

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра теоретичних основ олімпійського
та професійного спорту

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

«9» грудня 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

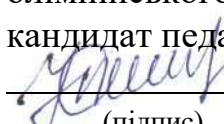
**на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»**

**на тему: ФОРМУВАННЯ ВМІНЬ ПСИХОРЕГУЛЯЦІЇ
ФЕХТУВАЛЬНИКІВ У ПРОЦЕСІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА
ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ**

Виконав: студент групи 6541м

 Боговін Б.С.
(підпис)

Керівник роботи:

доцент кафедри теоретичних основ
олімпійського та професійного спорту,
кандидат педагогічних наук, доцент
 Болотникова Т.Г.
(підпис)

Миколаїв 2024 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Освітня програма «магістр»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми

 (підпис)
 «9» грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Студент Боговін Богдан Сергійович

1. Тема роботи: «Формування вмінь психорегуляції фехтувальників у процесі змагальної діяльності на етапі підготовки до вищих досягнень»

Керівник роботи Болотникова Тетяна Григорівна, к.пед.н, доцент

Затверджені наказом ректора №1254уч від 09.12.2024р.

2. Термін подання роботи: 20.11.2024 р.

3. Вихідні дані по роботі: 31 джерело

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів).

- сучасний підхід до проблеми регуляції психічних станів у спорті;
- методи та організація дослідження;
- обґрунтування програми формування та вдосконалення вмінь психорегуляції фехтувальників у процесі змагальної діяльності на етапі підготовки до вищих досягнень.

5. Перелік презентаційних матеріалів: електронна презентація Power Point.

6. Виконання розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	Болотникова Т.Г., доцент	11.12.2023р.	
II	Болотникова Т.Г., доцент	24.04.2024р.	
III	Болотникова Т.Г., доцент	02.09.2024р.	

7. Дата видачі завдання

11 грудня 2023 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

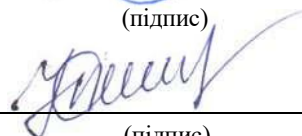
№ п/п	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовчий етап: вибір теми, розроблення обґрунтування теми	вересень 2023 р.	Виконано
2.	Опрацювання об'єктної частини дослідження (теоретичний етап)	жовтень-грудень 2023 р.	Виконано
3.	Експериментальний (емпіричний) етап дослідження	лютий 2024 – квітень 2024 р.	Виконано
4.	Аналітичний етап	вересень-листопад 2024 р.	Виконано
5.	Підготовка тексту магістерської роботи	вересень-листопад 2024 р.	Виконано
6.	Перевірка на наявність текстових збігів/ідентичності/схожості Із використанням програмно-технічного Засобу Антиплагіатної інтернет-системи Unicheck	Не пізніше ніж за 2 тижня до захисту	Виконано
7.	Рецензування магістерської роботи	Не пізніше ніж за 2 тижня до захисту	Виконано
8.	Попередній розгляд магістерської роботи на кафедрі.	Не пізніше ніж за 2 тижня до захисту	Виконано
9.	Офіційний захист магістерської роботи на засіданні АК	за графіком Атестаційної комісії (АК)	Виконано

Студент


 (підпис)

Боговін Б.С.

Керівник роботи


 (підпис)

Болотникова Т.Г.

АНОТАЦІЯ

Боговін Б. С. Формування вмінь психорегуляції фехтувальників у процесі змагальної діяльності на етапі підготовки до вищих досягнень. Кваліфікаційна робота зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», освітньої програми «Олімпійський та професійний спорт». Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2024. 67 сторінок.

У роботі систематизовано та узагальнено дані наукової та науково-методичної літератури з проблеми психологічної підготовки спортсменів, психорегуляції зокрема. Визначено психічний стан фехтувальників у процесі змагальної діяльності; рівень сформованості вмінь психорегуляції фехтувальників на етапі підготовки до вищих досягнень, а також ступінь інформованості спортсменів про засоби, прийоми психорегуляції, значущість їх у спортивній підготовці. Розроблено та обґрунтовано програму формування та вдосконалення вмінь психорегуляції фехтувальників у процесі змагальної діяльності на етапі підготовки до вищих досягнень.

Ключові слова: фехтувальники, психорегуляція, змагальна діяльність, підготовка до вищих досягнень.

ANNOTATION

Bohovin Bohdan. Formation of skills of psychoregulation of fencers in the process of competitive activity at the stage of preparation for the highest achievements. Qualification work on specialty 017 «Physical Education and Sports», educational program «Olympic and Professional Sport». Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding. 2024. 67 pages.

The master's thesis systematizes and summarizes the data of scientific and scientific-methodical literature on the problem of psychological training of athletes, psychoregulation in particular. The mental state of fencers in the process of competitive activity is determined; the level of formation of psychoregulation skills of fencers at the stage of preparation for higher achievements, as well as the degree of awareness of athletes about the means, techniques of psychoregulation, their significance in sports training. A program for the formation and improvement of psychoregulation skills of

fencers in the process of competitive activity at the stage of preparation for higher achievements is developed and substantiated.

Keywords: fencers, psychoregulation, competitive activity, preparation for higher achievements.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	7
ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО ПРОБЛЕМИ РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У СПОРТІ	13
1.1. Психорегуляція у системі психологічної підготовки спортсменів.	13
1.2. Класифікація засобів та методів психорегуляції.....	19
1.3. Психорегуляція у структурі спортивної підготовки	22
Висновки до 1 розділу:	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	30
2.1. Методи дослідження.....	30
2.2. Організація дослідження.....	32
РОЗДІЛ 3. ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ВМІНЬ ПСИХОРЕГУЛЯЦІЇ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ У ПРОЦЕСІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ	34
3.1. Дослідження психічного стану фехтувальників у процесі змагальної діяльності	34
3.2. Дослідження рівня сформованості вмінь психорегуляції та ступінь інформованості фехтувальників про засоби психорегуляції	40
3.3. Аналіз і узагальнення результатів дослідження	44
Висновки до 3 розділу:.....	52
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57
ДОДАТКИ	60
Додаток 1	60
Додаток 2	62
Додаток 3	64
Додаток 4.....	67

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ПСР – психічна саморегуляція

ОБС – оптимальний бойовий стан

АТ – аутогенне тренування

ПРТ – психорегулююче тренування

ПСД – психічна структура діяльності

ВСТУП

Актуальність проблеми. Проблема психологічної підготовки в сучасній теорії та практиці фізичної культури та спорту дуже актуальна. Кожна особистість прагне реалізувати закладений в ній потенціал. Реалізація потенційних можливостей особистості спортсмена визначається його активністю. Чим вище рівень поставлених завдань, тим інтенсивніше має бути його фізична активність та мобілізація психічних можливостей. Послідовне та перспективне досягнення цілей опосередковується умовами та механізмами професійного та особистісного зростання. Без урахування психічних проявів у спортивній діяльності неможливо досягнення самореалізації спортсмена та найвищого спортивного результату.

Під психічною саморегуляцією розуміється свідомий вплив людини на притаманні йому психічні явища (процеси, стани, властивості), які він виконує у повсякденній або професійній діяльності, проявляючи власну поведінку з метою підтримки (збереження) або зміни характеру їх протікання (функціонування). Процеси психічної саморегуляції носять обов'язково свідомий (але не завжди у всіх своїх фазах усвідомлений) і цілеспрямований характер.

Спортивні психологи, педагоги (Гіссе Л.Д., Пуні А.Ц., Некрасов В.П., Frester R. та інші) у прикладних роботах, спрямованих на оптимізацію психічних станів спортсменів в умовах змагань, багато уваги приділяли психорегуляції, справедливо вважаючи, що можливість успішного виступу на змаганнях в значній мірі визначається здатністю до психорегуляції. У науково-методичній літературі психорегуляція представляє важливу категорію систем психологічної підготовки спортсменів й вивчається в трьох основних аспектах: як здатність регуляції власного психічного стану в умовах впливу стресогенних факторів; як засіб й прийом регулювання психічного стану; як діяльність спортсменів, яка спрямована на використання засобів і прийомів психорегуляції в різних призначеннях.

Високий рівень психічної стійкості на міжнародних змаганнях, в тому числі Олімпійських іграх, демонструють спортсмени Японії, Китаю та інших азійських країн, під час підготовки яких, приділяється особлива увага саме психологічній підготовці за системою САПТТ – Східно-Азіатська психотілесна теорія особистості. Однак, використання спортсменами запропонованих в науково-методичній літературі засобів та прийомів регуляції психічного стану не завжди дає потрібний ефект, у зв'язку із відсутністю в них самих та їх тренерів необхідних знань і базових умінь психічної саморегуляції: створення спортсменами позитивних уявних образів, концентрації та утримання уваги, довільного підвищення чи зниження тону м'язів, зміна психічного стану в сторону мобілізації або розслаблення тощо. На підставі цього виникає необхідність у систематичному і своєчасному (починаючи з етапу початково спортивної спеціалізації) формуванню умінь та навичок психорегуляції спортсменів різних спеціалізацій, фехтувальників зокрема, адже фехтування це той вид спорту, де психологічні чинники відіграють найважливішу роль.

Проблема негативних психічних станів на змаганнях довгий час залишається предметом дослідження ряду спортивних психологів, в області управління передстартовими станами спортсменів. Розглядаються загальні аспекти психорегуляції в спорті, розробляються засоби психорегуляції, перевіряється їх ефективність. Аналіз досліджень вітчизняних та зарубіжних спортивних психологів останнього десятиліття, а також спеціалістів суміжних галузей науки, підкреслює необхідність створення технологій психотренінгу, а не просте вдосконалення методів психологічної підтримки тренувального та змагального процесів.

Незважаючи на загальне визнання важливості психорегуляції в спорті і різноманіття розроблених психотехнік, систематичного, цілеспрямованого формування умінь психорегуляції, яке повністю пов'язане із процесом спортивного тренування, не проводиться. Не достатньо досліджені можливості формування вмінь психорегуляції у спортсменів з урахуванням

етапів спортивної діяльності, виду спорту та індивідуально-психологічних особливостей. Не багато науково-обґрунтованих технологій розробки методик для цілеспрямованого навчання спортсменів в спортивних школах з врахуванням названих особливостей.

Наукові знання про психорегуляцію не завжди ефективні, так як в наявних науково-методичних розробках не представлений зміст методик, які дозволять тренеру організувати свою діяльність з метою навчання психорегуляції спортсменів на різні етапи спортивного тренування, з урахуванням специфіки спортивної діяльності. При цьому відзначається високе значення психорегуляції в спорті.

Таким чином, виникає потреба пошуку шляхів цілеспрямованого формування вмінь психорегуляції у спортсменів, фехтувальників зокрема, у процесі змагальної діяльності на етапі підготовки до вищих досягнень.

Мета дослідження – обґрунтування ефективності програми формування та вдосконалення вмінь психорегуляції фехтувальників у процесі змагальної діяльності на етапі підготовки до вищих досягнень.

Завдання дослідження:

1. Систематизувати й узагальнити дані наукової та науково-методичної літератури з проблеми психологічної підготовки спортсменів, психорегуляції зокрема.
2. Визначити психічний стан фехтувальників у процесі змагальної діяльності.
3. Визначити рівень сформованості вмінь психорегуляції фехтувальників на етапі підготовки до вищих досягнень, а також ступінь інформованості спортсменів про засоби, прийоми психорегуляції, значущість їх у спортивній підготовці.
4. Розробити та обґрунтувати програму формування та вдосконалення вмінь психорегуляції фехтувальників у процесі змагальної діяльності на етапі підготовки до вищих досягнень.

Об'єкт дослідження – психологічна підготовка спортсменів.

Предмет дослідження – психорегуляція фехтувальників у процесі змагальної діяльності на етапі підготовки до вищих досягнень.

Результати дослідження пройшли апробацію на СХХХVI Міжнародній інтернет — конференції «Зимові наукові читання — 2024» (12 грудня 2024р.).

В кваліфікаційній роботі на тему «Формування вмінь психорегуляції фехтувальників у процесі змагальної діяльності на етапі підготовки до вищих досягнень» були використанні наступні **методи**:

- 1) теоретичні методи дослідження;
- 2) емпіричні методи дослідження (спостереження, опитування, педагогічний експеримент);
- 3) психодіагностичні методи (опитувальники з різними твердженнями та відповідями);
- 4) методи математичної статистики.

Наукова новизна полягає в тому, що проведене наукове дослідження дозволило визначити ступінь інформованості спортсменів про засоби та прийоми психорегуляції, значущість їх у підготовці спортсменів-фехтувальників; встановлено рівень сформованості вмінь психорегуляції фехтувальників на етапі підготовки до вищих досягнень; обґрунтовано наукові засади психорегуляції у системі психологічної підготовки спортсменів; обґрунтовано ефективність програми формування та вдосконалення вмінь психорегуляції фехтувальників у процесі змагальної діяльності на етапі підготовки до вищих досягнень.

Практичне значення отриманих результатів. Розроблена програма формування та вдосконалення вмінь психорегуляції сприяла поліпшенню психологічного стану спортсменів-фехтувальників в процесі змагальної діяльності на етапі підготовки до вищих досягнень, підвищенню рівня психологічної підготовки.

Структура та обсяг роботи: робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Робота написана

українською мовою, загальний текст якої викладено на 65 сторінках, з яких 54 – основного тексту. Цифрові дані представлені у 9-ти таблицях та ілюстровані 13-ю рисунками; у роботі використано 31 джерело наукової і спеціальної літератури.

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО ПРОБЛЕМИ РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У СПОРТІ

1.1. Психорегуляція у системі психологічної підготовки спортсменів.

Інтенсивне вивчення та впровадження засобів та прийомів психорегуляції в спортивну практику спостерігалось 60-х рр. попереднього століття. У деяких дослідженнях вказується, що видатні спортсмени мають високу емоційну стійкість і здатність до психорегуляції. Звичайно, інакше вони не змогли стати визначними. Питання, в даний час, полягає в тому, як вони розвивали цю здатність – самостійно чи під керівництвом тренера, спортивного психолога.

Цілеспрямоване навчання спортсменів використанню засобів психорегуляції залишається поза увагою дослідників, які працюють у галузі спортивного тренування та спортивної психології. Незважаючи на загальне визнання, важливість психорегуляції у спорті та розробленості засобів, систематичне навчання спортсменів психорегуляції, у зв'язку з відсутністю науково-обґрунтованих методик, не проводиться. Не досліджувалися також можливості розвитку вміння психорегуляції у спортсменів. Не випадково в останнє десятиліття вітчизняні та зарубіжні психологи спорту, і фахівці суміжних наук наголошують на необхідності створення технологій психотренінгу, а не просто вдосконалення методів психологічної підтримки тренувального та змагального процесів [2].

Дані літературних джерел і спостереження показують, що психологічні компоненти особистості, такі як емоційно-чуттєва сфера, інтелектуальний компонент, увага та інші, часто відчують перевантаження та вплив комплексу стресових факторів. Підсумком цих перевантажень є стан дезадаптації спортсмена, наслідком є низькі показники виступів на змаганнях.

Існуючі наукові знання про механізми та засоби психорегуляції повною мірою не реалізуються у практиці спорту, оскільки в науково-методичній літературі не пропонується чітких, доступних тренерам рекомендацій з методики психорегуляції спортсменів на різних етапах спортивного тренування з урахуванням специфіки їхньої спортивної діяльності. Висока значимість психорегуляції у спорті та потреба її використання у спортивній підготовці з боку спортсменів із різним рівнем майстерності.

Спортивні психологи у прикладних роботах, спрямованих на оптимізацію психічних станів спортсменів в умовах змагань, а також тренери багато уваги приділяють психорегуляції, справедливо вважаючи, що можливість успішних виступів на змаганнях у спортсменів значною мірою визначається здатністю до психорегуляції.

Під психорегуляцією в спорті розуміється комплекс заходів, спрямований на формування у спортсмена психічного стану, що сприяє найбільш повній реалізації його потенційних можливостей для досягнення вищого спортивного результату.

В процесі тренувань та змагань спортсмен повинен уміти об'єктивно контролювати свій стан, оперативно відновлювати спеціальну працездатність у перервах між стартами, регулювати рівень нервово-психічної напруги, цілеспрямовано уникати підвищеного та зниженого збудження [25].

Суб'єктом психорегуляції у спорті є спортсмени з різним рівнем майстерності, класом та видом спорту. При цьому важливим є облік індивідуально-психологічних особливостей та психологічні особливості діагнозу спортсмена. У комплекс індивідуально-психологічних особливостей особистості входять темперамент, характер, рівень досягнень, самооцінка, прагнення домінування, локус суб'єктивного контролю, тривожність, потреба в самовдосконаленні та ін. Облік їх важливий при розробці індивідуальних програм психорегуляції з використання конкретних засобів психорегуляції, при навчанні навичок саморегуляції. Це забезпечує найбільшу ефективність при оволодінні навичками психорегуляції та використання їх на змаганнях.

У кожному виді спорту психорегуляція має свою специфіку, зміст, призначення, що коригується класом спортсмена. Спортивна діяльність включає дві частини, які істотно відрізняються одна від одної:

- навчально-тренувальна
- змагальна [15].

Зміст та призначення психорегуляції у них також різняться. На навчально-тренувальних заняттях освоюються прийоми, засоби психорегуляції. На змаганнях здійснюється реалізація психорегуляції (здібності, засобів) з метою формування та збереження оптимального передстартового та стартового станів спортсмена, сприяння прояву накопичених на тренуваннях фізичного та технічного потенціалів спортсмена.

Методи психорегуляції у спорті різноманітні та досить численні. Можна говорити про різні принципи їхньої класифікації, але найбільш раціональним є принцип, пропонований В.М. Мельниковим. Він виділяє дві групи методів:

- гетерорегуляційні (можуть бути реалізовані у звичайному стані неспання або зміненому стані свідомості – гіпноз);
- ауторегуляційні (це методи саморегуляції) [2].

Відмінність умов змагання від тренувальних умов передбачає відповідну психологічну підготовку спортсмена до виконання попередньо відпрацьованих на тренуваннях та запланованих до змагань дій. В умовах змагань на спортсмена впливає комплекс факторів, що визначає результати його діяльності та має під собою об'єктивну основу, яка полягає в наступному – психічна напруга, що є емоційним тлом, зумовлює виникнення відповідного фізіологічного фону, що призводить до зрушень у діяльності систем організму: до зміни чутливості рухового аналізатора; до порушення функцій уваги та інших змін, що визначає результативність змагальної діяльності спортсмена. Послабити вплив негативних змагальних факторів на результативність діяльності спортсмена в цих умовах можливо за допомогою засобів та прийомів психічної саморегуляції.

У дослідженнях В. Мільмана показано, що результативність змагальної діяльності спортсмена визначається його психічною надійністю, у якій виділяються такі її складові:

- 1) змагально-емоційна стійкість, що визначає адекватність емоційної оцінки ситуації та пропорційність емоційних реакцій у змаганнях;
- 2) саморегуляція, що виявляється в навичках довільно регулювати зрушення в емоційній, руховій та функціональній сферах;
- 3) мотиваційно-енергетичний компонент, що відображає стан внутрішніх потреб, що сприяють більш повному прояву можливостей спортсмена;
- 4) стійкість до перепонів, що характеризує стійкість функціонального стану та рухових компонентів у ситуаціях різної напруженості [14].

Перша, третя та четверта складові психічної надійності пов'язані із здатністю до саморегуляції. Прояв кожного з цих компонентів неможливий без розвинених у спортсмена навичок саморегуляції.

Необхідність психічної саморегуляції передстартового стану є досить частим явищем у будь-якому виді спорту. Цей процес має в своїй основі вміння спортсмена контролювати прояви та причини стану, створювати образи подання спортивних ситуацій, концентрувати і перемикає увагу на будь-які об'єкти, відволікатися від впливу негативних психогенних факторів і подразників, використовувати словесні формули та спеціальні прийоми.

Для спортсменів участь у змаганнях пов'язана з виникненням стану стресу, який негативно впливає на його діяльність. Розкриваючи поняття стресу у спортивних змаганнях, вітчизняні та зарубіжні вчені показують причини його виникнення, фактори (індивідуально-психологічні), що зумовлюють його, методи діагностики та регуляції. При цьому науковці вказують на необхідність урахування індивідуально-психологічних особливостей спортсменів: сили, рухливості, врівноваженості нервових процесів. Їм пропонуються такі засоби психорегуляції для управління стресом:

- психотерапія та психопрофілактика невротичних реакцій;
- аутогенне та психорегулювальне тренування в їх модифікаціях;

- алгоритмізація поведінки спортсменом перед стартом та в ході змагання;
- організація відповідних міжособистісних відносин групи;
- формування певного ставлення до діяльності;
- дозування активності мотивації у цьому змаганні;
- прямий педагогічний вплив (навіювання тренера) [17].

Загальний характер рекомендацій не дає можливості тренеру використовувати їх під час роботи зі спортсменами. Втрата самовладання на змаганнях, як правило, призводить до погіршення змагальної діяльності. Науковці виділяють чотири групи способів саморегуляції психічних станів:

- перша група – відключення/перемикання уваги;
- друга група – контроль та регуляція тону м'язів та скелетної мускулатури, темпу рухів та мовлення, спеціальні дихальні вправи, розрядка;
- третя група – сюжетні уявлення та уяви, самонавіювання/самоствердження;
- четверта група – варіювання цілепокладанням, створення забарикадованої системи ціннісних орієнтацій (надання права на помилку, оптимізація реакції на критику, об'єктивне співвідношення завдань діяльності та своїх можливостей у ній) [2].

Істотний внесок у розробку проблеми психорегуляції зробив Л. Гіссен. Автором розроблено два варіанти психорегулюючого тренування (розслаблення та мобілізація) та надано рекомендації щодо її використання у роботі із спортсменами (навчання техніці, виправлення помилок, корекція неврозів у спортсменів, регуляція психічних станів тощо). Основою психічної саморегуляції він вважав психорегулююче тренування.

Показником ефективності використання методів психорегуляції у навчально-тренувальному процесі є психічна стійкість спортсмена в умовах

змагання. Позитивне емоційне тло, потреба у досягненні рекордних результатів, перемозі, усвідомлення можливих проблемних ситуацій та способів досягнення поставленої мети не залежно від зміни цих ситуацій – важливі фактори успішного виступу спортсмена з обмеженими можливостям.

Також провідними умовами психологічної готовності до досягнення спортивних цілей є:

- використання попереднього аналізу змагань;
- слідування звичного життєвого стилю безпосередньо перед змагальним виступом;
- індивідуально підібрані засоби відновлення у передстартовий період;
- спілкування з тренером, що підвищує мотивацію до перемоги;
- реалізація полегшених варіантів тренувальних вправ;
- аутогенне тренування;
- ідеомоторні вправи;
- використання методів впливу на нюхові центри (ароматизація);
- застосування стимулюючого кольоро-музикального супроводу;
- використання самонавіювання;
- раціональне дозування передстартових навантажень, що оптимізують психофізичний стан [12].

Раціональне використання методів психологічної підготовки та прийомів психорегуляції сприяє збереженню оптимального стану спортсмена, створює сприятливі умови для успішного вирішення навчально-тренувальних завдань та досягнення максимально можливих спортивні результати. Для ефективного досягнення мети спортивної підготовки найвище значення має психологічний стан спортсмена, яким можна керувати методом ідеомоторних вправ, аутогенного тренування, цілеспрямованим зміною умов довкілля (музика, кольори, ароматизація), застосуванням засобів відновлення та гігієнічним режимом.

1.2. Класифікація засобів та методів психорегуляції

Психорегуляція спорту розглядається у двох аспектах:

- як здатність спортсмена керувати своїми думками, почуттями, діями;
- як діяльність спортсмена щодо використання засобів психорегуляції на тренуваннях та змаганнях [8].

Задіяння внутрішніх ресурсів та резервів з метою досягнення спортивних результатів надає величезне навантаження на психіку спортсмена. Вплив величини психічного навантаження виникає як протиріччя внаслідок порушення рівноваги між постійними внутрішніми та зовнішніми умовами, забезпечуючи досягнення нової рівноваги. Це сприяє формуванню адаптивних можливостей спортсмена. Отже, психіка спортсмена розвивається і вдосконалюється лише за умови активного внутрішнього та зовнішнього взаємовпливу, у процесі тренувальних та змагальних навантажень. Регуляція передбачає не тільки усунення негативних, а й формування позитивних станів, тобто формування ОБС.

Методи психорегуляції різноманітні та досить численні. Основні засади їхньої класифікації наведені на рисунку 1.1.



Рисунок 1.1 – Класифікація методів психорегуляції

До методів ауторегуляції (внутрішній метод) відносять:

- найпростіші: контроль та зміна спрямованості свідомості (відволікання, перемикання); контроль та регуляція зовнішніх проявів емоцій (навмисна затримка прояву або зміни виразності руху, регуляція за допомогою фізичних вправ, індивідуалізована розминка, навмисна регуляція тону м'язів, спеціальні дихальні вправи) та ін.
- комплексні: аутогенне, психорегулююче та психом'язове тренування, ідеомоторне тренування, самоконтроль-саморегуляція та інші.

До методів гетерорегуляції (зовнішній метод) відносять:

- фармакологічні,
- музикотерапія,
- вплив кольором,
- рефлексотерапія (точковий масаж, акупунктура),
- фізичні засоби (масаж, гідропроцедури),
- електрофізіологічні методи (електросон),
- зовнішнє навіювання,
- гіпноз та інші [2].

1. Гетерорегуляція – зовнішній психологічний вплив по відношенню до спортсмена (наприклад, з боку тренера, психолога, психотерапевта).

Методи гетерорегуляції можуть бути реалізовані у звичайному стані неспання або в зміненому стані свідомості і використовуються при вирішенні низки завдань: при навчанні спортсменів навичкам саморегуляції, при проведенні заходів щодо оптимізації відновлення психічної працездатності, при формуванні значущих цільових та мотиваційних установок, при формуванні психічного стану конкретної очікуваної діяльності.

2. Психічна саморегуляція – вплив людини на себе за допомогою слів і відповідних їм уявних образів (тобто це самостійне, без допомоги ззовні, управління людини самим собою).

У психічної саморегуляції виділяють два основних напрями: самопереконавання (вплив на себе за допомогою логічних доказів) і самонавіювання (беззаперечна віра, здатна діяти на свідомість, навіть в обхід логіці).

Вміння керувати собою є важливим компонентом готовності до будь-якої діяльності, у тому числі й спортивної. У спорті існує ціла низка різноманітних прийомів саморегуляції психічного стану спортсмена перед стартом, які знижують надмірну нервово-психічну напругу (наприклад, при передстартовій лихоманці).

3. Аутогенне тренування – це самонавіювання у стані релаксації чи гіпнотичного трансу (самогіпноз). В основі АТ лежить механізм самонавіювання (психічного самовпливу). Принципи аутогенного тренування знайшли застосування й у спорті розробки психорегуляторних прийомів цілеспрямованого самостійного на психічні процеси і вегетативні функції.

АТ складається із двох ступенів: нижчого – орієнтованого на зняття психічної напруги, заспокоєння; вищого – передбачає віру в безмежні можливості організму формування бажаних психічних станів і якостей особистості.

Через м'язове розслаблення людина приходить до психічного заспокоєння. М'язове розслаблення досягається послідовним самонавіюванням почуття важкості (досягнення суб'єктивного відчуття важкості м'язів, об'єктивної релаксація), «тепла», «спокійного серцебиття», «вільного дихання» тощо.

Крім того, перебуваючи в стані, близькому до гіпнотичного, спортсмен може вирішувати багато завдань, пов'язаних із самоналаштуванням на майбутню діяльність, подоланням невпевненості, страху, концентрацією уваги на різних елементах спортивного змагання. Ступінь оволодіння методом АТ залежить від розробки своєрідних сходів словесних формул, крокуючи сходами якої, людина переходить від вихідного психічного стану до необхідного для здоров'я, вищих спортивних досягнень, розвитку психіки [28].

Усі формули АТ діляться на дві групи: викликають м'язове розслаблення, заспокоєння, яскраві образні уявлення, що викликають, позитивний психічний стан.

4. Психореґулююче тренування є варіантом АТ, адаптоване до умов занять спортом, психологічною основою якого є концентрація уваги на образах та відчуттях, пов'язаних з розслабленням м'язів.

1.3. Психореґуляція у структурі спортивної підготовки

Більшість науковців сучасності поділяють психологічну підготовку спортсменів на декілька етапів [15]:

Етап 1 – загальна психологічна підготовка.

Етап 2 – перед змагальна психологічна підготовка.

Етапи загальної та перед змагальної психологічної підготовки взаємопов'язані, але кожен має свої особливості та спрямованість.

Завдання обох етапів підготовки представлені нами у вигляді таблиці.

Таблиця 1.1. Завдання етапів психологічної підготовки

Загальна психологічна підготовка	Психологічна підготовка до змагань
Завдання	
— формування особистісних якостей	— формування усвідомленості майбутнього змагання
— різноманітність інтересів	— вивчення особистості суперника
	— формування впевненості
— стимулювання розвитку психічних процесів	— формування мети на перемогу
	— подолання негативних емоцій

— тощо	— відновлення після змагань та мобілізація ресурсів
--------	---

Із таблиці 1.1 бачимо, що сутність психічної підготовки спортсменів зводиться до цілеспрямованої свідомості на вирішення тренувальних та змагальних завдань, завершальним етапом якої є формування психічної готовності шахістів, яка знаходить своє вираження у субмаксимальній мобілізації розумових сил, віддачі енергії задля досягнення найкращих змагальних результатів.

Передзмагальна психічна підготовка має певні етапи, представлені на рисунку 1.2.

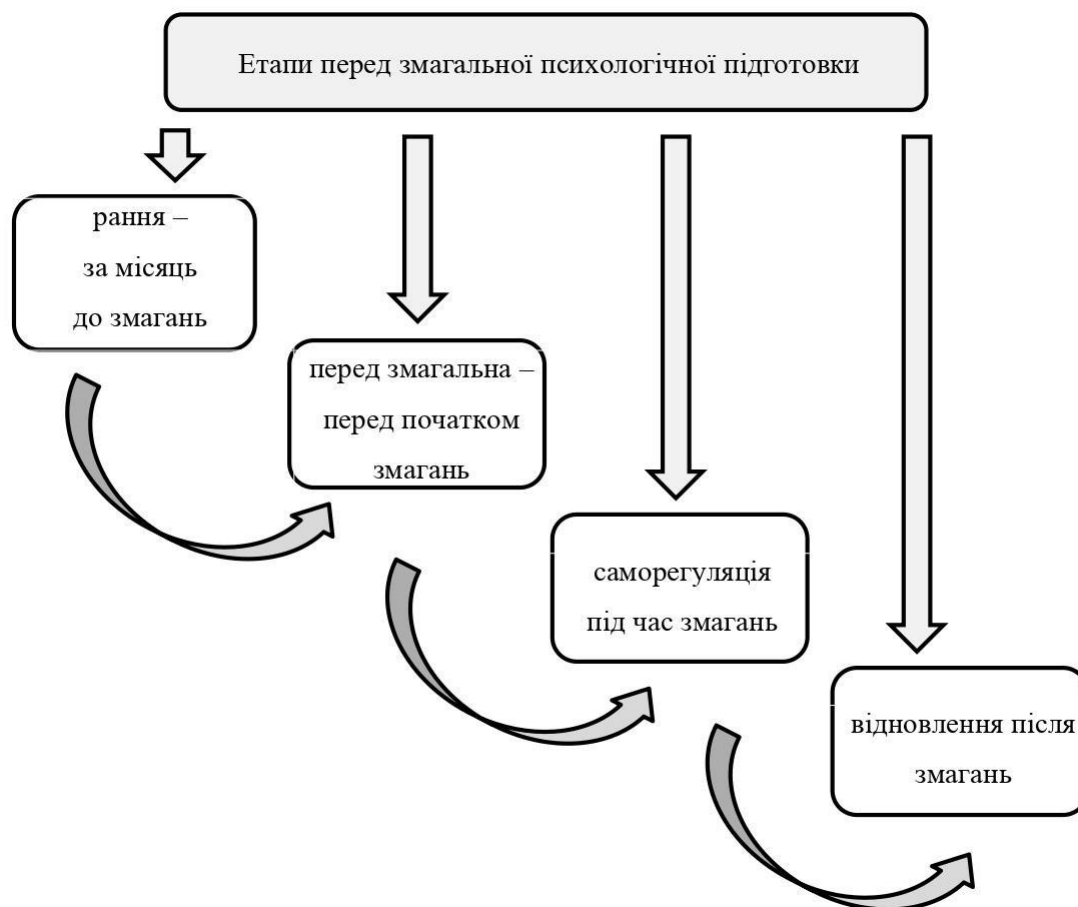


Рисунок 1.2. Етапи перед змагальної психологічної підготовки

Кожен із вищенаведених етапів перед змагальної підготовки має свої певні завдання (таблиця 1.2).

Таблиця 1.2. Завдання етапів перед змагальної психологічної підготовки

Етап	Завдання
Ранній (за місяць до змагань)	постановка завдань, пошук мотивів, програмування на успіх, формування дій на основі знань про суперників, розвиток здатності до психічного навантаження, котре зустрічається під час змагань
Перед початком змагань	перегляд та уточнення сформованої програми під час передзмагального тренування, підвищення спортивної майстерності; саморегуляція психоемоційного стану, контроль почуттів; забезпечення контролю
Під час змагань	удосконалення найвищого рівня спортивної майстерності
Після змагань	дотримання режиму, психічне відновлення

В період підготовчого, тренувального та змагального етапів, за допомогою засобів і методів, представлених на рисунку 1.3, правильно організований підхід сприяє підвищенню настрою, бажанню до тренувань, формує волю до перемоги.



Рисунок 1.3. Засоби психічної підготовки

Наступний успіх залежить від того, як поводить себе тренер не тільки у разі перемоги, а також у разі поразки. Поразка на змаганнях – це певна травма для спортсмена, шахіста зокрема, особливо для того, котрий зробив все, що в його силах заради перемоги. В цьому випадку завданнями психологічної підготовки будуть: націлення на майбутній виступ, отримання позитивних уроків з невдачі.

Значна роль в процесі підготовки відводиться формуванню постійної спрямованості на успіх, яка впливає на майстерність та підвищення результату. Для проходження та досягнення формування спрямованості на успіх тренер повинен знати особливості характеру, темпераменту, а також психічні якості, такі як сприйняття, відчуття, увага, мислення.

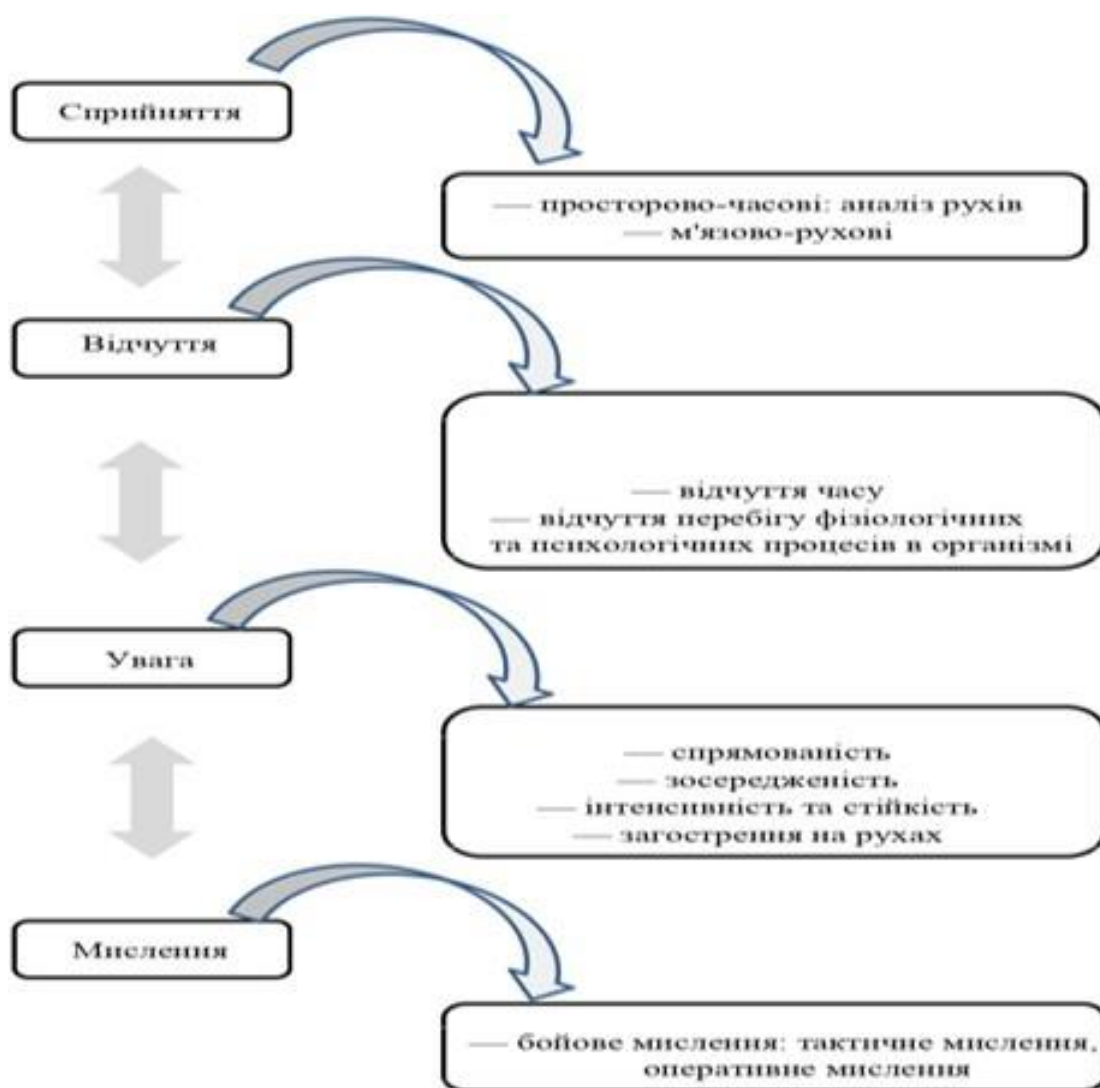


Рисунок 1.4. Психічні якості, необхідні спортсменам

Однією із характеристик психічної підготовки також є швидкість реакції, яка детермінована роботою центральної нервової системи. Кожному шахісту властивий індивідуальний тип рухової реакції сенсорного, моторного або нейтрального типу.

Більшість визначень психічного стану, що даються психологами, мають одну і ту ж логічну основу – це стан, що характеризується як сукупність (симптомокомплекс) психофізіологічних та психічних функцій, що зумовлюють ефективність діяльності, працездатність, рівень активності систем, поведінка тощо.

Є й інші підходи до визначення психічних станів, які зводяться до системи особистісних характеристик людини. З погляду авторів Вяткіна Б.,

Лазаруса Р. психічний стан у найширшому розумінні – це реакція функціональних систем на зовнішні та внутрішні впливи, спрямовані на отримання корисного для організму результату (адаптації до даних, у тому числі і умов, що змінилися).

Звідси можна дійти до висновку, що стан – це реакція функціональної системи не тільки для збереження її стійкості, але і для зміни з метою адаптації до нових умов існування.

Необхідність системного підходу щодо психічних чи психофізіологічних станів людини зумовлена тим, що будь-який стан людини – це реакція не тільки психіки, але і всього організму та особистості цілому, з включенням у реагування як фізіологічних, так і психічних рівнів (субсистем) регулювання. Внаслідок цього, як правильно зазначав М. Левітов, будь-який психічний стан є як переживанням суб'єкта, так і діяльністю різних його функціональних систем. Воно має зовнішнє вираження не тільки за рядом психофізіологічних показників, а й у поведінці людини [2].

Таблиця 1.3. – Рівні системи, компонентів структури та складових діяльності у саморегуляції психофізіологічного стану спортсменів

Сфери психіки	Рівні саморегуляції стану або активності	Компонент структури (головний)	Відношення до ПСД
Несвідома	Мимовільний і несвідомий	Активаційний	Мимовільна реакція
	Довільний і несвідомий	Активаційно-емоційний	Операція

Свідома	Довільний і свідомий	Когнітивно-емоційний	Дія
	Усвідомлений та цілеспрямований	Когнітивно-комунікативний	Діяльність

Психічні стани характеризуються такими властивостями та характеристиками як модальність, тривалість, оборотність, глибина та якість.

Модальність. Стани якісно відрізняються один від одного і насамперед тим, які переживання (емоції та емоційний тон відчуттів) їм супроводжують.

Тривалість (стійкість) станів. Стан – тимчасове. У зв'язку з цим важливою характеристикою станів людини є їх оборотність – нестійкі, короткочасні та тривалі. Так, прикладом швидкоплинних станів є тривожність уболівальника при небезпечному моменті біля воріт його улюбленої команди, тривалим – тривожність батьків при очікуванні результатів іспиту, який складала їхня дитина),, і хронічним – тривожність як риса особистості.

Глибина станів (інтенсивність) характеризується ступенем вираженості переживань і зрушень фізіологічних функцій: страх-жах; роздратування-обурення- лють;

Якість станів визначається специфікою факторів, що впливають на спортсменів, вихідним фоном, а також індивідуальними особливостями особистості спортсмена.

По знаку переживань (емоцій) стану ділять на позитивні та негативні. Залежно від значимості того чи іншого стану для ефективності діяльності, спілкування та здоров'я стану прийнято ділити на сприятливі та несприятливі.

Висновки до 1 розділу:

Цілеспрямоване навчання спортсменів використанню засобів психорегуляції залишається поза увагою дослідників, які працюють у галузі спортивного тренування та спортивної психології. Незважаючи на загальне

визнання, важливість психорегуляції у спорті та розробленості засобів, систематичне навчання спортсменів психорегуляції, у зв'язку з відсутністю науково-обґрунтованих методик, не проводиться.

Задіяння внутрішніх ресурсів та резервів з метою досягнення спортивних результатів надає величезне навантаження на психіку спортсмена. Вплив величини психічного навантаження виникає як протиріччя внаслідок порушення рівноваги між постійними внутрішніми та зовнішніми умовами, забезпечуючи досягнення нової рівноваги. Це сприяє формуванню адаптивних можливостей спортсмена. Отже, психіка спортсмена розвивається і вдосконалюється лише за умови активного внутрішнього та зовнішнього взаємовпливу, у процесі тренувальних та змагальних навантажень. Регуляція передбачає не тільки усунення негативних, а й формування позитивних станів, тобто формування ОБС.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У кваліфікаційній (магістерській) роботі нами були використані наступні методи:

— *Теоретичні методи дослідження* – група методів, яка посідає важливе місце у вирішенні поставленої проблеми. Вони дозволяють вичленувати та визначити проблему щодо стану питання. Зіставлення різних наукових точок зору на проблему дозволяє випередити підходи до її вирішення, побудувати напрям дослідження. Теоретичні методи є тими методами, без яких неможливе пізнання запитання і пояснення фактів. Використання даного методу дозволило нам визначити місце, призначення та роль психорегуляції в системі багаторічного спортивного тренування, а саме на етапі підготовки до вищих досягнень у процесі змагальної діяльності, сформулювати завдання дослідження.

— *Емпіричні методи дослідження* включали спостереження, опитування та експеримент.

Спостереження сприяло систематичному дослідженню та оцінці психологічної підготовки спортсменів-фехтувальників. Опитування відбувалося за допомогою анкетування для визначення ступеня інформованості спортсменів й тренерів про засоби та прийоми психорегуляції. Експеримент проходив в два етапи з двома вибірками спортсменів-фехтувальників: експериментальною та контрольною.

— *Психодіагностичні методи дослідження* включали широке коло анкет, спрямованих на виявлення особистісних характеристик:

- особистісна та ситуативна тривожність за методикою Спілбергера-Ханіна (Додаток 1);

- методика Т. Елерса: діагностика мотивації до уникнення невдач (Додаток 2);
- анкета психічної надійності спортсмена В.Е. Мільмана (Додаток 3);
- опитувальник «Стрес-симптом-тест» Р. Фрестера (Додаток 4);

— *Методи математичної статистики.* Результати емпіричного дослідження оброблено методами математичної статистики, які дозволили встановити кількісно-якісні сторони тренувального процесу та об'єктивувати основні результати психологічної підготовки спортсменів фехтувальників у процесі змагальної діяльності на етапі підготовки до вищих досягнень [20]. З метою порівняння груп, визначення рівня сформованості вмінь психорегуляції було застосовано середнє арифметичне, середнє квадратичне відхилення, коефіцієнт варіації вибірки, розраховувався критерій Стюдента [20; 38],

$$\text{де } \bar{x} - \text{середнє арифметичне: } \bar{x} = \frac{\sum x_j n_j}{n},$$

$$s - \text{середнє квадратичне відхилення: } s = \sqrt{S^2};$$

$$S^2 - \text{дисперсія: } S^2 = \frac{\sum_{j=1}^n \left(x_j - \bar{x} \right)^2 n_j}{n}$$

$$v - \text{коефіцієнт варіації: } v = \frac{s}{\bar{x}} 100\%$$

Для визначення розбіжності (подібності) показників контрольної групи «КГ» і експериментальної групи «ЕГ» застосовувався критерій Стюдента (t), який визначався за формулою:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{m_1^2}{n_1} + \frac{m_2^2}{n_2}}},$$

m_1 і m_2 – помилки репрезентативності;

$\bar{x}_1$ і $\bar{x}_2$ – середні арифметичні вибірок.

Для визначення статистичної достовірності отриманих результатів було задано рівень значимості $p < 0,05$ [23].

Під час обробки результатів досліджень були використані програми Microsoft Excel. У кваліфікаційній роботі отримані дані представлені у вигляді таблиць.

2.2. Організація дослідження

Організація та аналіз дослідження, формування висновків здійснювалися впродовж 2023/2024 р.р. У дослідженні взяли участь 26-ть фехтувальників груп підготовки до вищих досягнень: хлопці та дівчата 16-ти-17-тирічного віку із спортивними званнями кандидатів в майстри спорту, майстри спорту.

Дослідження проводилось на базі Миколаївської школи вищої спортивної майстерності.

Таблиця 2.1. – Розподіл учасників педагогічного експерименту

	Шабля		Рапіра		Шпага	
	КМС	МС	КМС	МС	КМС	МС
Хлопці	n=3	n=2	n=3	n=1	n=4	n=3
Дівчата	n=4	n=1	n=2	n=1	n=4	n=1
n=26						

Для реалізації мети дослідження було сформовано дві рівні групи фехтувальників:

- контрольна група – n=13 осіб
- експериментальна група – n = 13 осіб

Дослідницьку роботу було проведено в три етапи.

Перший етап (жовтень 2023 р. – грудень 2023 р.) – вивчено та проведено аналіз і систематизацію сучасних даних спеціальної науково-методичної

літератури, щодо психорегуляції у системі психологічної підготовки спортсменів, класифікації засобів та методів психорегуляції, психорегуляції у структурі спортивної підготовки. Сформульовано мету, завдання, об'єкт, предмет, програму дослідження; визначено методи дослідження, що стосуються питань вивчення психорегуляції спортсменів, які займаються фехтуванням, рівня їх розвитку.

Другий етап (лютий 2024 – травень 2024 р.р.) – проведено педагогічний експеримент з метою обґрунтування ефективності програми формування та вдосконалення вмінь психорегуляції фехтувальників у процесі змагальної діяльності на етапі підготовки до вищих досягнень. Визначено рівень сформованості вмінь психорегуляції фехтувальників на етапі підготовки до вищих досягнень, а також ступінь інформованості спортсменів та тренерів про засоби, прийоми психорегуляції, значущість їх у спортивній підготовці. На основі результатів, отриманих в констатуючому експерименті, узагальненні наукових джерел щодо психічної саморегуляції спортсменів, було розроблена та обґрунтована програма формування та вдосконалення вмінь психорегуляції фехтувальників у процесі змагальної діяльності на етапі підготовки до вищих досягнень.

Третій етап (вересень 2024 р. – листопад 2024 р.) – проведено порівняльний педагогічний експеримент; здійснено перевірку ефективності запропонованої програми формування та вдосконалення вмінь психорегуляції фехтувальників у процесі змагальної діяльності на етапі підготовки до вищих досягнень.

РОЗДІЛ 3

ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ВМІНЬ ПСИХОРЕГУЛЯЦІЇ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ У ПРОЦЕСІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

3.1. Дослідження психічного стану фехтувальників у процесі змагальної діяльності

Сучасний спорт – це діяльність, яка відбувається переважно в умовах яскраво вираженого стресу, особливо на рівні змагань великого масштабу. Змагання є невід'ємною частиною спортивної діяльності, які полягають у боротьбі за перемогу, за першість, за особистий результат у формі безпосереднього або опосередкованого протиборства з будь-якого виду спорту, фехтування зокрема.

Повної адаптації до змагальної діяльності не відбувається ні при тривалих заняттях спортом, ні при частих виступах, проте можливе формування особистісних якостей, передстартових та стартових станів, які допоможуть спортсмену досягти найвищих результатів в процесі багаторічної підготовки.

На початку педагогічного експерименту, аналізуючи літературні джерела, нами була сформована «модель психологічної готовності спортсменів до змагальної діяльності» (Рис. 3.1), яка складається з рівня тривожності, рівня та спрямованості мотивації, психічної надійності, емоційного стану під час змагань. Саме з цим був пов'язан вибір психодіагностичних методик.

Оцінюючи рівень ситуативної та особистісної тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна, нашу увагу звертав саме рівень ситуативної тривожності, яка була визначена серед спортсменів експериментальної та контрольної групи перед змаганнями.

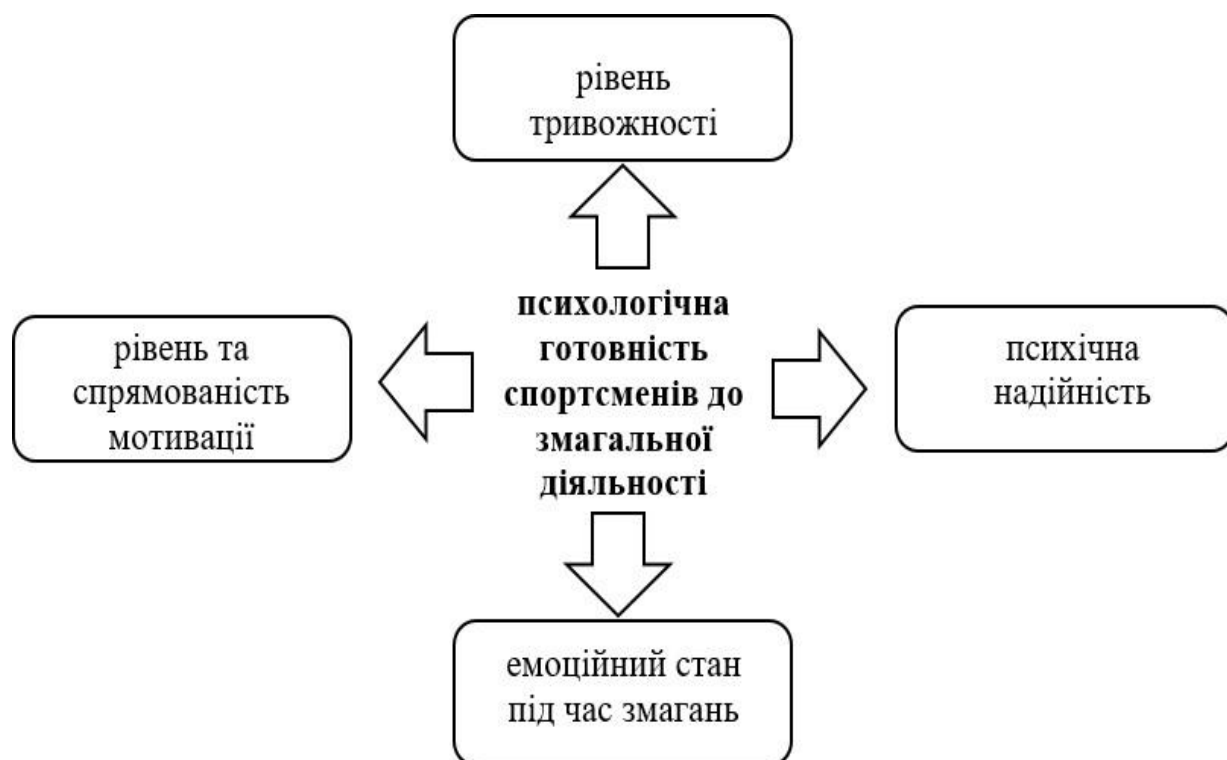


Рисунок 3.1 – Модель психологічної готовності спортсменів до змагальної діяльності

Таблиця 3.1 – Показники рівня ситуативної та особистісної тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна до педагогічного експерименту

Показники	Стат. хар-ки	Експериментальна група (n = 13)	Контрольна група (n = 13)
Рівень ситуативної тривожності	x	45,25	47,75
	s	1,09	1,76
	v	25,64 %	47,61 %
	m	0,63	0,53
Рівень особистісної тривожності	x	42,75	39,33
	s	6,29	5,10
	v	17,6 %	12,98 %
	m	3,63	1,54

Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснюється в таких межах: до 30 балів – низький рівень тривожності, від 31-45 балів – середній, більше 45 балів – високий рівень тривожності. Ситуативна та особистісна тривожність експериментальної та контрольної груп знаходилась на середньому та високому рівнях (Рис. 3.2).

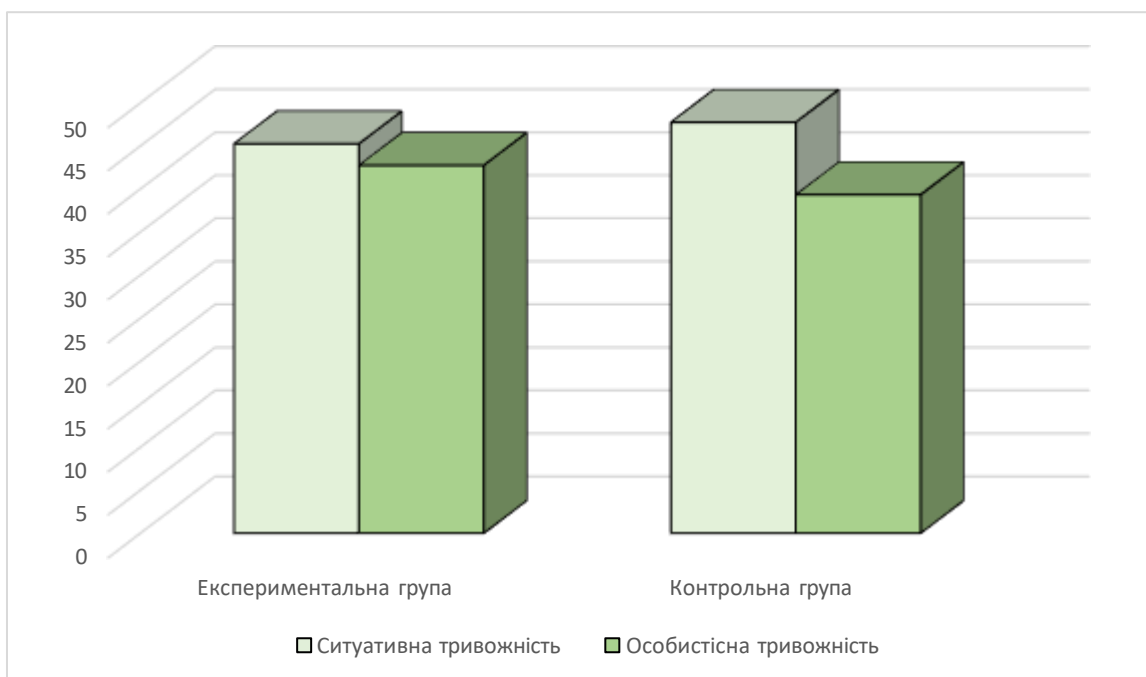


Рисунок 3.2 – Середні значення показників рівня ситуативної та особистісної тривожності за методикою Спілберґера-Ханіна до педагогічного експерименту

За методикою Теодора Елерса – діагностика мотивації до уникнення невдач, більшість спортсменів-фехтувальників мали високий та надвисокий рівень мотивації до невдач та самозахисту, проте не формували мотивацію на успіх. Високий та надвисокий рівень мотивації до невдач та самозахисту свідчить про невпевненість у своїх силах, страх на помилку, ризик.

Таблиця 3.2 – Показники рівня мотивації до невдач та самозахисту за методикою Т. Елерса до педагогічного експерименту

Групи	Стат. хар-ки	Показники
Експериментальна група (n = 13)	$\bar{x}$	20,38
	s	1,03
	v	23,05 %
	m	0,73
Контрольна група (n = 13)	$\bar{x}$	21,08
	s	1,2
	v	24,03 %
	m	2,68

Психічна надійність спортсменів, яка визначалась за методикою Мільмана, складалась із наступних компонентів:

- змагальна емоційна стійкість;
- саморегуляція;
- мотиваційно-енергетичний компонент;
- стабільність та стійкість до перешкод.

За результатами опитування на достатньому та високому рівні як в експериментальній, так і в контрольній групах були такі компоненти як мотиваційно-енергетичний компонент, стабільність та стійкість до перешкод. Змагальна емоційна стійкість відповідала середньому рівню психічної надійності, саморегуляція – низькому (Рис. 3.3; 3.4).

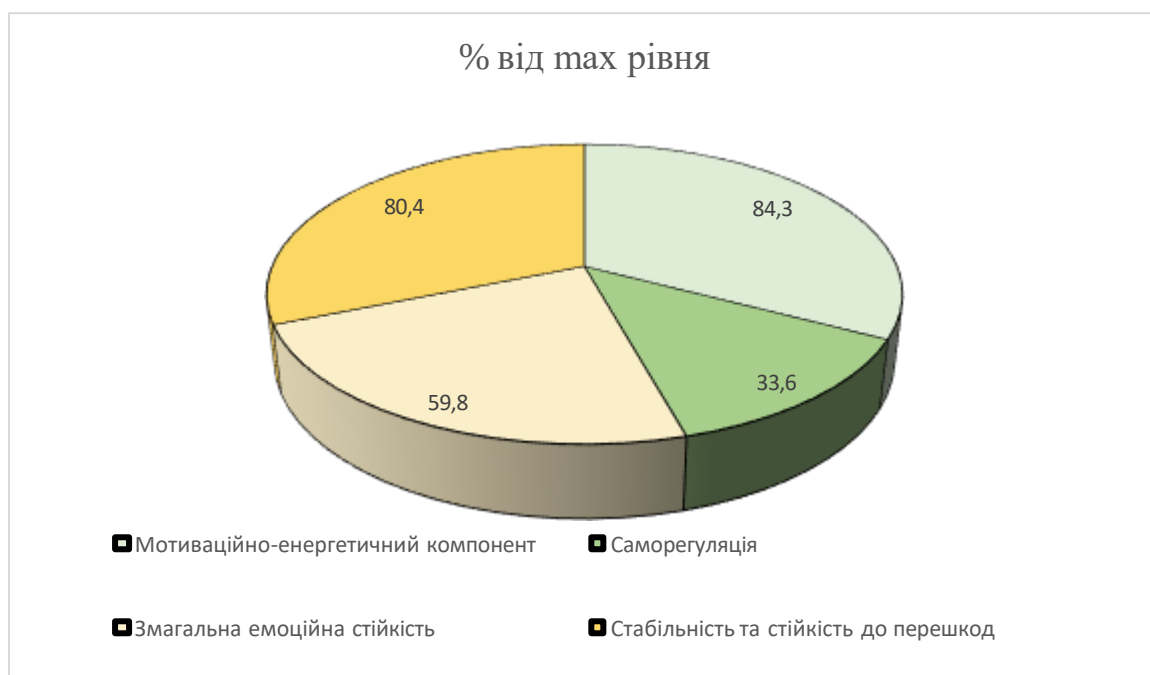


Рисунок 3.3 – Розподіл у %-ому співвідношенні компонентів психічної надійності за методикою Вадима Мільмана допедагогічного експерименту в експериментальній групі

Опитувальник «Стрес-симптом-тест» Р. Фрестера дозволив визначити вплив тренувальних та змагальних навантажень на емоційний стан спортсменів-фехтувальників. Завдяки 21 стрес-фактору, які найчастіше зустрічаються в ході змагань, спортсмени експериментальної та контрольної груп могли за 9-бальною шкалою оцінити силу впливу кожного з них на його

психіку. За підсумками тесту нами була виведена загальна оцінка, а також окрема по кожному стрес-фактору.

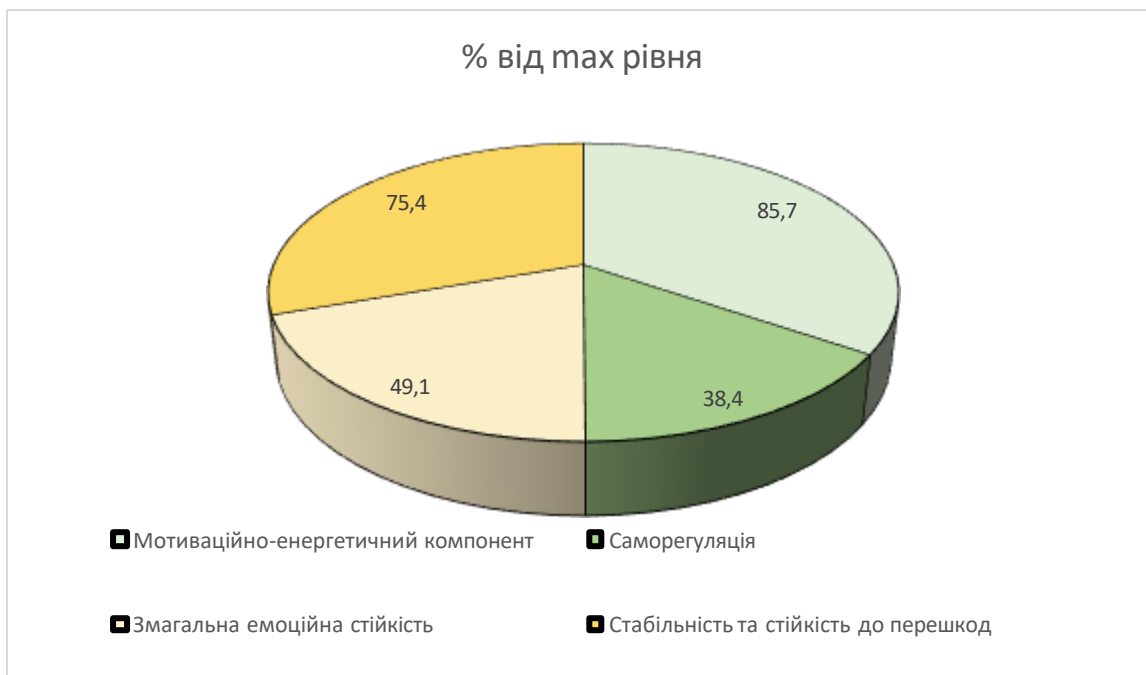


Рисунок 3.4 – Розподіл у %-ому співвідношенні компонентів психічної надійності за методикою Вадима Мільмана допедагогічного експерименту в контрольній групі

Таблиця 3.3 – Стрес-фактори, які найчастіше зустрічаються в ході змагань (за методикою Р. Фрестера, %)

№ з/п	Стрес-фактори	Експериментальна група, %	Контрольна група, %
1.	Невдача на старті	61,1%	68,5%
2.	Попередні погані тренування та низькі змагальні результати	20,3%	18,3%
3.	Конфлікти з тренером, товаришами по команді чи сім'ї	12,5%	15,7%
4.	Погане фізичне самопочуття	78,9%	70,1%
5.	Необ'єктивне суддівство	68,5%	54,5%
6.	Відстрочка старту, початку змагання	11,0%	17,2%

7.	Становище лідера перед змаганням	25,7%	23,4%
8.	Докори тренера, товаришів під час виступу	43,6%	42,7%
9.	Надмірна напруженість на старті	12,7%	13,2%
10.	Підвищене хвилювання, поганий сон протягом дня або кілька днів до змагання	26,8%	31,6%
11.	Погане матеріальне оснащення змагань	36,7%	34,7%
12.	Попередня невдача на змаганні	43,7%	54,9%
13.	Значна перевага суперника	14,7%	11,2%
14.	Зненацька високі результати суперника	59,4%	63,4%
15.	Незнайомий суперник, відсутність інформації про нього	10,9%	8,8%
16.	Підвищені вимоги тренера	65,4%	58,7%
17.	Тривалий переїзд до місця змагання	23,8%	24,0%
18.	Постійна думка про необхідність успішно виконати поставлені завдання	48,1%	50,7%
19.	Зорові, акустичні та тактильні перешкоди	85,3%	80,6%
20.	Попереднє ураження майбутнього противника	28,2%	25,3%
21.	Негативні реакції глядачів	8,6%	11,4%

Отримані результати за методикою «Стрес-симптом-тест» Р. Фрестера показали значущість наступних стрес-факторів для спортсменів-фехтувальників експериментальної та контрольної груп (більше 50%):

1. Невдача на старті
2. Погане фізичне самопочуття
3. Необ'єктивне суддівство
4. Попередня невдача на змаганні
5. Зненацька високі результати суперника
6. Підвищені вимоги тренера
7. Постійна думка про необхідність успішно виконати поставлені завдання
8. Зорові, акустичні та тактильні перешкоди

Вищезазначені стрес-фактори мають великий вплив на результати спортивних змагань. Володіння методами психологічної саморегуляції дозволять знизити вплив показників зазначених факторів та вивести їх із категорії «стрес».

3.2. Дослідження рівня сформованості вмінь психорегуляції та ступінь інформованості фехтувальників про засоби психорегуляції

Психологічна підготовка є важливою складовою багаторічної підготовки спортсменів. Психологічна саморегуляція у спорті, як важлива складова психологічної підготовки, спрямована на формування у спортсмена психічного стану, який сприяє найбільш повній реалізації його потенційних можливостей, отже формування знань та вмінь психорегуляції спортсменів є одним із головних завдань тренерів, спортивних психологів.

На другому етапі дослідження нами була сформована анкета для визначення рівня сформованості вмінь психорегуляції фехтувальників на етапі підготовки до вищих досягнень, а також ступеню інформованості спортсменів про засоби, прийоми психорегуляції, значущість їх у спортивній підготовці. В анкетуванні взяли участь 26 респондентів експериментальної та контрольної груп, а сама анкета складалася із наступних питань:

1. Які з нижче перерахованих засобів психорегуляції Ви використовуєте на тренуваннях та змаганнях? (Можливо кілька відповідей).

- 1) самонавіювання
- 2) перемикання уваги
- 3) концентрація уваги на діях
- 4) відвернення уваги на оточуючих
- 5) фізичні вправи
- 6) масаж
- 7) регуляція дихання
- 8) розслаблення м'язів
- 9) контроль за мімікою
- 10) аутогенне тренування
- 11) самонакази
- 12) ідеомоторні уявлення про рух
- 13) що ще? - Допишіть

2. Як часто доводиться використовувати засоби психорегуляції на змаганнях?

- 1) регулярно
- 2) іноді, коли виникає потреба
- 3) рідко
- 4) не використовую

3. Яким чином Ви опановуєте способи саморегуляції?

- 1) під керівництвом тренера
- 2) самостійно
- 3) я цим не займаюся

4. На якому етапі спортивної підготовки Ви стали користуватися засобами саморегуляції на змаганнях?

- 1) на етапі попередньої підготовки
- 2) на етапі початкової спортивної спеціалізації
- 3) на етапі поглибленої спортивної спеціалізації
- 4) на етапі спортивного вдосконалення

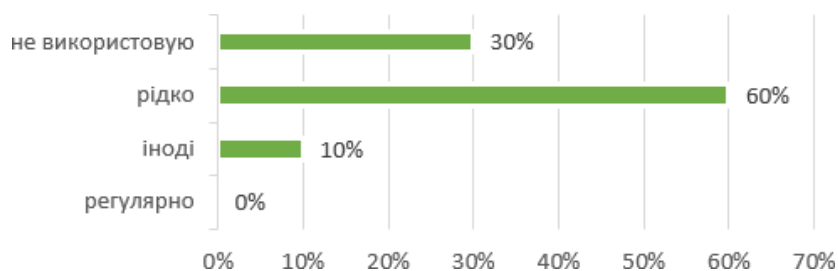
5. Чи вважаєте Ви за доцільне, щоб навчання способам саморегуляції здійснювалося тренером систематично з самого початку занять спортом?

- 1) так
- 2) не знаю
- 3) ні

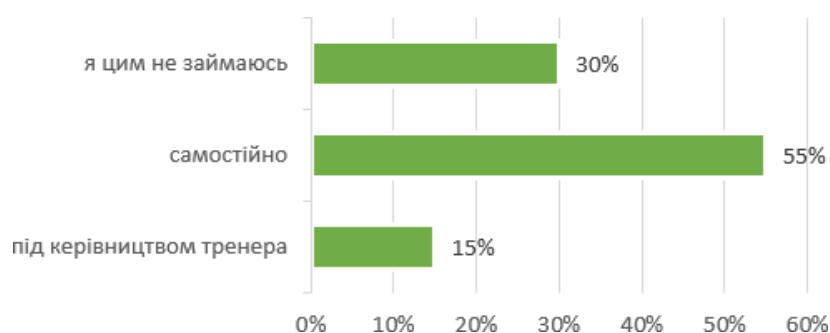
Аналіз відповідей на питання анкети дозволив визначити рівень сформованості вмінь психорегуляції фехтувальників та ступінь інформованості спортсменів про засоби, прийоми психорегуляції, а також їх значущість у спортивній підготовці. Так, на питання «Які засоби психорегуляції Ви використовуєте на тренуваннях і змаганнях» із 13-ти запропонованих відповідей, фехтувальники обрали лише 4-ри засоби. На питання «Як часто Вам доводиться використовувати засоби психорегуляції на змаганнях», відповідь – регулярно – не була вибрана жодного разу. Опанування засобами саморегуляції, за результатами анкетування, у більшості

респондентів відбувається за самостійно. Проте доцільність навчання засобам саморегуляції, на думку 100% респондентів, повинно здійснюватися тренером систематично та від початку занять спортом.

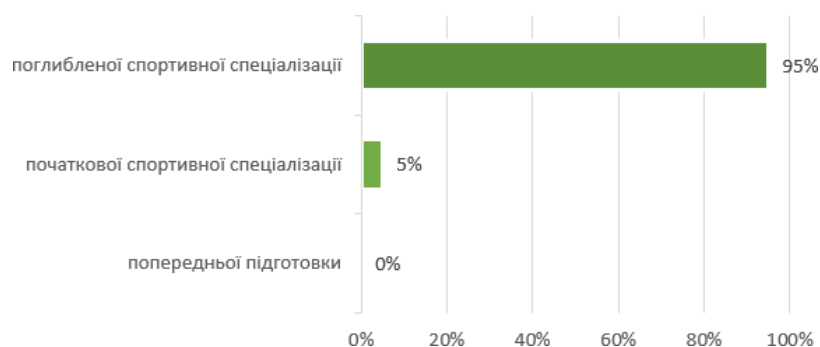
№2



№ 3



№ 4



№ 5

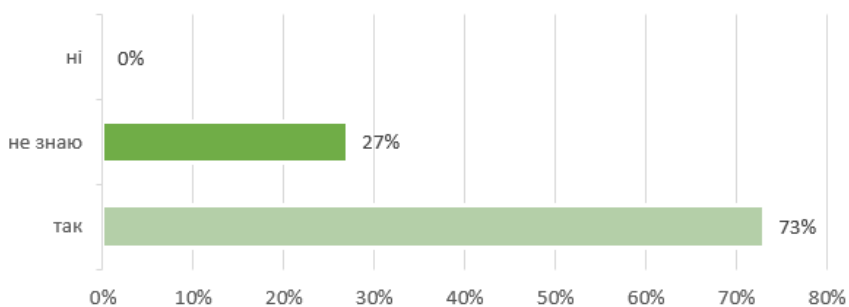


Рисунок 3.4 Дані анкетування респондентів експериментальної групи до педагогічного експерименту

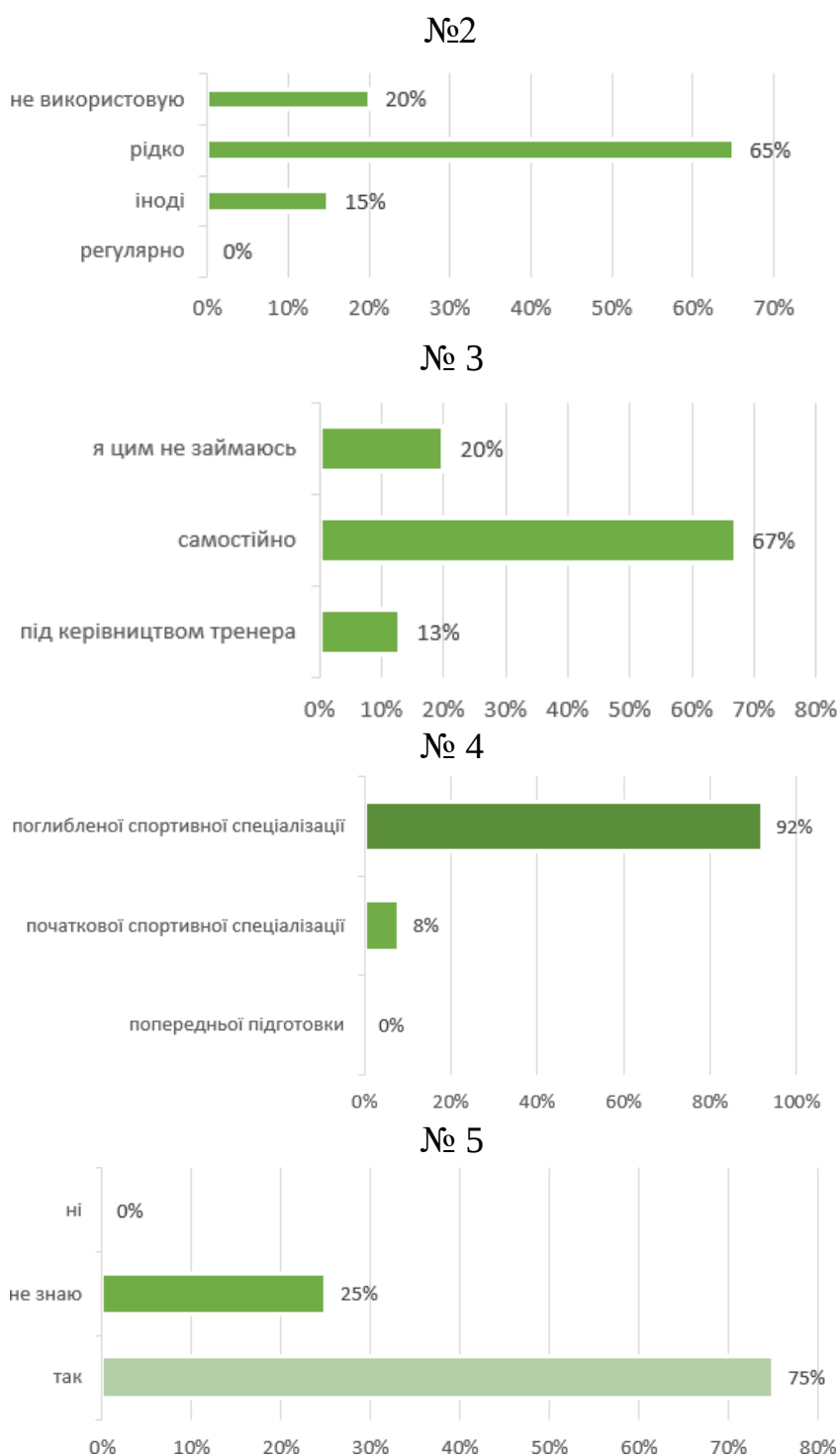


Рисунок 3.5 Дані анкетування респондентів контрольної групи до педагогічного експерименту

Після отримання даних за чотирьома опитувальниками та анкетуванням була складена програма формування та вдосконалення умінь психорегуляції фехтувальників у процесі змагальної діяльності на етапі підготовки до вищих

досягнень, яка була впроваджена у тренувальний процес спортсменів експериментальної групи на три місяці.

3.3. Аналіз і узагальнення результатів дослідження

Програма формування та вдосконалення умінь психорегуляції фехтувальників у процесі змагальної діяльності на етапі підготовки до вищих досягнень передбачала вдосконалення організаційно-методичних основ навчання спортсменів психорегуляції. При реалізації програми фокус уваги був спрямований на розвиток та вдосконалення механізмів регулювання поведінки та стану спортсмена в змагальних умовах.

В основу програми були закладені принципи:

- своєчасність та систематичність навчання спортсменів психорегуляції;
- спеціалізована спрямованість навчання психорегуляції;
- єдність свідомості та діяльності;
- мотиваційна основа навчання психорегуляції.

Як і більшість науковців, в програмі виділялося два напрями у розвитку здатності до психорегуляції:

- природне (мимовільне), в процесі спортивного тренування та участі в змаганнях;
- цілеспрямоване (довільне) формування умінь психорегуляції при спеціальному навчанні.

Природний розвиток здатності до психорегуляції не забезпечує високого рівня розвитку її навіть у спортсменів високої кваліфікації.

За даними інших досліджень, та дослідження, котре було проведено нами, цілеспрямоване навчання психорегуляції дозволяє формувати у спортсменів необхідний рівень вмінь психорегуляції, що надає позитивний вплив на змагальний процес:

- знижується чутливість спортсмена до впливу стрес-факторів в умовах змагань;
- у спортсменів, в умовах змагань, переважають характеристики оптимального передстартового стану та поведінки;
- проявляється адекватність у самооцінці поведінки та стану (Я-реальний);
- підвищується успішність діяльності спортсменів.

Навчання спортсменів психорегуляції відбувається відповідно до наступних підходів:

- кваліфікаційний – враховується спортивна кваліфікація спортсменів; специфічний – навчання будується відповідно до основних специфічних характеристик спеціалізації;
- віковий – враховуються вікові психологічні особливості особистості (пластичність нервової системи, рівень розвитку психічних функцій);
- діяльнісний – процес навчання будується згідно з теорією діяльності, у структурі якої складовими компонентами є: мотиви, цілі, дії, результат;
- змагальний – навчання будується у зв'язку зі значимістю психорегуляції у змагальній діяльності спортсмена.

У структурі багаторічного тренувального процесу навчання психорегуляції можливе на кожному з етапів, проте в нашому педагогічному експерименті навчання психологічної саморегуляції відбувалося на етапі підготовки до вищих досягнень, на якому повинна здійснюватися робота з розробки індивідуальних варіантів, збереження сформованих умінь та їх вдосконалення. У цьому випадку тренувальний та змагальний процеси будуть проходити більш ефективно, ніж без попередньої роботи з формування умінь психорегуляції.

Під час навчання спортсменів психорегуляції використовувалися:

- психотехніки:

Нервово-м'язова релаксація була спрямована на зниження нервової активності та скорочувальної напруги скелетних м'язів за рахунок виконання низки вправ, які включають різні скорочення м'язів, що виконуються пацієнтом згідно з вихідними інструкціями. М'язове розслаблення (релаксація) використовується для боротьби зі станом розумової втоми, тривоги та емоційної напруги, а також для запобігання їх виникненню.

Аутогенні тренування дозволяли самотійно викликати у себе особливого аутогенного стану, використання цього стану та самотійного виходу з нього. Метод сприяв заспокоєнню, ефективному зняттю фізичної та психічної напруги, швидкому відпочинку (відновлення сил в аутогенному стані йде набагато швидше, ніж під час сну чи простого відпочинку лежачи), крім того, дав можливість самотійно регулювати такі функції організму, як кровообіг, частоту серцевих скорочень та дихання, кровопостачання мозку.

Аутосугестія – це метод самонавіювання шляхом побудови власних уявлень та уяви, у тому числі патологічного характеру; явище, при якому приходять до певних переконань чи прийняття рішення не на підставі зовнішніх факторів, а виключно на базі суб'єктивної установки на будь-яку дію.

- фізичні вправи для розвитку психічних функцій та освоєння прийомів психорегулюючого тренування;
- масаж (його функціональні ефекти);
- музичні твори, як допоміжні засоби для встановлення взаємозв'язку між програмуючими і виконавчими органами, при освоєнні прийомів психорегулюючого тренування.

Навчання психорегуляції відбувалося при дотриманні певних умов та обліку відповідних для цього факторів:

- знання про психорегуляцію, її значення у спорті та її можливості у досягненні високих результатів;
- позитивна мотивація у спортсменів до занять психорегуляцією;
- опора на позитивні результати;

- самоконтроль спортсменів за розвитком умінь психорегуляції, своїм передстартовим станом та поведінкою на змаганнях;
- комплексне використання засобів, при вдосконаленні механізмів психіки, у спортсменів, що має великий змагальний досвід.

На третьому етапі нашого дослідження були отримані дані, які дозволили визначити ефективність запропонованої програми формування та вдосконалення вмінь психорегуляції фехтувальників у процесі змагальної діяльності на етапі підготовки до вищих досягнень.

Аналіз рівня сформованості вмінь психорегуляції фехтувальників на етапі підготовки до вищих досягнень, а також рівня розвитку вмінь психологічної саморегуляції на стан фехтувальників у процесі змагальної діяльності експериментальної та контрольної групи показав, що за всіма показниками спостерігалися позитивні зміни.

За результатами обчислень можна зазначити ефективність запропонованої програми: після її впровадження підвищився рівень сформованості вмінь психорегуляції фехтувальників як в контрольній групі (КГ), так і в експериментальній (ЕГ), але розбіжності в ЕГ, можна характеризувати як якісні зміни. Достовірно розрізняються показники психодіагностичних тестів, які були запропоновані спортсменам до та після педагогічного експерименту ($p < 0,05$) (Табл. 3.4).

Таблиця 3.4 – Показники рівня тривожності, спрямованості мотивації, психічної надійності, емоційного стану під час змагань після проведення педагогічного експерименту

Назва методики	Статистичні показники			
	$\bar{\chi} \pm s$	m	t	p
Рівень ситуативної та особистісної тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна	КГ			
	47,75±4,15	1,85	0,71	p>0,05
	45,20±3,14	1,40		
	ЕГ			
	45,25±6,31	2,82	2,94	p<0,05
	30,70±4,86	2,17		

Методика Теодора Елерса – діагностика мотивації до уникнення невдач	КГ			
	21,08±4,13	1,86	1,51	p>0,05
	18,40±3,14	1,40		
	ЕГ			
	20,38±4,13	1,84	3,73	p<0,05
	12,30±2,99	0,85		
Психічна надійність спортсменів за методикою Мільмана	КГ			
	49,10±4,15	1,85	0,71	p>0,05
	38,40±3,14	1,40		
	ЕГ			
	59,8±6,31	2,82	2,94	p<0,05
	33,6±4,86	2,17		
	45,33±2,99	0,85		

При повторній оцінці рівня ситуативної та особистісної тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна, можна відмітити значне зниження рівня ситуативної тривожності перед змаганнями спортсменів експериментальної групи (Рис. 3.6). Проте, рівень тривожності спортсменів контрольної групи залишився майже незмінним.

Показники реактивної тривожності контрольної групи перейшли на середній рівень, показники реактивної тривожності експериментальної групи залишились на високому рівні.

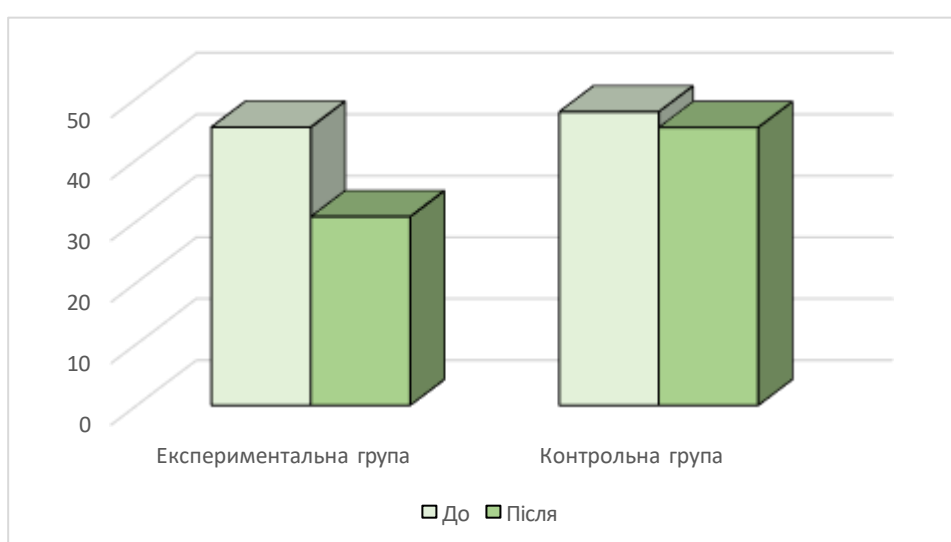


Рисунок 3.6 – Середнє значення показників рівня ситуативної тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна до та після проведення експерименту

Позитивні зміни відбулись й у мотивації спортсменів. До роботи за програмою формування та вдосконалення вмінь психорегуляції фехтувальників у процесі змагальної діяльності на етапі підготовки до вищих досягнень, у спортсменів як експериментальної, так і контрольної груп діагностувався високий та надвисокий рівень мотивації до невдач та самозахисту, проте не було мотивації на успіх.

Дані, отримані при повторному моніторингу за методикою Т. Елерса, показали середній рівень мотивації до невдач та самозахисту серед спортсменів експериментальної, та високий рівень серед спортсменів контрольної груп (Рис. 3.7).

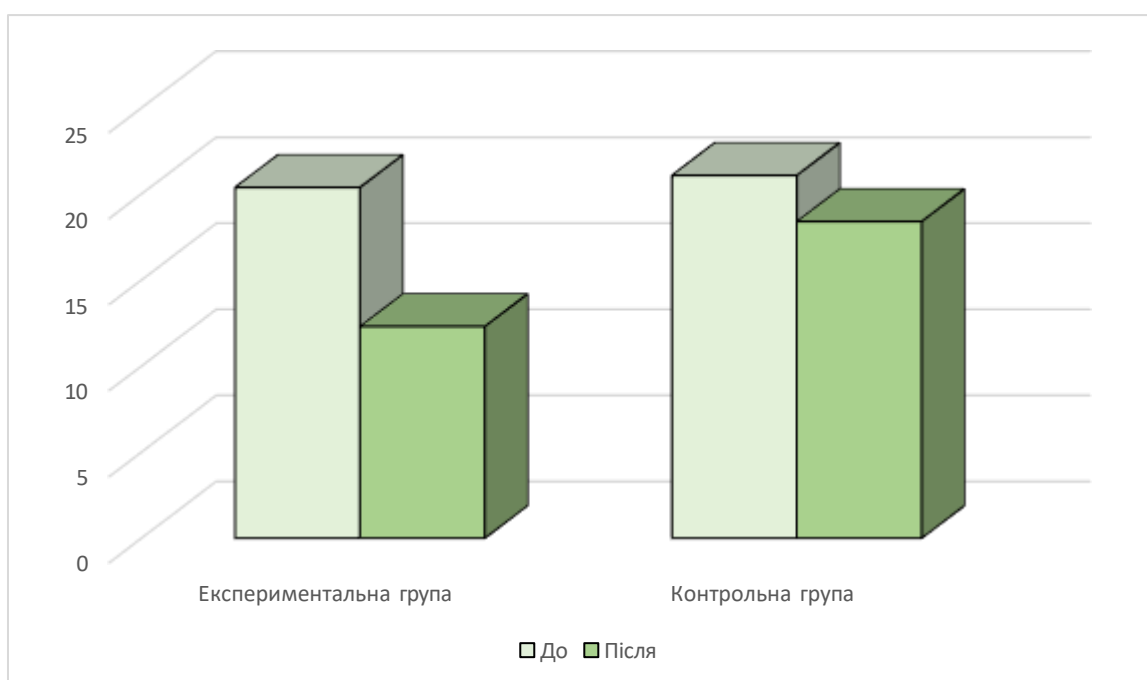


Рисунок 3.7 – Середнє значення показників рівня мотивації до невдач та самозахисту за методикою Т. Елерса до та після проведення експерименту

Психічна надійність спортсменів, яка визначалась за методикою Мільмана, теж показала зміни в кращу сторону. При первинній оцінці надійності, на достатньому та високому рівні як в експериментальній, так і в контрольній групах були мотиваційно-енергетичний такий компонент, а також стабільність та стійкість до перешкод. Проте змагальна емоційна стійкість

відповідала середньому рівню психічної надійності, а саморегуляція – низькому. Робота за програмою формування та вдосконалення вмінь психорегуляції фехтувальників у процесі змагальної діяльності на етапі підготовки до вищих досягнень сприяла підвищенню рівня змагальної емоційної стійкості та саморегуляції в експериментальній групі. Результати контрольної групи теж мали зміни, проте лише за показником змагальної емоційної стійкості. Саморегуляція спортсменів контрольної групи залишилася без змін (Рис. 3.6; 3.7).

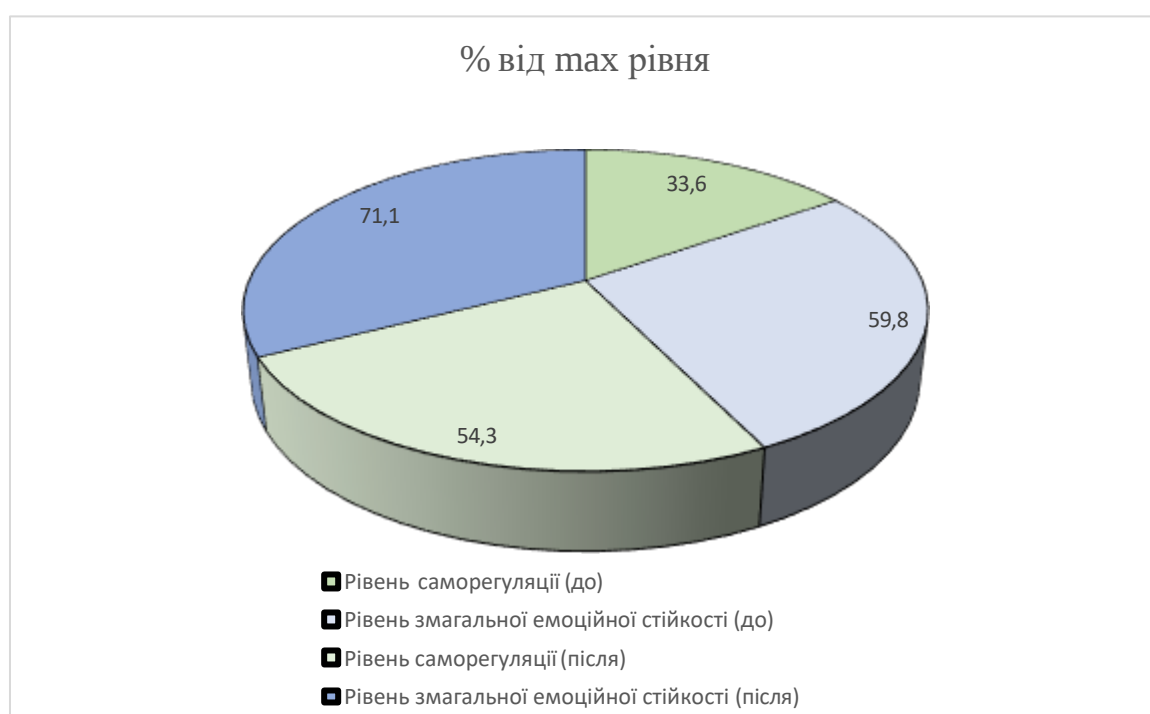


Рисунок 3.8 – Співвідношення змагальної емоційної стійкості та саморегуляції за методикою Вадима Мільмана в експериментальній групі, до та після проведення експерименту %

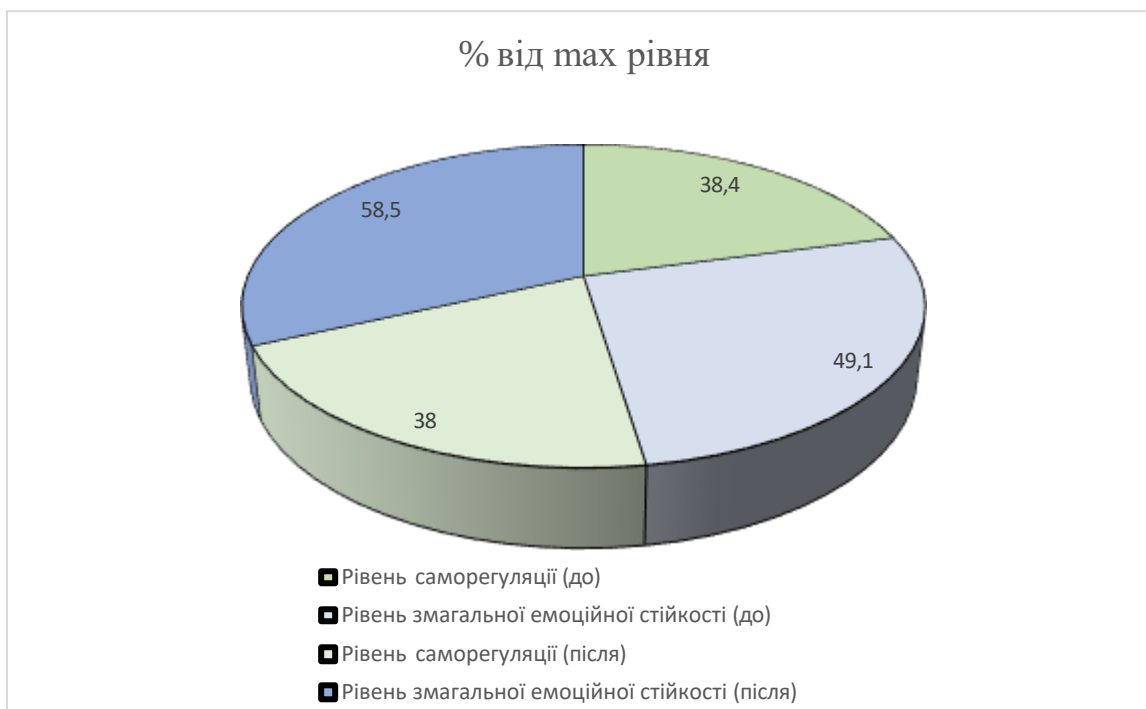


Рисунок 3.9 – Співвідношення змагальної емоційної стійкості та саморегуляції за методикою Вадима Мільмана на другому та третьому етапі дослідження в контрольній групі, %

За результатами повторного визначення стрес-факторів, які впливали на спортсменів експериментальної групи після отримання знань з питань психологічної саморегуляції, були отримані наступні дані – з 21-го запропонованого стрес-фактору, спортсмени експериментальної групи обрали два: погане фізичне самопочуття, необ'єктивне суддівство. Із попередніми стрес-факторами, які впливали на фехтувальників, було відпрацьовано під час психологічної підготовки за програмою формування та вдосконалення вмінь психорегуляції фехтувальників у процесі змагальної діяльності на етапі підготовки до вищих досягнень.

Таблиця 3.5 – Стрес-фактори, які найчастіше зустрічаються в ході змагань (за методикою Р. Фрестера, %)

№ з/п	Стрес-фактори	Експериментальна група, %		Контрольна група, %	
		II етап		III етап	
1.	Невдача на старті	61,1%	12,3%	68,5%	68,5%
2.	Погане фізичне самопочуття	78,9%	80,1%	70,1%	64,4%
3.	Необ'єктивне суддівство	68,5%	62,1%	54,5%	54,5%
4.	Попередня невдача на змаганні	43,7%	9,6%	54,9%	50,0%
5.	Зненацька високі результати суперника	59,4%	21,4%	63,4%	60,0%
6.	Підвищені вимоги тренера	65,4%	15,7%	58,7%	58,7%
7.	Постійна думка про необхідність успішно виконати поставлені завдання	48,1%	23,0%	50,7%	45,7%
8.	Зорові, акустичні та тактильні перешкоди	85,3%	35,7%	80,6%	81,0%

Висновки до 3 розділу:

Модель психологічної готовності спортсменів до змагальної діяльності, яка була розроблена на початку педагогічного експерименту, складалася з рівня тривожності, рівня та спрямованості мотивації, психічної надійності, емоційного стану під час змагань. За результатами психодіагностики спортсменів-фехтувальників на другому етапі дослідження, ситуативна та особистісна тривожність експериментальної та контрольної груп знаходилась на середньому та високому рівнях; більшість спортсменів мали високий та надвисокий рівень мотивації до невдач та самозахисту, проте не формували мотивацію на успіх; змагальна емоційна стійкість відповідала середньому рівню психічної надійності, а саморегуляція – низькому; стрес-фактори, рівень значущості яких був вище 50%, визначалися невдачею на старті, поганим

фізичним самопочуттям, необ'єктивним суддівством, попередньою невдачею на змаганнях, зненацька високими результатами суперника, підвищеними вимогами тренерів, постійною думкою про необхідність успішного виконання поставлених завдань, різними перешкодами.

В процесі педагогічного експерименту сформовані уміння психорегуляції сприяли:

- зниженню чутливості спортсмена до впливу стрес-факторів в умовах змагань;
- виявленню та створенню оптимального передстартового стану (бойової готовності);
- адекватній поведінці спортсмена в різних змагальних ситуаціях;
- підвищенню результативності тренувальної та змагальної діяльності спортсмена.

Такий вплив виявлено нами під час проведення педагогічного експерименту зі спортсменами-фехтувальниками кандидатами в майстри спорту та майстрами спорту.

Запропонована нами програма формування умінь психорегуляції у спортсменів знайшла свій дозвіл у позитивних результатах проведеного експерименту і може бути рекомендована, як для організації подальших досліджень у цьому напрямку, так і для практичної роботи тренерів, спортивних психологів у процесі психологічної підготовки спортсменів.

ВИСНОВКИ

Дані, які були отримані під час дослідження дозволяють зробити висновок, що мета кваліфікаційної роботи, яка полягала в обґрунтуванні ефективності програми формування та вдосконалення вмінь психорегуляції фехтувальників у процесі змагальної діяльності на етапі підготовки до вищих досягнень, була досягнута.

1. Цілеспрямоване навчання спортсменів використанню засобів психорегуляції залишається поза увагою дослідників, які працюють у галузі спортивного тренування та спортивної психології. Незважаючи на загальне визнання, важливість психорегуляції у спорті та розробленості засобів, систематичне навчання спортсменів психорегуляції, у зв'язку з відсутністю науково-обґрунтованих методик, не проводиться.

Задіяння внутрішніх ресурсів та резервів з метою досягнення спортивних результатів надає величезне навантаження на психіку спортсмена. Вплив величини психічного навантаження виникає як протиріччя внаслідок порушення рівноваги між постійними внутрішніми та зовнішніми умовами, забезпечуючи досягнення нової рівноваги. Це сприяє формуванню адаптивних можливостей спортсмена. Отже, психіка спортсмена розвивається і вдосконалюється лише за умови активного внутрішнього та зовнішнього взаємовпливу, у процесі тренувальних та змагальних навантажень. Регуляція передбачає не тільки усунення негативних, а й формування позитивних станів.

2. На початку педагогічного експерименту була розроблена модель психологічної готовності спортсменів до змагальної діяльності, яка складалася з рівня тривожності, рівня та спрямованості мотивації, психічної надійності, емоційного стану під час змагань. За результатами психодіагностики спортсменів-фехтувальників, ситуативна та особистісна тривожність експериментальної та контрольної груп знаходилась на середньому та високому рівнях; більшість спортсменів мали високий та надвисокий рівень мотивації до невдач та самозахисту, проте не формували мотивацію на успіх;

змагальна емоційна стійкість відповідала середньому рівню психічної надійності, а саморегуляція – низькому; стрес-фактори, рівень значущості яких був вище 50%, визначалися невдачею на старті, поганим фізичним самопочуттям, необ'єктивним суддівством, попередньою невдачею на змаганнях, зненацька високими результатами суперника, підвищеними вимогами тренерів, постійною думкою про необхідність успішного виконання поставлених завдань, різними перешкодами.

3. Рівень сформованості вмінь психорегуляції фехтувальників на етапі підготовки до вищих досягнень, а також ступінь інформованості спортсменів про засоби, прийоми психорегуляції, значущість їх у спортивній підготовці визначався за допомогою анкетування. Під час первинного анкетування респондентів був визначений низький рівень формування вмінь психорегуляції.

4. Для підвищення психологічної стійкості під час змагань була розроблена та запропонована програма формування та вдосконалення вмінь психорегуляції фехтувальників у процесі змагальної діяльності на етапі підготовки до вищих досягнень. В програму входили психотехніки – аутогенне тренування, медитація, ідеомоторне тренування, музикотерапія; фізичні вправи для розвитку психічних функцій та освоєння прийомів психорегулюючого тренування; масаж. Експериментально обґрунтовано позитивний вплив розробленої програми на психологічну саморегуляцію спортсменів-фехтувальників на етапі підготовки до вищих досягнень. Після проведення педагогічного експерименту відбулися позитивні зміни у вигляді низького рівня ситуативної тривожності, високого рівня мотивації на досягнення успіху, психічної надійності, стабільного емоційного стану під час змагань як в контрольній групі, так і в експериментальній, але розбіжності в експериментальній групі статистично достовірні ($p > 0,05$).

В процесі педагогічного експерименту сформовані уміння психорегуляції сприяли зниженню чутливості спортсмена до впливу стрес-факторів в умовах змагань; виявленню та створенню оптимального

передстартового стану (бойової готовності); адекватній поведінці спортсмена в різних змагальних ситуаціях; підвищенню результативності тренувальної та змагальної діяльності спортсмена.

Такий вплив виявлено нами під час проведення педагогічного експерименту зі спортсменами-фехтувальниками кандидатами в майстри спорту та майстрами спорту.

Запропонована нами програма формування умінь психорегуляції у спортсменів знайшла свій дозвіл у позитивних результатах проведеного експерименту і може бути рекомендована, як для організації подальших досліджень у цьому напрямку, так і для практичної роботи тренерів, спортивних психологів у процесі психологічної підготовки спортсменів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Банкрофт Дж. Вмешательство в кризис. Введение в психотерапию / под ред. С. Блоха. Амстердам. Київ: Сфера, 1997. С. 116-135.
2. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту: навч. посіб. – Київ: Центр учбової літератури, 2007. 224 с.
3. Воронова В. І. Психологія спорту: навчальний посібник. / В. І. Воронова – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
4. Гельфер Д.Л. Стратегия победы. Учебник позиционной игры, 2008. –202 с.
5. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Київ : Вид-во «Олімпійська література», 2015. 276с.
6. Клименко В. В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. навч. закл. Київ : МАУП, 2007. 423 с.
7. Ложкин Г. В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учеб. пособ. Киев : Освіта України, 2011. 484 с.
8. Морган У. П., Єликсон К. А. Ситуативна тривога та результативність діяльності. Питання психології. № 3. 1990. С. 155-157.
9. Назаренко Б. П. Засоби допомоги при психотравматизації. Психологія життєвої кризи, 1998. Київ : Освіта. С. 231-254.
10. Онищенко І. М. Психологія фізичного виховання і спорту. / І. М. Онищенко – К.: Вища школа, 1975. – 192 с.
11. Осадько О. Ю. Технології психологічного консультування. Київ : Ред. загальнопедагогічних газет, 2005. 126 с.
12. Основи психології / За ред. О. В. Киричука, В. А. Романця. – 202, К. : Либідь, 1995. – С. 46–89.
13. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

14. Психология взаимодействия в системе «тренер-спортсмен». – К., 2003. – 60 с.
15. Регуляція психічних станів: навч. посіб. Київ: ІПО Київського університету ім. Т. Г. Шевченка, 2002. 112 с.
16. Русинка І. І. Психологія: навчальний посібник. Київ: Знання, 2007. – 367 с.
17. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту : навч. посіб. Для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Л. П. Сергієнко. Харків : Вид-во «ОВС», 2008. 256 с.
18. Степанов О. М., Фіцула М. М. Основи психології і педагогіки: навчальний посібник, Київ: Академвидав, 2015. – 520 с.
19. Уилмор Дж. Х., Костил Д. Л. Физиология спорта. Киев: Олимпийская литература, 2005. 503 с.
20. Уэйнберг Р., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев: Олимпийская литература, 2001. 335 с.
21. Толкунова И. В. Психология здоровья в профессиональной подготовке специалистов сферы физического воспитания и спорта / И. В. Толкунова // Сучасні досягнення валеології та спортивної медицини : тез. доп. VI Міжнародн. наук.-практ. конф. – Одеса : ОДМУ, 2000.
22. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія: навчальний посібник. Київ: Наукова думка, 2016. – 190 с.
23. Цимбалюк І. М. Психологія. Київ: ВД «Професіонал», 2014. – 304 с.
24. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, частина 1, 2010. – 272 с.
25. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, частина 2, 2010. – 272 с.
26. Шмалей С. В. Диагностика здоровья (практическое пособие по оздоровлению) / С. В. Шмалей. – Херсон, 1994. – 207 с.
27. Штифурак В. С. Мотивація спортивної діяльності: навч.-метод. посіб. Вінниця : ТОВ «Планер», 2006. 67 с.

- 28.Штифурак В. С. Основи психології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Планер», 2006. 50с.
- 29.Штифурак В. С. Психологічна підготовка в процесі спортивної діяльності. Вінниця: ТОВ «Планер», 2008. 170 с.
- 30.Штифурак В. С. Психологічні основи організації навчання рухових дій: навч. посіб. Вінниця, 2006.122 с.
- 31.Штифурак В. С.Психологія спортивних груп: навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Пленер», 2007 – 129 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Шкала самооцінки рівня тривожності Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна

Інструкція:

«Прочитайте уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних або неправильних відповідей немає».

Питання	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Абсолютно вірно	Питання	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Абсолютно вірно
1. Я спокійний					21. Я відчуваю задоволення				
2. Мені ніщо не загрожує					22. Я дуже швидко втомлююся				
3. Я перебуваю в напрузі					23. Я легко можу заплакати				
4. Я відчуваю жаль					24. Я хотів би бути таким же щасливим, як інші люди				
5. Я почуваюся вільно					25. Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення				
6. Я засмучений					26. Звичайно я відчуваю себе бадьорим				
7. Мене хвилюють можливі невдачі					27. Я спокійний, холонокровний і зібраний				
8. Я відчуваю себе відпочившим					28. Очікувані труднощі зазвичай дуже турбують мене				
9. Я стурбований					29. Я занадто переживаю через дрібниці				
10. Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення					30. Я цілком щасливий				
11. Я впевнений у собі					31. Я приймаю все близько до серця				
12. Я нервую					32. Мені не вистачає впевненості в собі				
13. Я не знаходжу собі місця					33. Зазвичай я відчуваю себе в безпеці				
14. Я збуджений					34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій				

15. Я не відчуваю скутості, напруги					35. У мене буває хандра				
16. Я задоволений					36. Я задоволений				
17. Я стурбований					37. Всякі дрібниці відволікають і хвилюють мене				
18. Я занадто збуджений і мені не по собі					38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу забути про них				
19. Мені радісно					39. Я урівноважений людина				
20. Мені приємно					40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи				

При інтерпретації результат можна оцінювати так:

до 30 - низька тривожність;

31 - 45 - помірна тривожність;

46 і більше - висока тривожність.

Значні відхилення від рівня помірної тривожності вимагають особливої уваги, висока тривожність припускає схильність до прояву стану тривоги в ситуаціях оцінки власної компетентності. В цьому випадку слід понизити суб'єктивну значущість ситуації і завдань і перенести акцент на осмислення діяльності і формування відчуття упевненості в успіху.

Низька тривожність, навпаки, вимагає підвищення уваги до мотивів діяльності і підвищення почуття відповідальності. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особистістю високої тривоги з метою показати себе в "кращому світлі".

Додаток 2

Методика Т. Елерса: діагностика мотивації до уникнення невдач

Шановні спортсмени, пропонуємо вам список слів: 30 колонок по три слова.

У кожному рядку виберіть тільки одне з трьох слів, яке найточніше Вас характеризує, і позначте його!

1	2	3
1. Сміливий	пильний	заповзятливий
2. Лагідний	нерішучий	впертий
3. Обережний	рішучий	песимістичний
4. Непостійний	безцеремонний	уважний
5. Нерозумний	болягузливий	нерозважливий
6. Спритний	жвавий	передбачливий
7. Холоднокровний	поміrkований	завзятий
8. Стрімкий	легковажний	полохливий
9. Нерозважливий	манірний	непередбачливий
10. Оптимістичний	добросовісний	уважний
11. Меланхолійний	невпевнений	нестійкий
12. Болягузливий	недбалий	схвильований
14. Уважний	нерозумний	сміливий
15. Розсудливий	швидкий	мужний

16. Заповзятливий	обережний	передбачливий
17. Схвильований	розсіяний	нерішучий
18. Малодушний	необережний	безцеремонний
19. Лякливий	нерішучий	нервовий
20. Відповідальний	відданий	авантюрний
21. Передбачливий	жвавий	відчайдушний
22. Приборканий	байдужий	недбалий
23. Обережний	безтурботний	терплячий
24. Розумний	турботливий	хоробрий
25. Завбачливий	безстрашний	добросовісний
26. Поспішний	лякливий	безтурботний
27. Розсіяний	нерозважливий	песимістичний
28. Обачний	розсудливий	заповзятливий
29. Тихий	неорганізований	боязкий
30. Оптимістичний	пильний	безтурботний

Ви отримуєте один бал за вибір, наведений у ключі (перша цифра перед ризикою означає номер рядка, друга цифра після ризику — номер стовпчика, в якому потрібне слово. Наприклад, 1/2 означає, що слово, за яке нараховується один бал, записане в першому рядку, в другому стовпчику — «пильний»). За інший вибір бал не зараховується.

Ключ підрахунку:

1/2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1; 9/2; 10/2; 11/1; 11/2; 12/1; 12/3; 13/2; 13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3; 18/1; 19/1; 19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1; 23/1; 23/3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28/2; 29/1; 29/3; 30/2.

Результат. Чим більша сума балів — тим вищий рівень мотивації до уникнення невдач, захисту. Від 2 до 10 балів: низька мотивація до самозахисту; від 11 до 16 балів — середній рівень мотивації; від 17 до 20 балів — високий рівень мотивації; понад 20 балів — надто високий рівень мотивації до уникнення невдач, самозахисту.

Додаток 3

Анкета психічної надійності спортсмена В.Е. Мільмана

Шановний спортсмене, дайте відповідь на 22 запитання, на кожне з яких дається по 3 варіанти відповіді (за винятком 17-го)!

1. У яких випадках ви успішно виступаєте на відповідальних змаганнях?
 - а) у спокійному стані, практично не хвилюючись;
 - б) у стані підвищеного збудження;
 - в) у стані сильного збудження.
2. Чи сильно ви хвилюєтеся на змаганнях?
 - а) так;
 - б) іноді;
 - в) ні.
3. Ви зазвичай точно оцінюєте міру свого хвилювання та інших емоційних станів під час змагань?
 - а) зазвичай не замислююся над цим;
 - б) іноді;
 - в) так.
4. Чи подобається вам виступати у підготовчих виходах, у контрольних вправах на результат?
 - а) так;
 - б) не можу сказати точно;
 - в) ні.
5. Чи можете ви підтримувати стабільний рівень високих результатів протягом найважливішого періоду сезону?
 - а) так;
 - б) бувають коливання;
 - в) ні.
6. Чи стабільна ваша техніка?
 - а) так;
 - б) бувають коливання;
 - в) ні.
7. Чи сильно збивають вас несподівані перешкоди?
 - а) так;
 - б) іноді;
 - в) ні.
8. Чи заважає хвилювання у змаганнях виступити якнайкраще?
 - а) так;
 - б) іноді;
 - в) ні.
9. Ви повністю викладаєтесь на важливих змаганнях?
 - а) так;
 - б) який завжди;
 - в) ні.
10. Ви охоче виконуєте об'ємні, інтенсивні навантаження?

- а) так;
 - б) який завжди;
 - в) ні.
11. Чи сильно впливають на вас невдачі?
- а) так, сильно засмучують;
 - б) швидко забуваються;
 - в) не надаю великого значення.
12. У яких випадках ви досягаєте кращого результату?
- а) при суворому свідомому контролі своїх дій;
 - б) за автоматичного виконання;
 - в) щось середнє.
13. Чи бувають у вас під час відповідальних змагань серйозні помилки, що впливають на результат виступів?
- а) так;
 - б) іноді;
 - в) мало буває.
14. Чи виникає у вас при успішному перебігу спортивної боротьби почуття, що «справа зроблена», «скоріше б все закінчувалося»?
- а) так;
 - б) іноді;
 - в) ні.
15. Коли зазвичай починаєте відчувати хвилювання перед відповідальними змаганнями?
- а) за кілька днів до змагань;
 - б) напередодні змагань;
 - в) безпосередньо перед виступом.
16. Чи важко вам відключитися від думок про майбутній виступ на відповідальних змаганнях?
- а) так;
 - б) ні;
 - в) можу вимкнутись, але ненадовго.
17. Чи проводите ви спеціальне налаштування перед виходом на старт? (Можете вибрати відразу кілька варіантів відповіді.)
- а) ні, не проводжу;
 - б) намагаюся заспокоїтись, зняти напругу;
 - в) намагаюся думати про щось приємне;
 - г) зосереджуюсь на майбутньому виступі;
 - д) намагаюся активізуватись, підняти фізичний тонус;
 - е) намагаюся відволіктися від думок про майбутній виступ;
 - ж) намагаюся викликати у собі спортивну агресію;
 - з) перебираю в умі тактичні та технічні моменти майбутнього виступу;
 - і) використовую розминку як психологічне налаштування.
18. Чи можете ви, якщо вважаєте це за потрібне, швидко переключитися з одного виду налаштування на інший?
- а) ні;
 - б) зазвичай не відчуваю у цьому необхідності;
 - в) так.
19. Чи можете ви в ході спортивної боротьби при необхідності змусити себе швидко заспокоїтись?
- а) ні;
 - б) який завжди;
 - в) як правило, можу.
20. Чи користуєтеся ви для цього словесними наказами самому собі?

- а) ні;
 - б) зазвичай не відчуваю у цьому необхідності;
 - в) так.
21. Ви багатьом готові пожертвувати в житті заради успіхів у спорті?
- а) так, можу відмовитися від багатьох життєвих благ;
 - б) цієї проблеми переді мною не виникало;
 - в) ні.
22. Яким є ваше ставлення до змагань?
- а) змагання – це важкий іспит;
 - б) змагання – це свято;
 - в) і те, й інше.

Підраховується кількість балів за кожним компонентом. Оцінка 0 балів відповідає середньому рівню психічної надійності. Оцінка зі знаком "-" говорить про зниження рівня надійності по даному компоненту в порівнянні з середніми даними; відповідно оцінка зі знаком «+» свідчить про підвищення над середнім рівнем вираженості того чи іншого компонента психічної надійності.

Діапазон оцінок по компонентам дорівнює: емоційна змагальна стійкість – від 12 до 5 балів; саморегуляція – від 10 до 6 балів; мотиваційно-енергетичний компонент – від 10 до 7 балів; стабільність та завадостійкість – від 6 до 3 балів».

Додаток 4

Опитувальник «Стрес-симптом-тест» Р. Фрестера

Тест дозволяє визначати вплив тренувальних та змагальних навантажень на емоційний стан спортсмена та його успішність. Цей тест включає 21 стрес-фактор, які найчастіше зустрічаються в ході змагань. Завдання оцінити за 9-бальною шкалою силу впливу кожного з них на психіку. За підсумками тесту виводиться загальна оцінка, а також окрема по кожному стрес-фактору.

1. Невдача на старті.
2. Попередні погані тренування та низькі змагальні результати.
3. Конфлікти з тренером, товаришами по команді чи сім'ї.
4. Погане фізичне самопочуття.
5. Необ'єктивне суддівство.
6. Відстрочка старту, початку змагання.
7. Становище лідера перед змаганням.
8. Докори тренера, товаришів під час виступу.
9. Надмірна напруженість на старті.
10. Підвищене хвилювання, поганий сон протягом дня або кілька днів до змагання.
11. Погане матеріальне оснащення змагань.
12. Попередня невдача на змаганні.
13. Значна перевага суперника.
14. Зненацька високі результати суперника.
15. Незнайомий суперник, відсутність інформації про нього.
16. Підвищені вимоги тренера.
17. Тривалий переїзд до місця змагання.
18. Постійна думка про необхідність успішно виконати поставлені завдання.
19. Зорові, акустичні та тактильні перешкоди.
20. Попереднє ураження майбутнього противника.
21. Негативні реакції глядачів