасникові. Переконаєтеся, що всі учасники мають можливість залишити свої повідомлення на кожній картці й що вони розуміють, що всі коментарі повинні бути позитивними. Після того як всі учасники обмінялися картками, віддайте кожну картку тій людині, якій вона належить. Дайте членам групи 5 хвилин на прочитання й обмірковування коментарів на своїй картці. Завершіть вправу, попросивши кожного покласти свою картку на дно ящика стола у себе вдома й перечитати її, коли видасться невдалий день.

Вправа «Рефлексія міні-модуля тренінгу» (10 хв).

Підведення підсумків міні-модуля 1 тренінгу. Завершальне обговорення вибудовується за орієнтовною схемою: Які труднощі виникли при виконанні вправ? Що допомагало роботі групи? Що заважало? Які виникли зауваження і

пропозиції щодо методів і форм подальшої роботи з розвитку мотиваційної складової психічної надійності у спортсменів?

Ритуал прощання.

Міні-модуль 2. «Раціональна емоційно-вольова саморегуляція спортсмена»

Мета – позитивний розвиток емоційно-вольової сфери особистості спортсменів через набуття ними навичок емоційної та вольової саморегуляції.

Заняття 2.1. (120 хв)

Привітання учасників і вправа «Побажання» (10 хв).

Вправа «Довіра» (10 хв).

Мета: звільнення від негативних емоцій, які заважають виникненню довіри: страх, невпевненість, тривога, образа на когось у групі тощо.

При виконанні цієї вправи можуть виникати особливо активні опори. Поняття «довіра» не завжди пов'язане з позитивною оцінкою особистості іншого й ускладнюється недостатнім знайомством із цією людиною або розбіжністю системи поглядів на життя. Об'єктивація моментів, які заважають «довірі», є істотним кроком на шляху до довіри та згуртованості групи.

Виконання вправи: кожен з учасників, звертаючись по черзі до певних членів групи, визначає ступінь своєї довіри до них: «є довіра до тебе», «не впевнений, що довіряю тобі», «не довіряю». Результати виконання вправи обговорюються.

Основні результати вправи: прийняття правил роботи у тренінговій групі; звільнення від негативних емоцій, таких як страх, невпевненість, тривога, що заважають здійсненню роботи у групі; поглиблення довіри до членів групи, як важливої умови подальшої співпраці; створення власних настанов на розв'язання особистісних дилем щодо самостворення й самоприйняття.

Інформаційне повідомлення «Емоції, почуття та вольові якості в структурі особистості спортсмена» (20 хв).

Вправа «Я люблю... Я ненавиджу...» (20 хв).

Написати по 5 тверджень, які починаються словами: «Я люблю...», «Я ненавиджу...». Учасники по черзі читають свої твердження, потім відбувається рефлексія вправи.

Групова дискусія-вправа «Керування стресом» (50 хв).

Метою дискусії є знайти спосіб керування стресом у спортивній діяльності, навчитися застосовувати техніки керування стресом до конкретних стресових ситуацій у спорті. Процедура: 1) попросіть привести кілька прикладів стресових ситуацій у спортсменів; стисло обговоріть їх; 2) розкажіть групі про техніку «ЗУП – Змінити, Уникнути й Прийняти», використовуваною в керуванні стресами; 3) далі учасники обирають самостійно по одній стресовій для спортсмена ситуації, які щойно обговорювалися, і заповнюють «Форму Керування Стресом ЗУП», де відповідають на запитання: Як змінити? (Як ви можете усунути джерело стресу?), Як уникнути? (Як ви можете віддалитися від джерела стресу?), Як прийняти? (Як ви можете жити зі стресом?); 4) триває обговорення усіх альтернатив керування стресовими ситуаціями у спорті й обираються найкращі варіанти.

Вправа «Позитивний настрій через музику» (10 хв).

Виберіть мелодійну, гарну для Вас музику. Включіть джерело музики не сильно голосно. Ляжте на підлогу на підстилку, розслабтеся. Дихайте ритмічним подихом (повний йогівський вдих і повний йогівський видих однакової тривалості). Вдих виконуйте з випинанням нижньої частини живота, а видих – з його втягуванням. Вдих і видих виконуйте на 8 ударів пульсу, тривалість затримок подиху після вдиху й видиху вдвічі менше, тобто на 4 удари пульсу. Найкраще прийняти таке положення тіла, яке у йозі називається позою Шавасани (на спині, голова рівно, руки у положенні біля стегон, ноги сумісно). Потім різко розслабитися й не звертати увагу, як і куди впадуть і розваляться руки, ноги й голова. У цій позі, розслабившись, слухайте музику не намагаючись її зрозуміти. Сприймайте музику всім

Вашим тілом і душею, приймайте її повністю, беззастережно, дозвольте їй вільно проникати усередину Вас. Намагайтеся піддатися музиці й злитися з нею, поступово розчинивши себе в її звучанні. Терапевтичний ефект позитивного настрою через музику: піднімає життєвий тонус; зміцнює нервову систему.

Ритуал прощання.

Заняття 2.2. (120 хв)

Привітання учасників й активізуюча вправа «Не смійтеся» (10 хв).

Попросіть групу поставитися до цієї вправи серйозно й не сміятися при її виконанні. Члени групи сідають/стають у коло. Повідомте учасників, що один з них повинен почати вправу, повідомивши слово своєму сусідові праворуч. Цей учасник повинен потім передати слово своєму сусідові праворуч, повторивши його тричі, і т.д. Після видачі інструкцій попросіть першого учасника вимовити слово «Ха».

Інформаційне повідомлення – інтерактивні техніки «Ознайомлення з техніками регуляції свого самопочуття» з опрацюванням окремих прийомів (80 хв).

- *Дихальні техніки:* із заспокійливим ефектом, з тонізуючим ефектом. Дихання – важливіший фізіологічний процес, що відбувається автоматично, рефлекторно. Дихальна гімнастика призвана звільнити дихання від напруження, обмежень, звичок, що заважають диханню. Існують різноманітні дихальні техніки, призначені повернути людину до її істинного, вірного дихання, економній витраті енергії тощо. Вправи на дихання можна виконувати у будь-якому положенні. Але одна умова: хребет неодмінно повинен знаходитися у правильному вертикальному чи горизонтальному положенні. Це дає можливість дихати вільно, без напруження, повністю розтягуючи м'язи грудної клітини та живота.

- *Релаксаційні техніки:* «М'язова енергія», «Напруження – розслаблення», «Вогонь-лід», «Дощ». Релаксація – це розслаблення. Прийоми релаксації засновані на свідомому розслабленні м'язів. Понижуючи

мускульну напругу, ми сприяємо зниженню нервового напруження. Техніка релаксації направлена на зняття емоційного напруження, пов'язаного з перевтомою, дає можливість знизити м'язове напруження, звільнитись від сторонніх думок, налаштуватися на майбутню роботу, розвивати здатність концентрувати увагу та по-справжньому відчувати розслаблення. Релаксація визивається на фоні установки на спокій та відпочинок за допомогою трьох дій: проговорюванням визначених мовленнєвих формул, керуванням увагою й образними уявленнями.

- *Медитативні техніки:* «Концентрація на лічбі», «Концентрація на нейтральному предметі», «Зосередженість на емоціях та настрої». Медитація являє собою стан, при якому досягається вища ступінь концентрації уваги чи, навпроти, повна відсутність зосередженості. Застосування медитативних технік призводить до формування внутрішньопсихічних бар'єрів, які можуть дезактивувати дії негативних подразників, сприяє позитивній налаштованості та закріпленню психічних функцій, пов'язаних з емоційно-вольовою сферою людини. При виконанні медитації дотримуються наступні правила: усамітнення; зручна, але не розслаблююча поза.

- Для зняття емоційного напруження необхідно застосовувати методику аутогенного тренування (аутотренінг). Методика *аутогенного тренування* розроблена німецьким психотерапевтом І. Г. Шульцем на початку ХХ сторіччя. Головна заслуга автора методики аутогенного тренування – органічне з'єднання раніше не взаємозв'язаних прийомів взаємодії в систему, що забезпечує цілеспрямований, самостійний, поглиблений вплив, перш за все на емоційну сферу та працездатність. Застосування аутогенного тренування значно підвищує емоційний тонус. Аутотренінг як засіб регуляції психічного стану має своєю ціллю оперативне підвищення психічної працездатності людини, тобто здатності більш адекватно сприймати та аналізувати інформацію, приймати рішення, своєчасно корегувати свої дії, досягати поставлених цілей. Текст аутотренінгу

включає формули, направлені, як правило, на регуляцію основних «функціональних областей», з ціллю визвати заспокоєння, відчуття тяжкості та тепла у кінцівках та у всьому тілі. Особливе значення при цьому має прийняття максимально зручного положення, відсутність стискаючих елементів одягу. Аутотренінг може супроводжуватися музикою, яка є досить ефективним регулятором емоційного настрою. Успіх аутотренінгу у більшості випадків залежить від прояву психологічної установки людини на те, що її застосування дозволить регулювати власний психічний стан, знімає напруження, підвищує працездатність.

- *Масаж*: кисті рук, стоп, волосяної частини голови, ушних раковин, обличчя, спини. Масаж традиційно входить у комплекси загальнооздоровчих заходів у цілях активізації окремих систем організму. Елементи загального масажу (розглажування, розстинання, розминання, постукування) возз'єднуються з точковою дією на визначені точки та зони. Застосовуються найбільш активні зони з максимальною кількістю біологічно активних точок – зони кистей, стоп, голови, обличчя та окреме виділення зони ушної раковини.

- *Самонавіювання* (для оптимізації настрою, для відпочинку, для позитивного самонастрою). Слід керуватися наступними правилами: текст повинен бути чіткий та лаконічний; текст не повинен містити негативної частки «ні»; обов'язкове дотримання послідовності тексту: «хочу – можу – буду – є» (Напр., «Я хочу бути спокійним та впевненим, я можу бути спокійним та впевненим, я буду спокійним та впевненим, я заспокоєний та впевнений»).

Вправа «Мої якості для подолання перешкод у спорті» (20 хв).

Учасники отримують аркуші паперу для кожного з написом «10 моїх якостей, які допомагають мені долати утруднення/перепони у спорті: ...» угорі аркуша, ручки й липку стрічку або шпильки для прикріплення аркуша до сорочки або блузки учасника. Упродовж 10 хвилин учасники мають зазначити свої відповіді на папері. Після того, як час на підготовку минуло, попросіть

учасників прикріпити свої листки до сорочки або блузки й пройтися по кімнаті, читаючи записи інших учасників. Ця фаза вправи виконується мовчки. Через 10 хвилин попросіть учасників поговорити з людьми, чий записи здалися їм цікавими, або задати кілька питань, які можуть виникнути під час читання листків. По завершенні триває обговорення: Чи знайшов хто-небудь людей з такими ж відповідями, як у нього? Чи не почував хто-небудь себе в небезпеці, записуючи інформацію, що будуть читати інші? Які ключові якості особистості, що допомагають спортсменам долати труднощі/перешкоди у професійній діяльності?

Вправа «Подяка без слів» (10 хв).

Вправа використовується наприкінці заняття з метою завершення групової роботи в позитивному ключі, наданні учасникам відчуття емпатії зі сторони інших людей.

Учасники розбиваються на пари. Спочатку один, а потім інший намагаються без допомоги слів виразити почуття вдячності. Потім партнери діляться враженнями про те, що відчував, виконуючи цю вправу; щиро або награно виглядало зображення подяки партнером; чи зрозуміло було, яке почуття зображає партнер.

Ритуал прощання.

Заняття 2.3. (120 хв)

Привітання учасників й активізуюча вправа «Побажання» (10 хв).

Вправа «Вчимося розслаблятися» (60 хв).

Ведучий розповідає про те, що у випадках, коли випробовуєш напруженість, «зажатість», тривогу тощо можна допомогти собі, розслабляючись за допомогою простих прийомів, які допомагають не тільки відчутти себе комфортніше і спокійніше, але й створити умови для більш зваженої, обдуманого поведінки, яка не завдає втрати інтересам іншої людини. Потім проводяться три вправи на релаксацію.

1) Ведучий-тренер: «Сідаємо зручніше. Спина розслаблена, спирається на спинку стільця, руки спокійно лежать на колінах. Можна закрити очі.

Зробимо по десять глибоких повільних вдихів і видихів. Щоб уповільнити їх, вдихаючи, лічимо про себе до семи, а видихаючи – до дев'яти. Можна і не лічити – зважаючи на те, як Вам легше. Почнемо». Після закінчення: «Тепер можна закрити очі. Розповімо, що випробували, що відчули, виконуючи цю вправу. Можна, я почну?» Ведучий в даному випадку показує, як можна говорити про свої відчуття, прагнучи описати те, що відчував якомога детальніше.

2) Ведучий-тренер: «Інший спосіб розслабитися можна було б назвати «Чарівне слово». Наприклад, коли ми хвилюємося, ми можемо вимовити про себе це чарівне слово, і відчуємо себе трохи впевненіше, спокійніше. Це можуть бути різні слова: «спокій», «тиша», «ніжна прохолода», будь-які інші. Головне, щоб вони допомагали Вам. Давайте спробуємо». Після закінчення ведучий запитує, які «чарівні слова» підібрав кожен із учасників і що він відчув.

3) Ведучий-тренер: «Ще один спосіб заспокоїтися і розслабитися. Пригадайте, уявіть собі ситуацію, яка зазвичай викликає у вас хвилювання, напругу. Виголосить про себе декілька тверджень про те, що Ви відчуваєте себе упевнено, спокійно. Але ці твердження мають бути позитивними. Наприклад, не «я не хвилююся», а «я спокійний» і так далі. Почнемо». Після закінчення ведучий питає, хто які словосполучення використовував, що відчув і просить, якщо не важко, розповісти про те, які ситуації згадалися. Дана вправа сприяє не тільки засвоєнню простих навичок саморегуляції і створенню комфортної та довірчої атмосфери у групі, але і тому, що учасники групи починають більше відкрито і повно виражати свої відчуття. Надалі триває обмін відчуттями, аналіз отриманого досвіду.

Вправа «Позитивний настрій через зняття стану напруженості» (20 хв).

Ведучий-тренер: «Стан м'язів тісно пов'язаний із якістю мислення людини. Чим більше негативне мислення, тим більше скованою є людина (зрушені брови, похмурий погляд, стислі губи й т.п.), і навпаки: позитивне

мислення накладає світлий відбиток на особу – вона розковується, стає привабливою, випромінює світло. Існує й зворотний зв'язок: ступінь розкутості людини впливає на якість мислення. Виходячи із цього зворотного зв'язку ми можемо, знімаючи скутість м'язів, змінювати своє мислення з негативного на позитивне. Головними причинами напруженості людини є негативні переживання (і відповідні їм негативні думки), як тривога, напружене очікування, заздрість, постійна поспішність із метою виграти час. Все це відкладає сліди на людині. Досліджуйте на вулиці перехожих. У багатьох з них можна побачити вертикальні лінії між бровами, навіть у дуже молодих дівчин. Скутість дівчини не тільки негативно впливає на мислення, вона старить її. Щоб ясно собі уявити, як старить і спотворює людину напруженість, спостерігайте за сплячою людиною, її незнайома моложавість – це результат повного розслаблення. Для зняття скутості потрібно навчитися, так званому, «м'язовому почуттю», тобто навчитися відчувати тонус м'язів (почувати, розслаблена або напружена та або інша частина тіла) і скидати напругу в той момент, коли Ви, звернувши увагу на тіло, відчули напругу в тій або іншій його частині. Допомагають надбанню м'язового почуття вправи, які будуються на контрасті напруги й розслаблення – уловлюванні відчуттів. У процесі вправ, потрібно запам'ятати відчуття напруженості й розслабленості м'язів. Щоб скинути напругу в тій або іншій частині тіла, тобто скинути м'язовий тиск, потрібно зробити невеликий, ледь помітний рух. Це мікро рух, рух як внутрішній подув, при цьому м'яз навіть не рухається, а злегка осідає. Для надбання навичок м'язового почуття, робіть наступні вправи щоранку 7-10 хвилин упродовж двох тижнів. Методика: від максимальної напруги м'язів до максимального розслаблення. Напружте мускули щік (надміть щоки), затримайте їх у цьому стані, а потім розслабляйте протягом декількох секунд. Повторить кілька разів. Відкрийте широко рота, відведіть щелепу в положення, яке вона прийме сама. Стисніть щелепу, потім розслабте. Зморщить чоло, піднявши брови – розслабте. Постарайтеся зберегти чоло гладким протягом хвилини. Насупіться –

розслабте брови. Сильно напружте мускули шиї, зробивши їх виступаючими. Удержуйте їх у напруженому стані кілька секунд, а потім розслабте. Напружте мускули підборіддя, опутивши нижню губу долілиць і втягніть її всередину. Потім розслабтеся. Підніміть верхню губу, зморщуючи ніс, розслабтеся. Замружтеся – розслабте віка. Розширте ніздрі – розслабтеся, звужте ніздрі – розслабтеся. Ощиртеся – розслабте щоки й рота. Це свого роду посмішка. Посмішка скидає напруженість й піднімає настрій. Якщо частіше посміхатися, рівень позитивного мислення піднімається».

Вправа «План дій» (20 хв).

Тренер-психолог повідомляє групі про важливість як можна більше швидкого застосування ідей, що виникли в результаті тренінгу, в «реальному світі спорту». Якщо ці ідеї не застосувати протягом 24 годин, швидше за все, ви не використаєте їх ніколи. Роздайте учасникам по екземпляру «Плану Дій» і скажіть, що він призначений для особистого користування по завершенню програми тренінгу. Попросіть учасників пригадати і записати будь-яку ідею або завдання, розглянуту під час тренінгу, що здається їм корисною. Скажіть учасникам також, що вони зобов'язані переглянути свій «План Дій» після тренінгу наступного дня. Тоді ж вони й повинні застосувати що-небудь із того, що вони записали в цьому плані.

Вправа «Рефлексія міні-модуля тренінгу» (10 хв).

Підведення підсумків міні-модуля 2 тренінгу. Завершальне обговорення вибудовується за орієнтовною схемою: Які труднощі виникли при виконанні вправ? Що допомагало роботі? Що заважало? Чи вдалося всім розслабитись? Чи легко було виконувати завдання? Які виникли зауваження і пропозиції щодо методів і форм подальшої роботи з розвитку емоційної та вольової сфер психічної надійності у спортсменів?

Ритуал прощання.

Міні-модуль 3. «Позитивна Я-концепція спортсмена»

Мета – розвиток позитивної Я-концепції спортсменів через набуття адекватної самооцінки, саморозуміння, високого рівня самоповаги, зниження

самозвинувачення тощо.

Заняття 3.1. (120 хв).

Привітання учасників і вправа «Побажання» (10 хв).

Вправа «Я – такий, як ти...» (20 хв).

Учасники створюють коло. Кожний каже наступному: «Я такий, як ти, тому що...». Проговорюють по колу 3 рази. Потім учасники мають проговорити так само 3 рази: «Я не такий, як ти, тому що...». По завершенні триває обговорення й аналіз щодо спільного й відмінного між людьми.

Інформаційне повідомлення «Я-концепція спортсмена» (20 хв).

Учасникам повідомляється про Я-концепцію в структурі особистості спортсмена, її функціональні складові (когнітивну, афективну й поведінкову) та структурні елементи (Я-образ, самооцінку, самоповагу, аутосимпатію, самокерівництво, локус контролю тощо) та їх вплив на рівень особистісного розвитку спортсмена.

Вправа «Точка опори» (20 хв)

Тренер звертається до учасників: «В кожного з нас є сильні сторони, тобто те, що ми цінуємо, приймаємо та любимо в собі. Назвемо це точкою опори, оскільки саме ці якості допомагають нам у скрутну хвилину. Не зменшуйте свої достоїнства, тобто говоріть прямо, впевнено, без «але...», «якби...», «можливо...». Ви не повинні пояснювати, чому ті чи інші якості є точкою Вашої опори». Кожному учаснику дається на це 2 хвилини. Якщо учасники закінчують раніше, то можуть просто мовчати. Слухачі можуть уточнювати деталі, але не мають права висловлювати ставлення.

Вправа «Мій Всесвіт» (10 хв).

Учасникам роздають аркуші паперу та кольорові олівці і пропонують у центрі аркуша написати велику літеру «Я» (центр Всесвіту), від якої провести лінії до зірок та планет: «Моє улюблене заняття»; «Мій улюблений колір»; «Моя улюблена тварина»; «Мій кращий друг»; «Моя улюблена музика» й інші.

По завершенні вправи психолог наголошує, що «зоряна карта» кожного

Вправа «Прояв доброти, м'якості й терпимості стосовно себе» (20 хв).

Інформаційне повідомлення: «Доброта, м'якість і терпимість стосовно себе особливо необхідні у той період життя, коли Ви освоюєте нові методи або системи оздоровлення, що включають у себе такий фактор, як зміна себе. А змінюватися людині не так просто. Більшість людей вважають, що змінюватися – це просто, маючи на увазі інших. Самі ж, приступаючи до зміни себе, за допомогою якої-небудь системи, наприклад, професійного спортивного розвитку, часто знаходяться протягом деякого часу в стані, який можна назвати перехідним, коли людина кидається між старим і новим. Іноді у цей період від людини можна почути виправдання свого метушіння від того, що було, до того, що повинне бути: «Я все думаю, а чи принесла ця система мені користь. Адже вона вже існує давно, і щось я не бачу, щоб нею займалися багато з колег-спортсменів». Людині, швидше за все, зрозуміло, якщо система існує давно, то це зовсім не значить, що нею повинні займатися багато людей (людина повинна бути готовою до впровадження цієї системи, повинна дорости до усвідомлення того, що ця система їй необхідна). Просто вона намагається знайти виверт, щоб дещо розтягти перехідний період (але головне, щоб це розтягування не було тривалим). І це цілком нормальний і природний процес, характерний для освоєння чогось нового або втілення змін у собі. Тому не лайте себе, виявите до себе доброту й м'якість у цей перехідний період – однаково, якщо у Вас є бажання змінитися, після нетривалого перехідного періоду, Ви почнете мінятися. Проявляйте не тільки терпимість до себе, але й певне терпіння, необхідне при використанні засобів роботи над собою. Якщо розглядати із цього погляду позитивні твердження, то потрібно вказати, по-перше, що позитивні твердження не дадуть ефекту, якщо вони будуть вимовлені 2-3 рази. Цього недостатньо, тому що будь-яка зміна вимагає тривалої й часто безперервної (мається на увазі періодичного з тим або іншим інтервалом часу) дії певного методу. Позитивні твердження-настрої потрібно вимовляти протягом тривалого часу. По-друге,

важливо й те, що Ви робите в перервах між повтореннями позитивних тверджень, а в цих перервах потрібно підтримувати певну позитивну внутрішню атмосферу – потрібно хвалити себе за найменші досягнення в процесі зміни. Психотерапевтичний ефект прояву доброти, м'якості й терпимості стосовно себе тонізує захисні сили; оздоровлює нервову систему; підвищує життєвий тонус».

Вправа «Медитація "Я – це Я"» (30 хв).

Текст, який учасники промовляють за ведучим: «У всьому світі немає нікого в точності такого ж, як я.

Мені належить все, що є в мені:

- моє тіло, включаючи все, що воно робить; включаючи всі мої думки і плани;
- мої очі, включаючи всі образи, які вони можуть бачити;
- мої відчуття, якими б вони не були, – тривога, задоволення, напруженість, любов, роздратування, радість;
- мій рот і всі слова, які він може вимовляти;
- мій голос; всі мої дії, звернені до інших людей і себе.

Мені належать всі мої фантазії, мої мрії, всі мої надії і страхи.

Мені належать всі мої перемоги й успіхи.

Я можу полюбити себе і подружитися з собою. Я можу зробити так, щоб все в мені сприяло моїм інтересам.

Я знаю, що в мені є щось, чого я не знаю. Але, оскільки я дружу з собою і люблю себе, я можу обережно і терпляче дізнаватися все більше і більше про себе.

Я можу бачити, чути, відчувати, думати, говорити і діяти. Я маю все, щоб бути продуктивним, вносити сенс і порядок до світу речей і людей навколо мене.

Я належу собі, і тому я можу будувати себе.

Я – це Я, і Я – це чудово».

Вправа розвиває навички уважного ставлення до себе.

Вправа «Позитивне мислення через раціональну організацію своєї діяльності й віру в себе» (20 хв).

Текст ведучого: «Розумне відношення до справи веде до успіху. У всіх людей є такі дії, що ними виконуються неохоче. Привчіте себе виконувати такі обов'язки з любов'ю. Не відкладайте на завтра те, що можна зробити сьогодні (для кожного дня досить своїх турбот). Беріться завжди за більше важку справу, а потім уже за легшу. Завзято прагніть до своєї мети. Не вдається так, дійте інакше. Нарешті, знайдіть вірний і легкий шлях. Подумайте, як працювали винахідники. Читайте біографії людей успіху й сильної волі. Вчіться у них. Необхідно виробити віру у свої сили й здатності, довіру до самого себе. Хто сам не вірить у себе, у того інші й поготів не повірять. Подумайте, якщо Ви робите одну справу, отже, зумієте робити й інші, тільки варто узятися. Говорите частіше собі: «Я вірю в себе, вірю у свої сили й здатності. Я можу й хочу, і досягну, чого хочу». Нема того, чого не досягла б людина при сильному бажанні, непохитній упевненості в успіху й твердій рішучості досягти бажаного. Працюйте над собою. Будете терплячі – розів'ється наполегливість, будете наполегливі – розів'ється енергія».

Психотерапевтичний ефект від позитивних настроїв і позитивне мислення через раціональну організацію своєї діяльності й віру в себе підвищує життєвий тонус; зміцнює нервову систему, сприяє досягненню успіху в діяльності.

Вправа «Чемодан для спортсмена» (30 хв).

Один із учасників виходить за двері, а інші починають «збирати йому в дальню подорож чемодан»: що допоможе досягти успіху у спорті, тобто позитивні якості, які група особливо цінує в даній людині (5-7 якостей).

Але обов'язково нагадати, що може заважати йому в дорозі, тобто негативні якості (2-3), з якими слід працювати, щоб його спортивне життя стало більше приємним і продуктивним. Для проведення цієї роботи обирають секретаря, який буде записувати для кожного учасника обрані групою якості.

Потім запрошується учасник, якому передають його список, він має право поставити питання з приводу наведених якостей. Так свій «чемодан» отримує кожен із учасників тренінгу.

Рефлексія заняття (10 хв).

Наприкінці заняття тренер пропонує учасникам обговорити те, що відбувалося з кожним на занятті. Пропонується висловитися всім. Потім трьома прикметниками назвати як пройшло заняття (наприклад: гарно, цікаво, швидко).

Ритуал прощання.

Заняття 3.3. (120 хв)

Привітання учасників і активізуюча вправа «Складаємо папір» (10 хв).

Процедура: Видайте кожному учасникові по аркушу формату А4. Потім попросіть їх закрити очі й додержуватися ваших інструкцій. Скажіть, що під час видачі інструкцій вони повинні зберігати мовчання. Дайте наступні інструкції: «По-перше, зігніть аркуш навпіл. Потім складете його навпіл знову. Відірвіть правий куточок. Переверніть аркуш і відірвіть лівий куточок». Тепер попросіть членів групи відкрити очі й розгорнути свої аркуші. Відразу ж стане очевидно, що у всіх учасників результати не однакові. Далі обговорення питання про те, як можна поліпшити свої навички передачі інформації.

Вправа «Коло впевненості» (10 хв).

Учасникам пропонується уявити коло діаметром приблизно 60 см. Потім подумки зайти в це коло та пригадати, коли ви були на хвилі спортивного успіху: «В цій ситуації проявились ваші здібності, вдача була на вашому боці. Якщо важко пригадати власну історію, можна пригадати історію іншого спортсмена. Дивна властивість мозку – це те, що для нього немає різниці між реальними подіями або вигаданими. Фантазуйте сміливо та скільки завгодно».

Вправа «Набуття навичок упевненості в собі» (40 хв).

Інформаційне повідомлення ведучого: «Упевнена поведінка є найбільш

ефективною, оскільки здатна викликати замість непорозуміння щире повагу та захоплення. Людина, яка впевнено відмовляється від небажаної позиції, спроможна бути незалежною, сильною і навіть самодостатньою особистістю. Особистістю, яка відрізняється від інших, причому в позитивному плані. До того ж завжди може стати у нагоді почуття гумору: іноді кілька дотепних слів розряджають напружену атмосферу.

А що ж роботи тим, хто хоче, але не може сказати «Ні!», тим, хто не відчувається настільки сильним, аби протистояти тиску з боку оточуючих? Перш за все необхідно почати працювати над підвищенням рівня самооцінки. А для цього потрібно засвоїти окремі навички. З першої спроби, можливо, повністю змінити свій стиль поведінки не вийде. Але згодом упевненість стане природним засобом вашої самореалізації.

Існують кілька етапів набуття навичок впевненості. Якщо ви опинилися в ситуації, коли необхідно відмовитись, спробуйте:

1. *Усвідомити суть проблеми.* Що вам не подобається в ситуації, що склалася, і чого ви насправді хочете.
2. *Пояснити своє ставлення до ситуації.* Висловіть свої думки і почуття щодо проблеми та поведінки співрозмовнику. Опишіть, що вас хвилює (наприклад: «Я не люблю, коли...», «Мені не подобається...»).
3. *Сформувати свою відповідь.* Чітко сформулюйте, якою ви хочете бачити ситуацію (наприклад: «Я б хотів , щоб ти ...», «Не міг би ти...»).
4. *З'ясувати, як ставиться співрозмовник до вашого висловлювання.* Попросіть описати, що він (вона) відчуває або мислить з цього приводу (наприклад: «Що ти про це думаєш?», «Яка твоя реакція?»).
5. *Уважно вислухати співрозмовника.* Нехай він висловить свої думки і почуття. Подякувати. Незважаючи на реакцію співрозмовника, розмову необхідно закінчити словами вдячності (напр.:

«Спасибі ...», «Чудово. Я дуже вдячний...»).

Зрозуміло, що в житті постійно доводиться робити вибір, і кожна людина в реальних життєвих ситуаціях знаходить відповіді та приймає рішення самостійно, і відповідальність за власні вчинки лежить передусім на ній самій.

Трапляються ситуації, коли на людину тиснуть. Часто слово «Ні», відмова від «привабливих» пропозицій демонструють зрілість і твердість характеру, а не м'якість і нерішучість. Уміння сказати «Ні!» в серйозній чи жартівній формі – доволі важливе уміння у житті. І його можна і треба виробляти».

Після інформаційного повідомлення учасники працюють у парах: роблять один одному неоднозначні пропозиції, що стосуються спортивної діяльності учасників і намагаються відреагувати на них у відповідності до правил упевненої поведінки. По завершенні вправи триває обговорення у колі.

Вправа на дослідження власних реакцій в процесі взаємодії з іншими людьми (10 хв).

Учасники поділяються на пари і отримують завдання розжати кулак партнера, який повинен утримати кулак зжатим. Через 2-3 хвилини партнери обмінюються ролями. Далі триває обговорення почуттів, думок, що виникли у процесі вправи. Учасники розповідають про різні тактики, які були випробувані, визначають найбільш ефективні методи досягнення мети. Ведучий виділяє типові стереотипи поведінки учасників, звертає увагу на наявність декількох варіантів виконання завдання, наголошує на адекватних варіантах (на принципах знаходження спільної мови, консенсусу, співпраці).

Робота у малих групах «Аналіз факторів, що впливають на психосоціальне здоров'я спортсмена» (40 хв).

Учасники тренінгу розподіляються на дві підгрупи і виконують завдання: скласти перелік спортивних ситуацій, проблем, що є факторами ризику у професійній діяльності спортсмена. Через 10-15 хвилин всі фактори

виписуються на фліп-чарт. Далі учасники визначають 4 найактуальніших фактори і знову працюють у малих групах. Завдання для підгруп: підібрати до кожного фактору ризику якомога більше факторів захисту, враховуючи такі їх критерії як ефективність, доступність для втілення у життя тощо.

Таким чином, через деякий час підгрупи складають певні стратегії дій у складних для спортсмена ситуаціях. Далі групи презентують свої проекти, після чого проводиться обговорення.

Вправа «Рефлексія міні-модуля тренінгу» (10 хв).

Підведення підсумків міні-модуля 3 тренінгу. Завершальне обговорення вибудовується за орієнтовною схемою: Які труднощі виникли при виконанні вправ? Що допомагало роботі? Що заважало? Які виникли зауваження і пропозиції щодо методів і форм подальшої роботи з розвитку сфери самосвідомості особистості як основи психічної надійності у спортсменів?

Ритуал прощання.

3.3. Апробація програми розвитку психічної надійності спортсменів різного професійного рівня

Оскільки розроблена нами тренінгова програма сприяння розвитку особистісної складової психічної надійності спортсменів передбачала проведення в аудиторному (очному) форматі та зважаючи на умови карантину у зв'язку зі світовою пандемією корона-вірусу два заняття були модифіковані під онлайн-формат та три заняття були проведені під час змагань в спортивному комплексі парку «Казка». Так нами проведено п'ять з кожного міні-модуля тренінгової програми у режимі вебінарів/відеоконференцій із застосуванням таких інтернет-засобів як Zoom та в очному форматі. До занять запрошувалися дорослі спортсмени, які висловили бажання взяти участь у такій тренінговій програмі. Аудиторія занять складала 5-13 осіб у різні дні, приймала участь жіноча команда «СумДУ» Суми.

Нами були проведені: заняття 1.1 та 1.2 з міні-модуля 1 «Ефективна мотивація спортсмена», заняття 2.3 з міні-модуля 2 «Раціональна емоційно-вольова саморегуляція спортсмена», заняття 3.1 та 3.2 з міні-модуля

3 «Позитивна Я-концепція спортсмена».

Під час проведення заняття 1.1 та 1.2 з міні-модуля 1 «Ефективна мотивація спортсмена» достатньо зусиль учасників було спрямовано на побудову оптимальної групової взаємодії, створення сприятливого психологічного клімату відео-зустрічі, налагодження співпраці в умовах партнерства. Цьому підпорядковувалися підібрані для початку роботи в тренінговій групі інтерактивні вправи, які допомогли психологічному зближенню учасників і створенню невимушеної атмосфери спілкування. В основній частині заняття 1.1 учасники поглибили власні уявлення про місце і роль мотивації в структурі особистості спортсмена та його спортивній діяльності, особливості ієрархії мотивів спортсмена й їх динаміку у тренувальному процесі та змагальній діяльності, специфіку мотивації у залежності від видів спорту та професійного рівня майстерності спортсменів. Особливий відгук учасників набула інтерактивна вправа «Чого Хочеться Спортсменам?», яка сприяла формуванню більше чіткого усвідомлення спортсменами їх індивідуальних потреб і мотивів у досягненні професійних успіхів, а також розстановки пріоритетів у спортивній діяльності.

На занятті 1.2 учасники мали можливість висловити свої враження і почуття від перебігу зустрічі, що було передбачено при розробці тренінгу як правила зворотного зв'язку та вербалізованої рефлексії, а також зробити пропозиції щодо подальших занять. Крім того, онлайн-формат проведення заняття дозволяв практично в реальному часі відрефлексувати кожному з учасників свої враження, емоції й думки щодо власних здобутків у тренінгу або побажань до інших учасників за допомогою чату. Позитивною стороною використання чату при онлайн-занятті вважаємо можливість приватного повідомлення один одному від учасників, і таким чином кожний учасник міг спілкуватися і надати зворотній зв'язок кожному в особистому режимі, чого в очному форматі проведення тренінгових занять досягти неможливо.

У ході третього заняття, яке вдалося провести перед змагальною грою 2.3 міні-модуля «Раціональна емоційно-вольова саморегуляція спортсмена»

учасниками були опрацьовані навички емоційної та вольової саморегуляції, прийоми позитивного мислення, уміння набувати позитивний настрій через зняття станів напруженості, тривоги, втоми, хвилювання тощо. Досягненню гарних результатів учасниками тренінгу у формуванні навичок саморегуляції сприяли інтерактивні вправи на оволодіння техніками психологічної та м'язової релаксації, прийомами відчуття контрасту напруження і розслаблення, методиками стратегічного і тактичного планування діяльності та цілеутворення. У завершальній частині заняття 2.3, у результаті вербалізованої рефлексії учасники відмітили психотерапевтичний ефект від позитивного настрою, наявність позитивного мислення через зняття стану напруженості, що підвищує життєвий тонус, нарощує захисні сили особистості, зміцнює нервову систему, розкриває індивідуальні ресурси спортсменів. Зміст заняття 2.3 сприяв роботі учасників переважно в індивідуальному режимі, проте кожна вправа завершувалася груповим обговоренням, що додавало зустрічі психологічного комфорту та довірчої атмосфери у групі.

Упродовж четвертого та п'ятого заняття 3.1 та 3.2 з міні-модуля 3 «Позитивна Я-концепція спортсмена», яке також вдалося провести перед змагальною грою, учасники ознайомилися з поняттями самосвідомості й Я-концепції особистості, їх роллю у формуванні психічної надійності спортсмена, особливостями прояву функціональних складових і структурних елементів (Я-образ, самооцінка, самоповага, аутосимпатія, самокерівництво, локус контролю тощо) позитивної Я-концепції та їх впливу на рівень особистісного розвитку спортсмена. В ході заняття 3.1 виконувалися інтерактивні вправи, техніки арт-терапії і гештальт-терапії, групова робота в малих групах, мозковий штурм, які були спрямовані на набуття учасниками навичок самопізнання й самоаналізу, підвищення рівня саморозуміння, розвиток позитивного Я-образу і самоствалення спортсмена, зростання рівня самоповаги і самоприйняття, зниження рівня самозвинувачення, наближення позитивної самооцінки до адекватного рівня, розвиток інтернальності у

спортивній діяльності. У ході п'ятого заняття 3.2 учасники відзначили зацікавленість у продовженні самопізнання і самоаналізу, наголосили на певних «відкриттях» себе і своїх особистісних якостей, що були відмічені іншими учасниками в груповій роботі, зауважили на корисність проведення таких тренінгів для розвитку позитивного ставлення до себе і підвищення загальної самооцінки та самоповаги.

По завершенні усіх п'ятох тренінгових занять, що були проведені, як в онлайн-форматі, так і в очному форматі, нами була створена Гугл-форма для отримання зворотного зв'язку від учасників тренінгу, які за власним бажанням могли повідомити враження і пропозиції щодо покращення тренінгової роботи у подальшому. За попередніми підсумками наголосимо, що після проведеного тренінгу в учасників підвищилась довіра до себе й інших людей, як результат поглибилося розуміння себе як особистості і спортсмена/спортсменки, зросла мотивація досягнень у спортивній діяльності, вони подивилися на проблему збереження психічної надійності як основу результативності у спорті під іншим кутом зору: усвідомили, що надійність залежить від особистісних характеристик, які можна розвивати власними зусиллями.

Учасники розповіли, що у них пропало відчуття незручності при відстоюванні власних позицій і інтересів у спорті, при піклуванні про своє психологічне здоров'я, вони почали краще реагувати на стресові ситуації у спорті і користатися прийомами і техніками емоційної та поведінкової саморегуляції, підвищилась самооцінка учасників групи. Усім сподобалися тренінгові заняття, оскільки не були для учасників обтяжливими та проходили в атмосфері щирості і дружелюбства, що посприяло більшій відкритості та готовності до активної роботи з саморозвитку і самовдосконалення. З'явилося й укріпилося в учасників тренінгу самоусвідомлення як активних діячів, спроможних до досягнення високих спортивних результатів.

Перспективним вбачається лише питання апробації усієї тренінгової

програми та визначення її психорозвивальної ефективності стосовно особистісної складової психічної надійності спортсменів, що знайде відображення у наших подальших дослідженнях.

Висновки до розділу 3

Грунтовний теоретичний аналіз форм і методів роботи психолога зі спортсменами з метою підвищення психічної надійності при виконанні ними як змагальної, так і тренувальної діяльності надає можливість стверджувати, що особливо продуктивними виявляються групові форми роботи, під час яких спортсмени мають можливість обмінятися думками, досвідом, ідеями тощо. Серед групових методів роботи зі спортсменами юнацького та дорослого віку найбільш ефективним вбачається психологічний тренінг з елементами інтерактивної роботи.

Психорозвивальна робота з підвищення психічної надійності спортсменів може бути спрямована на розвиток окремих елементів психічної надійності або спричинювати комплексний вплив на її структурно-функціональні компоненти. З метою комплексного розвитку психічної надійності спортсменів різного професійного рівня доцільним вважаємо використання цільових тренінгових програм розвитку складових психічної надійності, що є універсальними для досягнення результативності спортсменами, зокрема її особистісної складової.

При тренінговій роботі з розвитку особистісної складової психічної надійності спортсменів різних видів спорту і будь-якого професійного рівня доцільно спричинювати цілеспрямований психорозвивальний вплив на мотиваційну й емоційно-вольову сфери та сферу самосвідомості особистості. Для командних видів спорту також варто включати у тренінгові програми комунікативну складову психічної надійності.

Програма тренінгу передбачає використання інформаційно-пізнавальних та корегувально-розвивальних методів. Так, розроблена нами програма психологічного тренінгу з розвитку особистісної

складової психічної надійності спортсменів змістовно включає три взаємопов'язані й, одночасно, самодостатні міні-модулі: 1) «Ефективна мотивація спортсмена»; 2) «Раціональна емоційно-вольова саморегуляція спортсмена»; 3) «Позитивна Я-концепція спортсмена». Корекційно-розвивальний компонент програми тренінгу складають: проведення рольових ігор, мозкових штурмів, групових дискусій, аналіз проблемних змагальних і тренувальних ситуацій, використання окремих інтерактивних технік і прийомів гештальт-терапії, арт-терапії, аутогенного тренування тощо.

Розроблена нами тренінгова програма розвитку особистісного рівня психічної надійності спортсменів при апробації окремих тренінгових занять в онлайн-форматі так і в очному форматі показала свою ефективність, а саме: розвиток позитивної спортивної мотивації та зниження внутрішньоособистісних мотиваційних конфліктів спортсмена, оптимізацію емоційно-вольової сфери особистості спортсменів через набуття ними навичок емоційної та вольової саморегуляції, гармонізацію Я-концепції спортсменів як результату позитивної адекватної самооцінки, зростання саморозуміння і самоповаги, зниження самозвинувачення тощо.

ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота на здобувача вищої освіти бакалавра психології присвячена вивченню особливостей психічної надійності спортсменів різного професійного рівня, дослідженню структурних компонентів психічної надійності спортсменів різного професійного рівня. Також роботою передбачено написання програми розвитку психічної надійності спортсменів методами психокорекційних вправ із використанням рольових ігор, мозкових штурмів, групових дискусій, аналіз проблемних змагальних і тренувальних ситуацій, використання окремих інтерактивних технік і прийомів гештальт-терапії, арт-терапії, аутогенного тренування.

1. Поняття психічна надійність у спорті визначається нами як здатність спортсмена ефективно виконувати змагальну діяльність в екстремальних умовах. Проблема із надійністю виникає разом із зростанням спортивних

результатів, підвищенням відповідальності спортсменів та команд за результат виступів, прагненням підвищити точність змагальних дій спортсменів в екстремальних умовах, які особливо своєрідні для великого спорту.

За дослідженнями В. Е. Мільмана, «психічна надійність складається зі змагальної емоційної стійкості, змагальної мотивації, стабільності, перешкодостійкості й саморегуляції». Кожен із компонентів психічної надійності характеризується сукупністю показників. Показниками змагальної емоційної стійкості є: характер, інтенсивність передзмагального та змагального емоційного збудження і його коливання, адекватність емоційної оцінки ситуації та співмірність емоційних реакцій в умовах змагального виступу.

2. Для визначення особливостей психічної надійності спортсменів різного професійного рівня, у рамках другого завдання, нами були використані наступні методики: для дослідження загальної психічної надійності спортсменів за її компонентами (змагальна емоційна стійкість, саморегуляція, мотиваційна складова, стабільність в умовах перешкод) – методику «Вивчення психічної надійності спортсмена» В. Е. Мільмана, В. Л. Марищука; для виявлення рівня загальної перешкодостійкості у спортивній діяльності – методику «Перешкодостійкість спортсмена» Г. Д. Бабушкіна та Ю. В. Якових; для визначення психологічної підготовленості спортсменів за її показниками (стресостійкість, самоконтроль, вольова активність) – опитувальник «Психологічна підготовленість» С. М. Гордона та Л. Т. Ямпольського.

3. Нами емпірично визначено, що змагальна емоційна витриманість спортсменів, незалежно від їх професійної майстерності та досвіду, сформована на низькому рівні, проте дещо краще у спортсменів із високою спортивною кваліфікацією, ніж у спортсменів без кваліфікації. Рівень саморегуляції спортсмени із різним спортивним досвідом та з високою майстерністю і без неї демонструють переважно занижений, втім

відзначається незначна тенденція до розвитку саморегуляції спортсменів із зростанням їх професійного спортивного досвіду. Мотиваційно-енергетичний компонент психічної надійності у спортсменів різних професійних шаблів і досвіду сформований здебільшого на високому рівні, що наділяє спортсменів захопленістю своїм видом спорту, прагненням до спортивної боротьби і досягнення високих спортивних результатів, самовідданістю спортивній діяльності тощо. Стійкість до перепон у професійній діяльності краще розвинена у спортсменів із більшим досвідом і високою спортивною майстерністю, проте переважає занижений рівень перепоностійкості у загальній вибірці спортсменів.

Встановлено, що показники психологічної підготовленості спортсменів: стійкість до стрес-факторів, поведінковий та емоційний самоконтроль, вольова активність – краще сформовані у більше досвідчених і більше кваліфікованих спортсменів.

4. Виявлені статистично значущі зв'язки між показниками психічної надійності спортсменів, згідно яким можемо стверджувати, що: зі зростанням спортивного стажу і досвіду спортсмена покращується його професійна майстерність; у більше досвідчених спортсменів є тенденція до покращення їх перепоностійкості у професійній діяльності; зі зростанням майстерності спортсмена зростають його змагальна емоційна стійкість і перепоностійкість; чим краща у спортсмена змагальна емоційна витриманість, тим вища стійкість до перешкод у спортивній діяльності; чим вище спортивна мотивація, тим більше розвиненими є вольові якості спортсмена; чим краще розвинуті вольові якості у спортсмена, тим вищий рівень його перепоностійкості; при підвищенні рівня самоконтроля спортсмена збільшується його стійкість до стрес-факторів у спорті; чим істотніше розвинуті вольові якості у спортсмена, тим кращим є його самоконтроль.

5. Результати дослідження показали, що психічна надійність спортсмена вимагає ціленаправленого та спрямованого розвитку, тому нами була розроблена програма розвитку психічної надійності спортсменів різного

професійного рівня розроблена на засадах універсальності компонентів психічної надійності та спрямована на розвиток її особистісного рівня, структурно і змістовно вміщує в собі три взаємопов'язані й, одночасно, самодостатні (такі, що можуть бути реалізовані самостійно, незалежно від інших елементів програми) міні-блоки або міні-модулі: 1. «Ефективна мотивація спортсмена». 2. «Раціональна емоційно-вольова саморегуляція спортсмена». 3. «Позитивна Я-концепція спортсмена».

Програма складається з 9 аудиторних занять тривалістю по 2 години кожне, тобто загальний обсяг тренінгу складає 18 годин. Розроблена нами тренінгова програма розвитку особистісного рівня психічної надійності спортсменів при апробації окремих тренінгових занять в онлайн-форматі так і в очному форматі показала свою ефективність, а саме: розвиток позитивної спортивної мотивації та зниження внутрішньоособистісних мотиваційних конфліктів спортсмена, оптимізацію емоційно-вольової сфери особистості спортсменів через набуття ними навичок емоційної та вольової саморегуляції, гармонізацію Я-концепції спортсменів як результату позитивної адекватної самооцінки, зростання саморозуміння і самоповаги, зниження самозвинувачення тощо.

6. Гіпотеза, яка покладена в основу кваліфікаційного дослідження бакалавра була підтверджена, а саме: У спортсменів вищої спортивної кваліфікації рівень психічної надійності за всіма компонентами (змагально-емоційна стійкість, саморегуляція, мотиваційний компонент, стабільність та перешкодостійкість) вище, ніж у спортсменів нижчої спортивної кваліфікації.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в дослідженні саме психічну надійність спортсмена різного професійного рівня, що дозволить нам більш детально дослідити психічні особливості спортсменів та розробити програму розвитку психічної надійності для тренерів, що допоможе більш цілісно підійти до вирішення проблеми психічної надійності спортсменів різного професійного рівня.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гаврилович А. А. Взаимосвязь параметров психической надежности и мотивационной сферы личности студентов-спортсменов Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, Брест 2018 с. 72-78.
2. Бабушкин Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учеб. пособие Г. Д. Бабушкин. Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. 328 с.
3. Бабушкин Г. Д., Яковых Ю. В. Методика развития помехоустойчивости. *Психопедагогика в правоохранительных органах*. 2007, №2(29), С. 15-19.

4. Багадирова С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие С. К. Багадирова. Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2015. 148 с.
5. Безверхня Г. В. Психологія фізичного виховання. Умань, 2013. 42 с.
6. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості. Київ, 1987. 327 с.
7. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. Москва, 2000. 224 с.
8. Вендрих А. Ф. Проблема надежности спортсмена в психологическом аспекте. Теория и практика физической культуры. 1974. № 2. С. 53–56.
9. Гамалий В. В. Спортивная техника как объект изучения теории спорта В. В. Гамалий Наука в олимпийском спорте. 2004. № 1. С. 25–30.
10. Горбушина О. П. Психологический тренинг. Секреты проведения. Спб.: Питер, 2008. 176 с.
11. Григорьянц И. А., Колюхов В. Г., Михалова Э. И. Анализ отказов в спортивной гимнастике как фактор снижения надёжности деятельности спортсменов Психологические факторы надёжности деятельности спортсменов. М., 1977. Вып. 1. С. 54-59.
12. Д'ячков В. М., Худадов М. О. Проблемы технического мастерства как факторы психической надёжности деятельности спортсменов. Москва, 1977. Вып. 1. С. 21–29.
13. Деревінська В. В. Особливості прояву психічної надійності спортсмена в залежності від стану нервової системи. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту*. 2006. №12. С. 57-59.
14. Деревінська В. В. Систематизація методів регуляції емоційних станів спортсмена до умов змагальної діяльності. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту*. 2007. №2. С. 32-35.
15. Дьячков В. М. О взаимосвязи силы мышц и скоростно-силовых показателей техники движений и их влияние на спортивный результат у

прыгунов в высоту В. М. Дьячков, Г. И. Черняев Материалы итоговой научной сессии ЦНИИФК за 1962 г. М., 1963. С. 10–11.

16. Емельянов Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение. Л.: ЛГУ, 1985. 166 с.

17. Заборский Г. А. Индивидуализация техники отталкивания у прыгунов в длину и высоту с разбега на основе моделирования движений: автореф. дисс. ... канд пед. наук Г. А. Заборский. Омск, 2000. 20 с.

18. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення 09.12.2020)

19. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. СПб.: Питер, 2010. 352с.

20. Клименко В. В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: МАУП, 2006. 432 с. С. 423–424

21. Клименко В. В. Психологія спорту: навч. посіб. К.: МАУП, 2007. 427 с.

22. Козлов Е. Г., Колюхов В. Г., Семёнов Л. П. Почему происходят срывы гимнастика: Сб. статей. М.: Физкультура и спорт. 1974. Вып.1. С.61-64.

23. Коломейцев Ю. А. Взаимоотношения в спортивной команде. Москва: Физкультура и спорт, 1984. 128 с.

24. Колотій Н. М. Формування психологічного здоров'я особистості. *Вісник ХДПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія*. 2001. Вип. 6. С. 143-148.

25. Комісарик М. І., Леко Б. А., Чуйко Г. В. Основи психології спорту: навч.-метод. посіб. Чернівці: Рута, 2004. 400 с.

26. Коренберг В. Б. Проблема надёжности в спорте Теория и практика физической культуры. 1966. №11. С.22-25.

27. Кретти Б. Д. Психология в современном спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1978. 224 с.

28. Кузуб М. А. Анализ понятия «эмоциональная устойчивость человека» в отечественной и зарубежной литературе М. Кузуб URL: <https://www.sworld.com.ua/konfer26/796.pdf> (дата звернення 09.12.2020)
29. Леонтьев Д. А. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции Д. А. Леонтьев, А. Ж. Аверина Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. № 2 (16). URL: <http://psystudy.ru/%20index.php/num/2011n2-16/463-leontiev-averina16.html> (дата звернення 09.12.2020)
30. Матвійчук М. В. Методичні матеріали для студентів 3 курсу медико-психологічного факультету до практичного заняття з дисципліни «Психологічне забезпечення та супроводження професійної діяльності медичних працівників» Вінниця. 2020. С.19
31. Малихіна Т. П., Сердюк Н. І. Психологія спорту: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2015. 250 с.
32. Маркелов В. В. Развитие индивидуальности человека в физическом воспитании и спорте / В. В. Маркелов. Пермь, 2006. 244 с.
33. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. Москва: Физкультура и спорт, 1977. 280 с
34. Методики психодиагностики в спорте В. Л. Марищук [и др.]. М.: Просвещение, 1984. 191 с.
35. Мильман В. Э. Психическая надежность спортсменов В. Э. Мильман, В. Л. Мирит, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко, Л. К. Серова Методики психодиагностики в спорте. М.: Просвещение, 1990. С. 123–125
36. Мильман В. Э. Психическая надежность спортсменов Методики психодиагностики в спорте. М.: Просвещение, 1990. С. 123-125.
37. Мильман В. Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности. Стресс и тревога в спорте: международный сборник научных статей Сост. Ю. Л. Ханин. Москва: Физкультура и спорт, 1983. С. 24–46

38. Мильман В. Э. Метод изучения мотивационной сферы личности Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции. М., 1990. С.23-43
39. Мильман В. Э. Структура и методика составления модельных психологических характеристик, относящихся к психической надёжности спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1976. 46 с.
40. Михалкин Г. П. Футбол для начинающих. М.: ООО Изд-во Астрель, ООО Изд-во АСТ, 2011. 144 с.
41. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.
42. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте В. Н. Платонов. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
43. Платхиенко В. А., Блудов Ю. М. Надежность в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1983. 176 с
44. Практикум по спортивной психологии под ред. И. П. Волкова. СПб.: Питер, 2002. 288 с.: ил. (Серия «Практикум по психологии»), с. 89.
45. Практикум по спортивной психологии под ред. И. П. Волкова. СПб.: Питер, 2002. 288 с.
46. Психогимнастика в тренинге под редакцией Н. Ю. Хрящевой. СПб.: Ювента, 1999. 256 с.
47. Психотехнологии в спорте: [учеб. пособие] В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева; [науч. ред. В. Н. Люберцев]. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2013. 96 с.
48. Реан А. А. Практическая психодиагностика личности. СПб., 2001. 224 с.
49. Рудестам К. Групповая психотерапия. СПб.: Питер, 2000. 384 с.
50. Рудик П. А. Психологические аспекты спортивной деятельности / П. А. Рудик. Психология и современный спорт: сб. Р., 2010. 217 с. С. 101.
51. Савенков А. И. Психологические основы исследовательского подхода к обучению / А. И. Савенков. М.: Ось-89, 2006. 164 с.

52. Ситник С. І. Проективний метод психодіагностики «внутрішньої картини здоров'я». *Соціальна робота в Україні: теорія та практика*. Київ, 2003. С. 137-142.
53. Скиба О. О. Психологічне забезпечення функціональної надійності спортсменів в екстремальних умовах. *Молодий вчений*. 2016. №11.1 (38.1). С. 86-89.
54. Скиба О. О., Хіра К. А. Оцінка психічної надійності спортсменів залежно від рівня їх фізичної працездатності. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2016. №1. С. 260-262.
55. Стеценко Н. Д. Психологічна підтримка у спорті високих досягнень. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. Вип.10. С.171-178.
56. 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.
57. Худадов М. О. Психологическая подготовка боксера. Москва: Физкультура и спорт, 1968. 102 с.
58. Хрящева Н. Ю. Психогимнастика в тренинге. СПб. 1993.
59. Чистякова М.И. Психогимнастика. М.: Просвещение. 1990. 128 с.
60. Шайхнутдинов Р.З. Личность и волевая готовность в спорте. М.: ФИС, 2013. 112 с.
61. Шевандрина Н. И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. М.: ВЛАДОС, 1998. 512 с.
62. Эймен Д. Не наступайте на грабли. Программа борьбы с неверием в себя: [Пер. с англ.]. М.: Гранд, Фаир, 1998. 512 с.
63. Гордон С. М., Ямпольский Л. Т. Оценка психологической подготовленности спортсмена. / С. М. Гордон, Л. Т. Ямпольский // Метод. разраб. для слушат. ВШТ и факульт. усовершенств. М.: ГЦОЛИФК, 1981. 36 с.
64. Якобсон П. М. Эмоциональная жизнь человека. Москва, 1966. 247 с.
65. Яценко Т. С. Методи активного соціально-психологічного навчання.

Київ, 1991. 56 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати кореляційного аналізу показників психічної надійності

спортсменів по Спірмену

	Кваліфікація	Змагальна емоційна витриманість	Саморегуляція	Мотивація	Переповненість	Перешкоdstійкість	Стресостійкість	Самоконтроль	Вольова активність
--	--------------	---------------------------------	---------------	-----------	----------------	-------------------	-----------------	--------------	--------------------

