

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

Кувалдіна О.В.

«___» _____ 20__ р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

на тему: «Психологічна характеристика кваліфікованих фехтувальників
на рапірах у підготовчому періоді»

Виконав: студент групи 6541м

Болдарєв Б.С.

(підпис)

Керівник роботи:

доцент, кандидат наук

(посада, науковий ступінь вчене звання)

Кувалдіна О.В.

(підпис)

Миколаїв 2022 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 Олімпійський та професійний спорт

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми

_____ 2022 р.
«___» _____

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

Студенту Болдарєва Богдана Сергійовича.

1. Тема роботи: “Психологічна характеристика спортсменів-фехтувальників на рапірах в умовах підготовки до змагань”.

Керівник роботи: Кувалдіна О. В.

Затверджені наказом ректора №_____ від «___» _____ 2022 року

2. Термін подання роботи: 14.11.2022 р.-02.12.2022 р.

3. Вихідні дані по роботі: Кваліфікаційна робота викладена на 65 сторінках та складається з листу умовних скорочень, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків, містить 28 літературних джерела, 3 таблиці, 5 додатків та 18 рисунків.

4. Перелік питань, що належать до розробки:

1. Теоретичні аспекти психологічної підготовки спортсменів у фехтуванні у підготовчому періоді.
 2. Методи та організація дослідження.
 3. Дослідження психологічних показників кваліфікованих фехтувальників на рапірі у підготовчому періоді.
5. Перелік презентаційних матеріалів: електронна презентація з 19 слайдів
6. Консультанти розділів роботи.

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Кувалдіна О.В.	30.03.2022	03.04.2022
1	Кувалдіна О.В.	10.04.2022	12.04.2022
2	Кувалдіна О.В.	25.04.2022	28.04.2022
3	Кувалдіна О.В.	10.05.2022	12.05.2022
Висновки	Кувалдіна О.В.	07.06.2022	10.06.2022

7. Дата видачі завдання: 15.10.2021

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Ном ер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	I етап	жовтень-грудень 2021	Збір та аналіз попередніх робіт та досліджень, відбір літератури.
2.	II етап	лютий-березень 2022	Тестування та анкетування серед спортсменів.
3.	III етап	квітень-червень 2022	Написання кваліфікаційної роботи магістра.

Студент _____ Болдарєв Б.С.

Керівник роботи _____ Кувалдіна О.В.

ЗМІСТ

Лист умовних скорочень	6
ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ФЕХТУВАННІ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ	10
1.1. Психологія та психодіагностика у спорті	10
1.2. Загальне поняття психологічної підготовки та її особливості	11
1.3. Психологічна підготовка та характеристика кваліфікованих фехтувальників на підготовчому періоді	15
Висновок до Розділу 1	17
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	19
2.1. Методи дослідження	19
2.1.1. Теоретичний аналіз науково–методичної літератури	19
2.1.2. Анкетування	19
2.1.3. Тестування	22
2.1.4. Методи математичної статистики	27
2.2. Організація дослідження	28
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ КВАЛІФІКОВАНИХ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ НА РАПІРІ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ	29
3.1. Аналіз оцінок спортсменів щодо умов ефективного тренування та готовності до змагань	29
3.2. Дослідження індивідуальних мотивів та персональних якостей кваліфікованих фехтувальників на рапірах	34
3.3. Дослідження рівня тривожності кваліфікованих фехтувальників на рапірах за сприйняттям часу у підготовчому періоді	39
3.4. Дослідження спортивних орієнтирів кваліфікованих фехтувальників на рапірах	41
3.5. Дослідження властивостей нервової системи кваліфікованих фехтувальників на рапірах у підготовчому періоді за психомоторними показниками	43
Висновок до Розділу 3	50
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56

Лист умовних скорочень

НУК - Національний університет кораблебудування ім. адмірала Макарова

ННГІ - Навчально-науковий гуманітарний інститут.

СМЗ - Ставлення до майбутнього змагання.

МСДЮСШОР - Миколаївська спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву.

Сп - спортсмен

Хср - Середнє квадратичне відхилення

S - Середнє квадратичне відхилення

ВСТУП

Актуальність. Професійний спорт – це робота, яка має багато аспектів. Тренери та спортсмени докладають багато зусиль для покращення результату та виходу на вищий спортивний рівень. Але для отримання максимального результату праця, в умовах спорту, повинна торкатися не тільки фізичної та теоретичної підготовки, підготовка висококласного спортсмена – це правильне харчування, психологічна робота, здоровий відпочинок та багато інших аспектів. Одним з дуже важливих аспектів виступає психологічна підготовка, найбільш впливова вона у єдиноборствах.

Фехтування - вид спорту, у свою чергу – єдиноборство, що вимагає від спортсменів не тільки прояв фізичних якостей, але й ментальних та психологічних. А дослідження відповідних сторін підготовки спортсмена надають необхідні дані, що допоможуть більш ефективно використовувати фізичні показники. Розвиток психологічних якостей допомагає витримувати більші навантаження та більш ефективно реалізувати фізичні сторони підготовки. [1]

Тому для спортсмена дуже важливою виступає психологічна підготовка. В загальному виді психологічна підготовка представляє собою процес розвитку і вдосконалення значущих проявів психіки спортсмена, які мають тісний зв'язок з його діяльністю - спортом. Розвиток психологічної сторони спортсмена спрямований на вдосконалення особистості самого спортсмена, отримання, необхідних для спортивної діяльності, якостей, професійно важливих знань, умінь та навичок і досягнення такої їхньої стійкості, що забезпечує ефективну діяльність спортсмена протягом змагань. [12] Тому вивчення психологічної підготовки спортсмена допоможе знайти нові шляхи вдосконалення спортивної майстерності.

Для єдиноборств, до яких відноситься фехтування, важливі знання про психофізіологічні показники спортсменів. Психофізіологія – галузь психології, яка пов'язана з фізіологічними основами психологічних процесів. [4] Саме вона допомагає визначити необхідні показники спортсменів, а вони, в свою чергу,

демонструють, в який бік працює розум спортсмена – захист, атака або баланс чи наскільки сильний характер у спортсмена та ін.

За отриманими даними, у результаті досліджень психологічної підготовки спортсменів, тренери зможуть значно покращити систему підготовки та підвищити спортивний результат спортсменів на змаганнях. Отже, дослідження психологічної підготовки, готовності та психофізіологічних показників у спортсменів, особливо єдиноборців, в тому числі фехтувальників, має високу актуальність на будь-якому етапі підготовки. [2,8,16,17,18,23,24]

Мета дослідження: визначити психологічну характеристику кваліфікованих фехтувальників на рапірах у підготовчому періоді.

Для досягнення мети дослідження були сформульовані наступні **завдання дослідження:**

1. Виявити та охарактеризувати основні науково-методичні підходи щодо психологічної підготовки кваліфікованих фехтувальників на рапірах у підготовчому періоді.
2. Обрати найбільш інформативні тести для визначення психологічної характеристики кваліфікованих фехтувальників на рапірах з МСДЮСШОР.
3. Провести дослідження та оцінити психофізіологічний стан кваліфікованих фехтувальників на рапірах з МСДЮСШОР у процесі підготовки до змагань .
4. Визначити провідні психологічні та психофізіологічні характеристики кваліфікованих фехтувальників на рапірах з МСДЮСШОР.

Об'єкт дослідження: психологічна підготовка кваліфікованих фехтувальників-рапіристів.

Предмет дослідження: індивідуально-особистісні та психофізіологічні особливості кваліфікованих фехтувальників на рапірі.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи магістра.

Результати кваліфікаційної роботи опубліковано у міжнародній онлайн-конференції студентів, аспірантів і молодих вчених «Розвиток фізичної культури та спорту: новітні виклики, проблеми та перспективи», що проходила 28 жовтня 2022 року на базі НУК. Також результати були передані тренерам спортсменів та використанні при плануванні та коригуванні підготовки спортсменів до змагань, що підтверджено актом впровадження, представленим у додатку 5.

Методи дослідження: аналіз науково–методичної літератури, анкетування, тестування, методи математичної статистики.

Наукова новизна полягає у тому, що обрані тести та анкетування вперше проводились серед обраної групи спортсменів МСДЮСШОР.

Практична та теоретична значущість. Дослідження проводить перевірку рівня показників спортсменів та аналізує якість їх тренування. Отримані дані було використано при коригуванні процесу підготовки до змагань та аналізі психологічних станів кваліфікованих фехтувальників на рапірах з МСДЮСШОР з фехтування.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Робота виконана на кафедрі теоретичних основ олімпійського та професійного спорту Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова відповідно до теми «Історико-соціальні аспекти розвитку олімпійського руху та олімпійської освіти в Миколаївській області» (номер державної реєстрації 0121U111039).

Обсяг та структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота викладена на 65 сторінках та складається з листу умовних скорочень, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків, містить 28 літературних джерела, 3 таблиці, 5 додатків та 18 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ФЕХТУВАННІ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

1.1. Психологія та психодіагностика у спорті

Психологія спорту – галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності прояву і розвитку психіки людини, формування її особистості у специфічних умовах спортивної діяльності.

Варто врахувати, що спортивна діяльність є специфічною, вона суттєво відрізняється від інших видів діяльності цілями, мотивами, умовами, засобами і досягнутими результатами. Сфера спортивної діяльності - це підготовка до змагань і участь у них, що потребує від спортсменів спеціальних якостей, навичок, знань та умінь, граничної напруги фізичних і духовних сил в екстремальних умовах. Міжособистісна взаємодія у спортивних командах також має свої механізми формування та функціонування, а керування спортивним колективом та організація оптимального психологічного клімату у команді потребує спеціальних знань та умінь. Тому, психологія спорту орієнтується і використовує результати, перш за все, власних психологічних досліджень в різних сферах спортивної діяльності. [1,21]

Спортивна психодіагностика - розділ психології спорту, основним завданням якого є вимірювання і контроль психічних особливостей спортсменів, які орієнтовані на вирішення прикладних завдань.

Предметом психодіагностики є складові компоненти передстартової психічної готовності, їх сформованість і стійкість. Головним завданням психодіагностики передстартової психічної готовності спортсмена є визначення ступеня відповідності характеристик цього стану умов, цілям і задачам виступу спортсмена на майбутньому змаганні. Критерії прояву і значимість компонентів психічної готовності будуть різними як у спортсменів різних видів спорту, так і у одного і того ж спортсмена в залежності від його індивідуально-психологічних особливостей, підготовленості до змагання, значущості майбутнього змагання та інших факторів. Виявляється сформованість наступних складових компонентів стану спортсмена. Мотиваційний компонент, «що запускає» активність

спортсмена і є його «рушієм». Він виступає центральною ланкою передстартової психічної готовності і включає потреби, мотиви, установки, цілі, рівень домагань, що лежать в основі процесу регуляції стану, поведінки і діяльності спортсмена. [10 с.162]

1.2. Загальне поняття психологічної підготовки та її особливості

Термін психологічна підготовка найчастіше використовується для позначення широкого кола дій тренерів, спортсменів та менеджерів, які спрямовані на формування і розвиток психічних процесів та якостей особистості спортсменів і є необхідними для успішної тренувальної діяльності та виступів на змаганнях. При цьому розуміється, що психологічна підготовка сприяє ефективному проведенню інших видів підготовки (загальнофізичної, спеціальної фізичної, теоретичної, тактичної, технічної), а також є умовою успішного виступу на змаганнях.

Рідше цей термін застосовується для характеристики педагогічної діяльності тренерів, які вирішують задачі підвищення психічної готовності спортсменів. Під психічною готовністю спортсмена розуміють стан спортсмена, набутий у результаті підготовки (також і психологічної), і який дозволяє досягти певних результатів у змагальній діяльності. [26] Головною задачею психологічної підготовки є формування і закріплення відносин які складають основу спортивного характеру, які створюються під впливом зовнішніх чинників зі сторони тренера, осіб які оточують спортсмена, так і під впливом внутрішньої самоорганізації, тобто в процесі самовиховання спортсмена.

У процесі психологічної підготовки спортсмена знаходить відображення класична схема розвитку психіки на основі вдосконалення основних груп психічних проявів – процесів, станів і властивостей особистості спортсмена. Метою психологічної підготовки спортсмена є розвиток психічних якостей, необхідних для досягнення високого рівня спортивного вдосконалення, психологічної стійкості і готовності до змагань. [27]

У зв'язку з цим психологічна підготовка може розглядатись не тільки як особливий вид підготовки поряд з фізичною, спеціальною, тактичною, теоретичною, технічною, але і як особлива функція кожного з цих видів підготовки - функція формування суб'єктивного ставлення, оцінки значимості всіх видів виконаної роботи (також і поза тренуванням) для успіху в спортивній діяльності. Тільки у цьому випадку досягається більш високий системний рівень підготовки, коли всі дії спортсмена організовуються відповідно до логіки високих спортивних досягнень, мають чітку мотиваційну структуру. І саме ця суб'єктивізація сприяє включенню цілеспрямованих дій спортсмена до складу діяльності. [14 с. 21]

Рівні психологічної підготовки:

- Психофізіологічний;

Психофізіологічний рівень – дає можливість здійснити певні спортивні прогнози, бо виявляє ставлення людини до власних анатомо-фізіологічних можливостей, і складається з декількох функціональних блоків.

- Власне психологічний;

На психологічному рівні предметом вивчення є як знання, вміння, навички, звички та різноманітні психічні функції, так і самосвідомість спортсмена, його самооцінка, світогляд і свідомість, тобто ті прояви, що відображають ставлення до самого себе як особистості. Разом з тим врахування даного рівня під час психологічної підготовки спортсмена дає змогу виявити саме ті його властивості та якості, які забезпечують здатність ефективно виконувати спортивну діяльність.

- Соціально-психологічний.

Соціально-психологічний рівень забезпечує вирішення питань пов'язаних зі специфічними впливами змагань, коли зустрічаються як суперники різні тактики, техніки, впроваджені власне двома командами. На цьому етапі предметом вивчення стають стосунки, мікроклімат та атмосфера в команді, вплив команди на розвиток особистості спортсмена і

різноманітні її зміни, роль особистості в команді, її вплив на формування спортивного колективу. [27]

Сама психологічна підготовка розподіляється на дві основні частини. Розрізняють загальну і спеціальну психологічну підготовку.

Загальна психологічна підготовка характеризується спрямованістю на формування і розвиток універсальних властивостей особистості та психічних якостей, які є головними в спорті, цінуються і в багатьох інших видах діяльності людини. Сюди належать: підготовка до тривалого тренувального процесу, соціально-психологічна підготовка, вольова підготовка, змагальний досвід, здатність до самовиховання. [14,20]

Спеціальна психологічна підготовка характеризується спрямованістю на формування і розвиток психічних якостей і властивостей особистості спортсменів, які сприяють успіхові в особливих, конкретних умовах спортивної діяльності. Вона включає підготовку до конкретного змагання, до конкретного суперника, до етапу тренування, ситуативне управління станом. Для вирішення задач підготовки використовують різноманітні засоби. Такими засобами можуть виступати: фізичні вправи, засоби техніки і тактики даного виду спорту. До спеціальних засобів підготовки можна віднести психологічні вправи, наприклад, дії на зразок завдань з чіткою настановою і психологічною спрямованістю (на розвиток вольових якостей, підвищення емоційної стійкості спортсмена тощо), а також психологічні впливи. Це можуть бути психологічні засоби і прийоми регуляції й саморегуляції, способи відновлення спеціальної працездатності, різноманітні тренінги тощо. [6,13]

Обидва види психологічної підготовки в процесі діяльності випробовують взаємний вплив: успіхи (або невдачі) спеціальної підготовки призводять до корекції загальної психологічної підготовки і навпаки. Підготовка до тривалого тренувального процесу передбачає вирішення багатьох проблем, які пов'язані з адаптацією спортсмена до постійних, систематичних багатолітніх тренувальних навантажень. Тренувальна робота пов'язана не тільки з перенесенням навантажень, але також і з цілим рядом обмежень, які зумовлені режимом

харчування, сну, відпочинку, проведення дозвілля, подолання деяких звичок. При правильній підготовці спортсмен випробовує бажання тренуватись, йому властива готовність до фізичних і психічних навантажень, він проявляє інтерес до планування тренувань і, незважаючи на важкість навантажень, не намагається різними способами полегшити завдання. [13]

Часто спортивна доля складається так, що перемога над певними суперниками є ключовою в усьому змаганні або навіть важливішою за виграш даного змагання. У цій психологічній підготовці, як правило, найбільш вирішальними є найостанніша, свіжа інформація про суперника, найновіші домашні заготовки, "розвідка боєм", а також урахування типових достоїнств та помилок (як суперника, так і власних). Дуже важливою є і підготовка до етапу тренування. Кожен спортсмен та тренер знає, що існують найбільш важкі або найбільш улюблені навантаження. В підготовчому періоді часто необхідно виконувати великі за об'ємом фізичні навантаження, а отже, і високі вимоги до вольових якостей, формувати витривалість монотонії. [11]

Також, дуже важливою стороною психологічної підготовки спортсменів виступає воля спортсмена. Специфіка різних видів спорту накладає суттєвий відбиток на вимоги до вольових якостей та особливості їхнього прояву у змагальній діяльності. А.І. Пуні (1984) встановив, що у представників кожного виду спорту є свої провідні вольові якості, найближчі до них та їх підкріплювальні, і якість, що об'єднує всю структуру, — цілеспрямованість. Навантаження сучасного спорту, високий рівень конкуренції у змаганнях призводять до того, що спортсмен зазнає значного стресу, що має різні психічні прояви. Занепокоєння, тривога, страх стимулюють фізіологічні зміни, що знижують рівень координаційних здібностей, надмірно підвищують м'язову напругу, сприяють розвитку втоми, уповільнюють відновлювальні реакції, що погіршують концентрацію уваги. У свою чергу, ці зміни за принципом зворотного зв'язку впливають на увагу спортсмена, його почуття, думки, оцінки, збільшуючи негативний вплив стресу (Юкелсон, Мерфі, 2002). Негативний вплив стресу не обмежується його дією на різні характеристики тренувальної та

змагальної діяльності, він проявляється у різко зростаючій ймовірності спортивних травм (Kerr, Minden, 1988). У цьому виключно важливою стороною психологічної підготовки спортсмена є розвиток здібностей до подолання стресу з використанням різних видів психологічних втручань та обов'язковою активною участю самого спортсмена, створенням атмосфери всебічної соціальної підтримки (Юкелсон, Мерфі, 2002). [12 с. 342]

1.3. Психологічна підготовка та характеристика кваліфікованих фехтувальників на підготовчому періоді

Завдання психічної підготовки у фехтуванні полягає у вихованні фехтувальників та вдосконаленні їх психічних функцій в процесі тренування та змагальної діяльності.

Мета психічної підготовки - це розробка і здійснення своєрідного алгоритму управління функціонуванням організму для створення оптимальної готовності до ефективного засвоєння техніко-тактичної майстерності, максимального вияву підготовленості, рішучості, вольових якостей для здобуття перемоги в змаганнях, гуманістичних пріоритетів особистості, моральності і етики спорту. [28 с. 8]

Основними напрямками психічної підготовки фехтувальників є:

- формування мотивації занять спортом;
- виховання вольових якостей;
- ідеомоторне тренування;
- удосконалення швидкості реагування;
- удосконалення спеціалізованих умінь;
- регулювання психічної напруженості;
- виховання толерантності до емоційного стресу;
- управління стартовим станом спортсмена. [22]

В структурі психічної підготовки фехтувальників виділяють дві відносно самостійні сторони: вольову і спеціально психічну.

Воля, як активна сторона свідомості людини, має структурні компоненти: пізнавальний - пошук правильних рішень, емоційний - впевненість в собі, виконавчий - регулювання фактичного виконання рішень за допомогою свідомого самопримушення. [5]

В структурі вольової підготовленості виділяють такі якості: цілеспрямованість (чітке бачення мети), рішучість і сміливість (схильність до ризику в поєднанні зі своєчасністю і поміркованістю рішень), наполегливість і завзятість (здатність до мобілізації функціональних резервів, активність у досягненні мети і подоланні перешкод), витримка та самовладання (якість розуму, здатність керувати власними думками і діями в умовах емоційного збудження), самостійність та ініціативність (власні починання, новаторство).

В структурі спеціальної психічної підготовленості слід виділити:

- стійкість спортсмена до стресових ситуацій тренувальної і змагальної діяльності;
- рівень досконалості кінестетичних і візуальних сприйняття різних параметрів рухових дій та оточуючого середовища;
- здатність до психічної регуляції рухів, забезпечення ефективної м'язової координації;
- здатність сприймати, організовувати і опрацьовувати інформацію в умовах дефіциту часу;
- досконалість просторово-часової аптинації як фактора, який підвищує ефективність техніко-тактичних дій;
- здатність до формування випереджаючих програм реакцій, необхідних для ефективної змагальної боротьби. [28 с. 9]

Фехтування формує у особистості певні характерні риси, що відображається на характеристиці спортсмена.

Бойові дії в поєдинку фехтувальників мають різну психофізіологічну основу і можуть бути не тільки результатом оперативного аналізу бойової ситуації, а й продуктом автоматизованої діяльності, що виявляється у спеціалізованості рухових реакцій. Експромтне застосування дій, засноване на

своєчасних та адекватних реагуваннях у несподіваних фрагментах бою, є як би резервним потенціалом спортсмена. Вони становлять психологічний стрижень "почуття бою" з допомогою добре розвиненого пристосувального навички швидкісної орієнтування, що дозволяє також приймати інтуїтивні та усвідомлені рішення, імпровізувати під час бою. [19]

Індивідуальні особливості спортсмена відображають своєрідність і різноманіття форм психологічної обумовленості конкретної діяльності.

Вони в кожному конкретному випадку визначають рівень придатності суб'єктів до конкретної діяльності. При цьому в процесі діяльності внутрішні умови не залишаються постійними, відбувається розвиток рухових здібностей, пов'язаних з прийняттям рішення. Як зазначає П. К. Анохін, «прийняття рішення переводить один системний процес – аферентний синтез – в інший системний процес – в програму дій». [10 с. 22]

Закономірності поєдинку фехтувальників, що лежать в основі його психограми, найбільш яскраво виявляються, наприклад:

- різноманітністю задумів;
- складом рухів зброєю та переміщень по полю бою;
- інтелектуальним та особистісним протиборством спортсменів;
- постійним дефіцитом часу та інформації. [19]

Висновок до Розділу 1

Аналіз науково-методичної літератури по темі показав, що психологічна підготовка спортсмена виступає необхідною частиною його спортивного вдосконалення та підготовки. Вивчення та оптимізація психологічної підготовки має відбуватися протягом багаторічного тренувального процесу спортсмена. Ефективні рішення щодо психологічної підготовки значною мірою можуть покращити майстерність спортсмена, зокрема у фехтуванні.

Тому складання психологічної характеристики кваліфікованих фехтувальників на рапірах у підготовчому періоді має велике значення для спортсмена та тренера задля досягнення високого результату. Вона дає значну

кількість інформації по «внутрішніх показниках» фехтувальника, що допомагає при плануванні програми підготовки та для її корекції, що може призвести до покращення результатів спортсменів.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Під час дослідження були використані такі методи:

- Теоретичний аналіз науково–методичної літератури.
- Анкетування.
- Тестування.
- Методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз науково–методичної літератури

Аналіз літературних джерел дозволяє узагальнити і систематизувати дані з психологічної підготовки спортсменів та останні дослідження у цій сфері. Для дослідження було зібрано та систематизовано останні роботи та дослідження на обрану тему. Також було проаналізовано низку джерел, словників, наукової та науково-методичної літератури для проведення дослідження. [2,8,16,17,18,23,24] Вивчення літератури дало можливість виявити ряд ключових аспектів з особливостей дослідження психологічної підготовки у фехтуванні у підготовчому періоді. Також для отримання статистичних даних було оброблено документацію МСДЮШОР з фехтування та матеріал останніх досліджень.

2.1.2. Анкетування

Анкетування в використовується з метою отримання дослідницької інформації, а соціологічні та демографічні дані відіграють лише допоміжну роль. Контакт з респондентом зведений тут до мінімуму. Анкетування дозволяє найбільш чітко дослідити визначений план дослідження, так як процедура «питання-відповідь» регламентована. За допомогою методу анкетування можна з найменшими витратами отримати високий рівень масовості дослідження. [15] Анкетування проводиться в основному у випадках, коли необхідно з'ясувати думки людей з якихось питань і охопити велику кількість людей за короткий термін. Анкетування направлено на вивчення психологічних властивостей особистості кваліфікованих спортсменів, стійкості якостей особистості. Заняття

спортом, неминуче супроводжуються змінами в характері і, коли з одного боку, відбувається підвищення самооцінки, а з іншої, - підвищення агресивності, це в свою чергу, повинно впливати і на формування якостей особистості.

В роботі було проведено два незалежних опитування: 1 - для оцінки задоволеності спортсменів-фехтувальників умовами тренування; 2 - дослідження стану готовності до змагань кваліфікованих фехтувальників. У першому брали участь 12 кваліфікованих спортсменів. Для другого опитування були запрошені 4 кваліфіковані спортсмена, які брали участь у Етапі Європейського кадетського циклу з фехтування у м. Братислава.

Анкета “Оцінка спортсменом умов ефективного тренування” (Б. Дж. Кретті) [9]

Дане анкетування дає інформацію про оцінку спортсменом умов тренування. Ця інформація може допомогти тренеру при плануванні тренувального процесу згідно результатів анкетування для його корекції. Бланк анкети представлений у додатку 1. Анкета налічує наступні позиції, яким спортсмени мають надати оцінку від 1 до 10:

1. Бої з товаришем за командою.
2. Часті вказівки з техніки виконання елементів.
3. Можливість активно тренуватися.
4. Інформація про характер інтенсивності передбачуваного тренування (до початку).
5. Самостійна робота.
6. Відеозйомка та інші наочні посібники.
7. Стимуляція тренерів та його помічників.
8. Підтримка та похвала товаришів за командою.
9. Особиста підтримка та увага тренера.

Анкета “Ставлення до майбутнього змагання” (Ю. Л. Ханін, 1989)

Анкета дозволяє виявляти особливості сприйняття спортсменом передзмагальної ситуації та передбачати його стан перед відповідальним стартом.

Анкета "Ставлення до майбутнього змагання" (СМЗ) складається з 28 питань (по 7 суджень на кожен компонент), на які спортсмен повинен відповісти "так" або "ні". У шкалі СМЗ 11 позитивних суджень з усіх компонентів чергуються з 17 негативними. Це зроблено для того, щоб уникнути формування небажаної установки під час опитування. Зазвичай опитування спортсменів за шкалою СМЗ проводиться індивідуально (чи фронтально групи з дотриманням самостійності опитуваних). Кожному зі спортсменів надається протокол для реєстрації відповідей. Анкета представлена у додатку 3.

Кожне питання за шкалою СМЗ, що збігається з ключем, оцінюється в 1 бал. Обробка протоколу опитування здійснюється за допомогою ключа відповідей щодо кожного з компонентів. В результаті отримують 4 показники та підсумковий індекс з лімітом від 7 до 0 балів. Чим вище показник, тим «несприятливіше» ставлення спортсмена до майбутнього змагання.

Показник впевненості (питання 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25) – Високий показник – низька самооцінка своїх можливостей, невпевненість, відсутність бажання виступати. 7 балів – суб’єктивно не готов до змагань, 0 – висока готовність.

Показник оцінки суперників (питання 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26) – 7 балів – висока оцінка можливостей суперників, 0 – низька оцінка.

Показник бажання та значущості змагання (питання 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27) – 7 балів – велика значимість та бажання виступати, 0 – низькі значимість та бажання.

Показник дзеркальної оцінки (питання 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28) – 7 балів – низька самооцінка власних можливостей, 0 – висока оцінка.

2.1.3. Тестування

Спортсменам було запропоновано пройти батарею тестів для оцінки рівня психофізіологічних показників. Для тестування були обрані наступні тести: проєктивне тестування, тестування на сприйняття часу, асоціативний експеримент на виявлення професійних орієнтирів (відповідно до методики В. П. Глухова) та теппінг тест.

Проективне тестування

Проективні тести - професійні або життєві методики, в яких інформація про саму людину видобувається з його опису про інших людей або інші явища.

Проективні тести — група методів дослідження особистості, в основі яких лежить механізм виявлення проєкцій в отриманих даних експерименту з наступною їх інтерпретацією. Поняття проєкції для позначення методу дослідження було введене в дослідницьку практику Л.Френком. Проективні методи характеризуються створенням експериментальної ситуації, яка допускає множини можливих інтерпретацій під час сприйняття її піддослідним. За кожною такою інтерпретацією вимальовується унікальна система особистісних смислів та особливостей когнітивного стилю суб'єкта. [25] Перевага таких тестів у тому, що вони дають інформацію про людину, якою вона не ділиться у звичайній бесіді свідомо або несвідомо.

Для дослідження було обрано тест-малюнок. Бланк тесту представлений у додатку 2. Даний тест допомагає зробити комплексний аналіз якостей спортсмена, його мотиву та задатків.

Завдання:

1. Подивитись на малюнок, на ньому зображена людина та урвище. Людина щось робить. Дорисувати малюнок так, щоб не дати людині впасти.
2. Відповісти на запитання: Що робить людина? Для чого вона це робить? Що вона відчуває при цьому? Як допомогти людині?

Опис дії, яку робить людина - ставлення дослідованого до своїх серйозних вчинків, які рухають його по життю. Деякі навмисне йдуть уперед, самі роблять кроки, для інших важливо, щоб хтось їх "підштовхнув" або щось трапилося, щоб

відбулася зміна, деякі тільки мріють про серйозні вчинки, поки не роблячи своїх важливих кроків, не приймаючи ризикованих рішень. Тільки за цим пунктом можна припустити про такі чемпіонські якості, як: самостійність і відповідальність у прийнятті власних рішень, дій; схильність до ризику; сміливість та рішучість.

За відповіддю на питання “Для чого він це робить?” та “Що він відчуває при цьому?” можна зрозуміти основний мотив вчинків досліджуваного – навіщо людина вирішила стрибнути: отримати емоції, досягти певної мети тощо. Якщо чоловік сам стрибає - активна людина, яка воліє діяти. Якщо людина падає - то швидше нерішуча, терпляча, схильна до роздумів. Пасивна особистість.

Як допомогти людині? - відповідь на це питання описує якості та характер досліджуваного - лідерство, залежність, творчість та інш.:

Якщо намальовано море, озеро, річку – швидше за все досліджуваний піддається перебігу обставин, чи дієте навмання. Швидше за все він не схильний бути продуманою, завбачливою людиною, прораховувати свої кроки та планувати наперед свої дії (у тому числі до досягнення успіху).

Якщо намальовано під ногами батут, ковдру, мати та ін. - швидше за все досліджуваний передбачувана людина, яка може виміряти свої дії. Він рідко потрапляє у непередбачувані ситуації.

Якщо люди під ногами чоловічка тримають натягнуте полотно це демонструє залежність від інших. Якщо на малюнку хтось стоїть і ловить чоловічка - то це свідчить про несамостійність і віру у допомогу.

Використання парашута, літаючих апаратів та ін. – уміння самому керувати ситуацією, брати на себе відповідальність, використовувати різні ресурси, у тому числі нові технології. Це свідчить про широкий діапазон можливостей, можливо - хороший досвід прийняття рішень у критичних ситуаціях.

Використання крил, килима літака та ін. – творчий початок, фантазії, які іноді можуть допомогти, але іноді віддаляти від реальних ситуацій.

Є варіанти відповідей - змінення ситуації, роблячи її безпечною для чоловіка: урвища перетворюють на маленький горбок, чоловічку малює опору та ін. Це свідчить про лідерські якості.

Тестування на сприйняття часу (Ф. ХАЛБЕРГ)

Цей тест дозволяє визначити рівень концентрації та зосередженості спортсмена, що може продемонструвати його готовність до фізичних навантажень, а також характер поведінки під час тренувального або змагального бою.

Методика проведення:

За сигналом починається відлік часу без допомоги додаткових засобів. Коли дослідований відчує, що хвилина пройшла – він подає сигнал. Зараховується результат та звіряється з наведеними оцінками:

55 - 65 с. - норма, відзначається в осіб з гарною адаптацією до різних навантажень (фізичних і психічних), у спортсменів це свідчить про хорошу зосередженість, оптимальний стан для змагання.

40 - 55 с. - легка тривожність, складність саморегуляції у напруженій ситуації.

30 - 40 с. - висока тривога, погана витривалість фізичного навантаження.

30 с. і менше - психічна неврівноваженість, небезпечний стан для людини.

Більше 65 с. – занадто розслаблений стан, поганий рівень реакції та заторможеність. Для тих, хто перебуває у стані депресії або надто розслабленому стані, час тягнеться дуже повільно. Як правило, у таких випадках результат – 70 с. і вище. Чим далі межі 1 хвилини виходить Індивідуальна хвилина - тим менш продуктивний стан спортсмена.

Асоціативне тестування на виявлення професійних орієнтирів

Дослідження виникаючих асоціацій надає змогу перевірити стан спортсмена(збудженість, пригніченість) та виявити типи реакцій, що дають змогу оцінити прихильність спортсменів до певних видів спорту. Асоціативний експеримент на виявлення професійних орієнтирів проводився за методикою

Віктора Петровича Глухова. Якщо отриманий показник більше 3 - людина має схильність до прояву певної якості, але потрібно її розвивати.

Спортсменам було запропоновано перелік однакових слів, до яких вони мали написати 2-3 перших асоціацій. На підставі написаного проводились аналіз типів асоціативних реакцій та оцінювання структури асоціативних рядів. Запропоновані слова: Перемога, Футбол, Теніс, Ковзани, Програш, Гра, Боксер, Стадіон, Олімпійські ігри. Обробка результатів відбувалась у 2 етапи:

Етап 1. Виявлення типів асоціативних реакцій - оцінка показників спортсменів (парадигматичні, синтагматичні, логічні) щодо їх схильності до видів спорту. Оцінка по показникам виставляється на підставі аналізу:

Парадигматичні: стимул дорівнює реакції (слова належать до однієї морфологічної категорії)

Синтагматичні: стимул плюс реакція дорівнює реченню / словосполученню

Логічні: стимул плюс реакція дорівнює однієї картинки

Етап 2. Оцінювання структури асоціативних рядів - оцінка мовленнєвого стану спортсмена. Аналізується семантичні гнізда асоціацій (ряд слів, об'єднаних смислом) та оцінюється стан спортсмена за допомогою наступних критеріїв:

Норма – 3-4 семантичних гнізда із 2-3 словами у кожному гнізді

Більша кількість – стан збудженості, агресивного настрою

Менша кількість – стан пригніченості, в'ялості, наближення до депресії

Теппінг Тест

За допомогою теппінг-тесту визначається витривалість нервової системи і обов'язковою умовою виконання тесту для визначення сили нервової системи стає робота в максимальному темпі. Експрес-методика "Теппінг-тест" розроблена Є. П. Ільїним в 1972 році для діагностики сили нервових процесів (лабільності, витривалості) шляхом вимірювання динаміки темпу рухів кисті. Сила нервових процесів відображає загальну працездатність людини: людина з сильною нервовою системою здатна витримувати більш інтенсивне та тривале навантаження, ніж людина зі слабкою нервовою системою. При слабкій нервовій

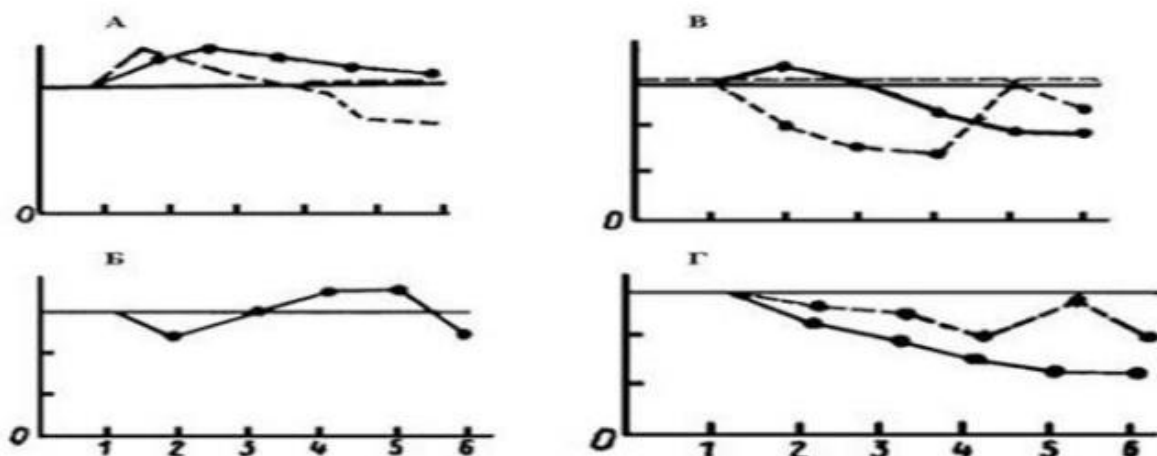
системі стомлення внаслідок психічного або фізичного напруження виникає швидше, ніж при сильній.

Дослідження проводять у парі випробуваний та експериментатор. Випробуваного запитують про самопочуття та просять зручно розташуватися за добре освітленим столом, взяти бланк та олівець. Піддослідному пропонують проставляти олівцем крапки у бланку рукою. За сигналом експериментатора він повинен переходити до розташування точок з одного квадрата до іншого. Бланк для відповідей представлений у додатку 4.

Дослідник подає сигнал для початку - піддослідний проставляє олівцем точки в кожному квадраті бланка. Він повинен проставити якомога більше точок і переходити з одного квадрата на інший тільки за командою дослідника, за годинниковою стрілкою. Перевіряючи правильність розуміння інструкції, експериментатор дає сигнал і через кожні 5 секунд дає команду для переходу в інший квадрат. Після закінчення 5 секунд роботи у шостому квадраті тестування закінчується. Всього на листку 6 квадратів, тест займає 30с.

Теппінг-тест дозволяє оцінити функціональні можливості рухового аналізатора, а також силу процесу збудження й рухливості основних нервових процесів. Перевагою теппінг-тесту є те, що порівняно з іншими методами, які вимірюють силу нервової системи, він не є довготривалим зберігаючи при цьому високий ступінь кореляції з ними, зокрема, з методикою «нахил кривої», з рефлексометричною методикою «згасання з підкріпленням».

Мета обробки результатів – визначити характер працездатності нервової системи досліджуваного під час виконання завдання тесту. За результатами створюється графік, для оцінки типу нервової системи потрібно порівняти результати з графіками наведеними на рисунку 1. [15]



а – опуклий; б – рівний; в – проміжний та увігнутий; г – спадний тип

Рис. 2.1. Схема зіставлення отриманих результатів із графіками у теплінг тесту

За допомогою теплінг-тесту можуть бути виділені п'ять типів динаміки максимального темпу роботи: опуклий тип (свідчить про наявність сильної нервової системи); рівний тип (нервова система середньої сили); проміжний і увігнутий типи (середньо-слабка нервова система); спадний тип (слабка нервова система). [7]

2.1.4. Методи математичної статистики

Методи статистичної обробки результатів дослідження використовували відповідно до завдань дослідження, які передбачають отримання максимально можливої інформації про явище, що досліджується.

Кількісна обробка даних передбачає використання методів математичної статистики, і тому такі методи прийнято називати статистичними. Обробка результатів дослідження проводилася з використанням електронних таблиць «Excel» (Microsoft, США)

Для статистичного аналізу отриманих даних були використані наступні статистичні показники:

1. середнє арифметичне значення, за формулою:

$$X_{cp} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n},$$

де x – значення варіант ряду;

n – обсяг сукупності;

i – кількість варіантів.

2. середнє квадратичне відхилення:

$$S = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

де σ — величина стандартного відхилення генеральної сукупності,

n — обсяг вибірки.

3. відсотковий розрахунок(%).

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось на базі ННГІ НУК та МСШЮСШОР з фехтування.

У дослідженні взяли участь 12 кваліфікованих фехтувальників на рапірах, з яких – 1 Майстер спорту України міжнародного класу, 5 майстрів спорту України та 6 кандидатів у майстри спорту України. Кожен учасник дослідження підписав згоду на участь у тестуванні та використання результатів з науковою метою.

Умовно дослідження було поділено на три об'ємних етапи:

На I етапі (жовтень-грудень 2021) проводився збір та аналіз попередніх робіт та досліджень, відбір літератури та її аналіз.

На II етапі (лютий-березень 2022) проводились експерименти та анкетування зі спортсменами.

На III етапі (квітень-червень 2022) проводилась обробка отриманих результатів, зіставлення та порівняння з попередніми дослідженнями. На підставі порівнянь було зроблено висновки та оформлена Кваліфікаційна робота магістра.

РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ КВАЛІФІКОВАНИХ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ НА РАПІРІ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

3.1. Аналіз оцінок спортсменів щодо умов ефективного тренування та готовності до змагань

Анкетування “Оцінка спортсменом умов ефективного тренування”

Анкетування проводилось з метою визначення оцінок обраної групи спортсменів для подальшого їх використання під час планування спортивної підготовки. У анкетуванні прийняли участь 12 кваліфікованих спортсменів фехтувальників.

За допомогою анкети, учасники оцінювали ефективність умов тренування для їх результативності. Було запропоновано 9 пунктів, які представляють умови тренування (самостійна робота, відеозйомка, поради та т.п.). За результатами для кожної позиції було розраховано середнє арифметичне та середнє квадратичне відхилення. Також був створений рейтинг пунктів. Результати анкетування дають уявлення про надання спортсменами переваг різним умовам тренування.

Таблиця 3.1.

Оцінка спортсменами умов ефективного тренування

№	Сп 1	Сп 2	Сп 3	Сп 4	Сп 5	Сп 6	Сп 7	Сп 8	Сп 9	Сп 10	Сп 11	Сп 12	Хср	S
1 Бої з товаришем за командою	10	7	8	3	8	10	7	9	7	9	10	10	8,2	1,5
2 Часті вказівки з техніки виконання елементів	8	6	6	10	10	9	8	10	8	10	10	9	8,7	1,22
3 Можливість активно тренуватися	9	7	8	10	6	10	7	10	10	9	10	10	8,8	1,22
4 Інформація про характер інтенсивності передбачуваного тренування (до початку)	7	9	5	7	4	10	6	7	10	10	8	7	7,5	1,58
5 Самостійна робота	7	8	5	8	6	10	7	10	10	9	4	5	7,4	1,75
6 Відеозйомка та інші наочні посібники	6	8	5	6	7	8	6	8	8	8	8	5	6,9	1,09
7 Стимуляція тренерів та його помічників	10	9	8	8	6	10	7	10	8	10	9	7	8,5	1,16
8 Підтримка та похвала товаришів за командою	9	7	8	5	5	10	6	10	6	9	8	6	7,4	1,58
9 Особиста підтримка та увага тренера	10	10	8	7	8	10	9	10	10	10	10	10	9,3	0,88

Отриманий рейтинг оцінок спортсменами умов ефективного тренування:

1. Особиста підтримка та увага тренера – $9,3 \pm 0,88$
2. Можливість активно тренуватися - $8,8 \pm 1,22$
3. Часті вказівки з техніки виконання елементів - $8,7 \pm 1,22$
4. Стимуляція тренерів та його помічників – $8,5 \pm 1,16$
5. Бої з товаришем за командою - $8,2 \pm 1,5$
6. Інформація про характер інтенсивності передбачуваного тренування (до початку) – $7,5 \pm 1,58$
7. Підтримка та похвала товаришів за командою – $7,4 \pm 1,58$
8. Самостійна робота – $7,4 \pm 1,75$
9. Відеозйомка та інші наочні посібники – $6,9 \pm 1,09$

Отже важливішим група спортсменів обрала пункт - Особиста підтримка та увага тренера (оцінка - 9,3) та - Можливість активно тренуватися (оцінка - 8,8), що дозволяє зробити висновок для тренера про те, що він має робити більш індивідуальний підхід до спортсменів, тобто приділяти більше особливої уваги під час тренування та змагань, і надавати більше можливостей для тренування, тобто забезпечити спортсменів максимально доступними інвентарем та умовами тренування. Менш важливим є пункт - Відеозйомка та інші наочні посібники (оцінка - 6,9).

За допомогою оцінки спортсменами умов тренування, тренери можуть виявити, які аспекти тренування більш вагомі для досягнення результатів, на думку спортсменів, та зробити відповідні корективи у процесі підготовки до змагань.

Анкетування “Ставлення до майбутнього змагання”

Дане анкетування проводилось за декілька днів перед Етапом Європейського кадетського циклу з фехтування у м. Братислава (січень 2022 р.). У анкетуванні взяли участь 4 кваліфікованих спортсмена-учасника змагань. Анкета дозволяє виявляти особливості сприйняття спортсменом передзмагальної ситуації та передбачати його стан перед відповідальним стартом.

Анкета СМЗ складається з 28 питань (по 7 суджень на кожен компонент), на які спортсмен повинен відповісти "так" або "ні". У шкалі СМЗ 11 позитивних суджень з усіх компонентів чергуються з 17 негативними. Це зроблено для того, щоб уникнути формування небажаної установки під час опитування.

Кожному зі спортсменів надається протокол для реєстрації відповідей. Анкета представлена у додатку 3.

Результати анкетування обробляються за допомогою ключа анкети, виставляються оцінки чотирьом показникам самооцінки - впевненість, оцінка суперників, значимість змагань та власна самооцінка. Мета анкетування - визначити дзеркальну самооцінку спортсменів напередодні змагань та визначити ступінь їх готовності до змагань.

Таблиця 3.2.

Результати анкетування спортсменів на готовність до змагань

Показник	Спортсмен 4	Спортсмен 5	Спортсмен 8	Спортсмен 11
Впевненість у собі	4	4	1	6
Оцінка суперників	5	7	5	6
Значимість змагань	5	5	7	6
Самооцінка спортсмена	3	2	5	3

Спортсмен 4, за своїми відчуттями, швидше не готовий до змагань, досить високо оцінює суперників, надає досить велике значення цим змаганням та має середню самооцінку.

Спортсмен 5, за своїми відчуттями, швидше не готовий до змагань, дуже високо оцінює суперників, надає досить велике значення цим змаганням та має гарну самооцінку.

Спортсмен 8, за своїми відчуттями, готовий до змагань, досить високо оцінює суперників, надає велике значення цим змаганням та має знижену самооцінку.

Спортсмен 11, за своїми відчуттями, не готовий до змагань, високо оцінює суперників, надає великого значення цим змаганням та має середню самооцінку.

У результаті міжнародних змагань - Етап Європейського кадетського циклу, перед якими проводилось анкетування, Спортсмен 8 увійшов до 32 кращих спортсменів, Спортсмен 4 увійшов до 64 кращих спортсменів, Спортсмен 5 та Спортсмен 11 увійшли до 96 кращих спортсменів. Спортсмен 8, з найкращим результатом, був готовий до змагань, високо оцінював супротивників та значимість змагань, але мав низьку самооцінку, Спортсмен 4, з середнім результатом, був не готов до змагань, але мав середню самооцінку та високо оцінював суперників та значимість змагань, Спортсмени 5 та 11, з нижчим результатом, були не готові до змагань, високо оцінювали суперників та значимість змагань та мали гарну і середню самооцінку відповідно.

За дослідженням можна визначити, що на результати спортсменів значного впливу має готовність спортсмена (найкращий результат у спортсмена, який був готов до змагань) та самооцінка спортсмена - висока самооцінка може призвести до переоцінки своїх можливостей та допущення помилок, низька, в свою чергу, до недооцінки себе, що дає менше значимий урон по моральному стану спортсмена через поразки.

Отже результати анкетування доволі точно показали готовність спортсменів, що відобразилось у результатах змагань. Анкетування передстартової готовності дає змогу оцінити стан психологічної підготовленості спортсменів та в майбутньому провести відповідні корективи психологічної підготовки спрямовані на досягнення кращих спортивних результатів.

3.2. Дослідження індивідуальних мотивів та персональних якостей кваліфікованих фехтувальників на рапірах

Проективне тестування

Тестування проводилось за допомогою аналізу малюнку досліджуваних. У тестуванні брали участь 12 кваліфікованих спортсменів-фехтувальників на рапірі. Для дослідження було обрано тест-малюнок. Бланк тесту представлений у додатку 2. Спортсменам було запропоновано додати деталі до малюнку та відповісти на питання, початковий малюнок був у всіх однаковий. Даний тест допомагає зробити комплексний аналіз якостей спортсмена, його мотиву та задатків.

Завдання:

1. Подивитись на малюнок, на ньому зображена людина та урвище. Людина щось робить. Дорисувати малюнок так, щоб не дати людині впасти.
2. Відповісти на поставлені запитання.

Було задано 4 питання:

1. Що робить людина? Опис дії людини характеризує ініціативність спортсмена: рішучість, нерішучість або він демонструє творчість.
2. Для чого вона це робить? Що вона відчуває при цьому? Відповідь на ці запитання розкривають мотивацію діяльності спортсмена.
3. Як допомогти людині? Обраний шлях для допомоги людині демонструє домінуючі якості спортсмена.

Опис дії, яку робить людина - ставлення дослідованого до своїх серйозних вчинків, які рухають його по життю.

Відповідно за доданими деталями та відповідями на поставлені питання був проведений аналіз та зроблені висновки:

Спортсмен 1

Стрибає - рішучість та активність.

Мотив – відпочинок.

Намальовані крила – творчий початок, фантазії, які іноді можуть допомагати, але іноді віддалятися від реальних ситуацій.

Спортсмен 2

Стрибає - рішучість та активність.

Мотив – заради емоцій.

Намальована подушка для допомоги - передбачувана людина, яка воліє виміряти свої дії.

Спортсмен 3

Зіткнули - нерішучий, терплячий, схильний до роздумів. Не любить активних дій.

Мотив – вивчення нового.

Намальований елеватор - зміна ситуації, роблячи її безпечною для чоловічка, це свідчить про лідерські якості. Може не тільки підлаштовуватися під ситуацію, а здатний змінювати її та вести за собою інших.

Спортсмен 4

Людина стрибає – рішучість та активність.

Мотив вчинків – веселитись.

Намальовано море – піддається перебігу обставин, діє на авось. У морі, річці, озері - можливо будь-що: каміння, акули та інших. Може забрати течією. Немає опори. Стрибаючи у воду – ви віддаєте себе у владу стихії.

Спортсмен 5

Стрибає - рішучість та активність.

Мотив – уникнення невдачі.

Намальований басейн - зміна ситуації, роблячи її безпечною для чоловічка, це свідчить про лідерські якості. Може не тільки підлаштовуватися під ситуацію, а здатний змінювати її та вести за собою інших.

Спортсмен 6

Людина падає – нерішуча, терпляча, схильна до роздумів. Не любить активних дій.

Мотив – випадковість.

Намальована опора – міст - зміна ситуації, роблячи її безпечною для чоловічка, це свідчить про лідерські якості. Може не тільки підлаштовуватися під ситуацію, а здатний змінювати її та вести за собою інших.

Спортсмен 7

Стрибає - рішучість та активність.

Мотив – відпочинок.

Намальовано озеро – піддається перебігу обставин, діє на авось. У морі, річці, озері - можливо будь-що: каміння, акули та інших. Може забрати течією. Немає опори. Стрибаючи у воду – ви віддаєте себе у владу стихії.

Спортсмен 8

Людина стрибає - це говорить про рішучість та активність.

Мотив вчинків – нові почуття.

Намальований батут - передбачувана людина, яка воліє виміряти свої дії.

Спортсмен 9

Людина падає – нерішуча, терпляча, схильна до роздумів. Не любить активних дій.

Мотив – випадковість.

Намальований кран, що ловить – є залежність від інших, несамотійність та віра, що вам допоможуть. Хтось має вас страхувати, ловити.

Спортсмен 10

Стрибає - рішучість та активність.

Мотив – нудьга.

Намальована опора - зміна ситуації, роблячи її безпечною для чоловічка, це свідчить про лідерські якості. Може не тільки підлаштовуватися під ситуацію, а здатний змінювати її та вести за собою інших.

Спортсмен 11

Людина летить - творчий початок, фантазії, які іноді можуть допомагати, але іноді віддалятися від реальних ситуацій.

Мотив вчинків – отримувати емоції.

Намальований кран - зміна ситуації, роблячи її безпечною для чоловічка, це свідчить про лідерські якості. Може не тільки підлаштовуватися під ситуацію, а здатний змінювати її та вести за собою інших.

Спортсмен 12

Людина йде - рішучість та активність.

Мотив – подолання, досягнення мети.

Намальована опора – міст - зміна ситуації, роблячи її безпечною для чоловічка, це свідчить про лідерські якості. Може не тільки підлаштовуватися під ситуацію, а здатний змінювати її та вести за собою інших.

За результатами було оформлено діаграми представлені нижче (Рис. 3.1., Рис. 3.2.):

Якості

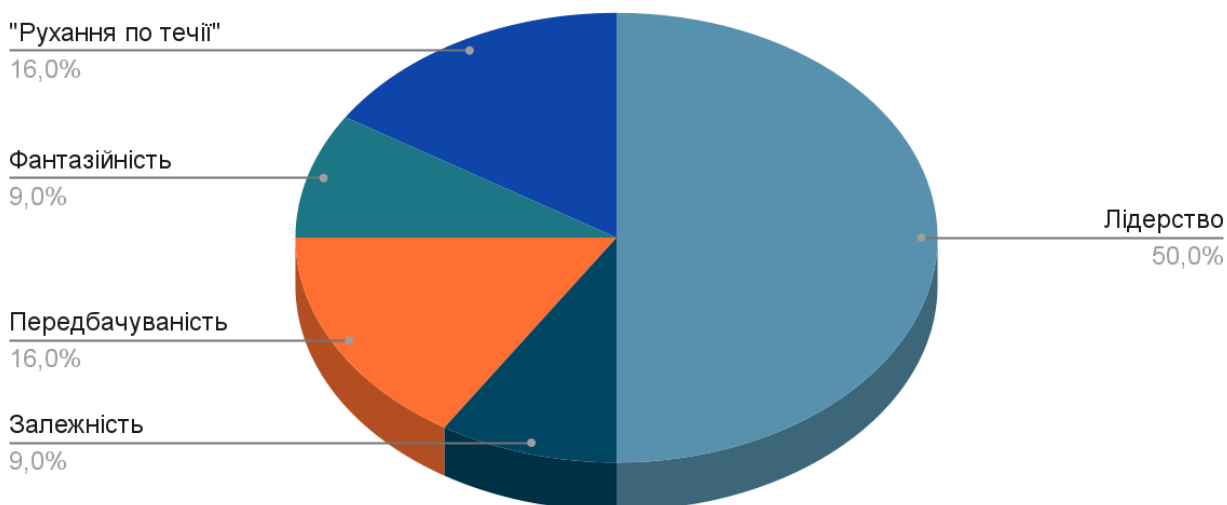


Рис. 3.1. Діаграма якостей кваліфікованих фехтувальників на рапірі

50% досліджуваних показали лідерські якості, 9% - залежність від інших, 16% - передбачуваність, продумка своїх дій, 9% - фантазійність та 16% - схильність «рухатись по течії». Якості характеризують людину, вони дають інформацію про її сильні та слабкі сторони, що дуже важливо для спортсмена.

Дія

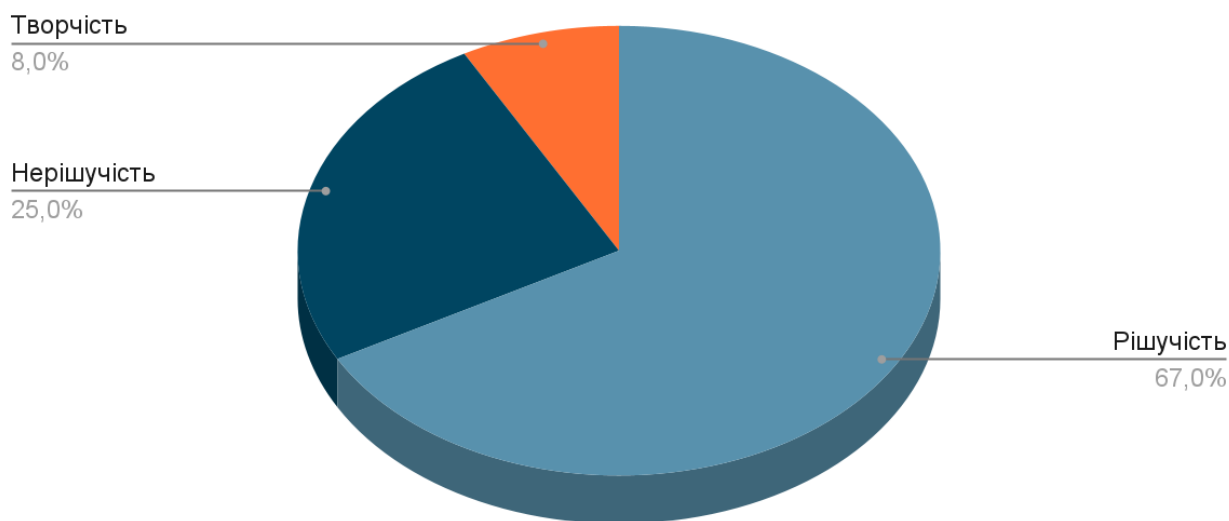


Рис. 3.2. Діаграма якостей фехтувальників, відповідно до обраних, за тестом, дій

Рішучість проявили 67% спортсменів, нерішучість 25% та 8% продемонстрували творчість.

Опис дії спортсмена відображає ініціативність, рішуча людина - виступає ініціатором дій, вона йде попереду, нерішучі люди демонструють залежність від “поштовха”, яким може виступати наявність рішучих. Дана інформація корисна при складанні команди, для балансу типів людей у складі. Творчі люди демонструють незвичний підхід до ситуацій.

Дослідження показало, що основний мотив діяльності майже у всіх фехтувальників різні, повторюються мотиви відпочинку, емоцій, пошуку нового та випадковості. Знання про мотиви дають інформацію про “рушійну силу” спортсмена, те що спонукає його до дії, отримана інформація може використовуватися тренером для мотивації діяльності на тренуванні або змаганні, шляхом збудження відповідних мотивів спортсмена.

3.3. Дослідження рівня тривожності кваліфікованих фехтувальників на рапірах за сприйняттям часу у підготовчому періоді

Тестування на сприйняття часу

У тестуванні сприйняття часу брали участь 12 кваліфікованих спортсменів-фехтувальників на рапірі. Цей тест дозволяє визначити рівень концентрації та зосередженості спортсмена, що може продемонструвати його готовність до фізичних навантажень, а також характер поведінки під час тренувального або змагального бою.

Методика проведення:

За сигналом досліджуваний починає відлік часу без допомоги додаткових засобів. Коли він відчує, що хвилина пройшла – він подає сигнал. Зараховується результат та звіряється з оцінками, приведеними нижче.

При інтерпретації показників дослідження тестування на сприйняття часу використовують наступні орієнтовні оцінки: 55 с. - 65 с. - норма; менше 55 с. - менше норм, тривожність; більше 65 с. – більше норми, низький рівень реакції.

Сприйняття часу

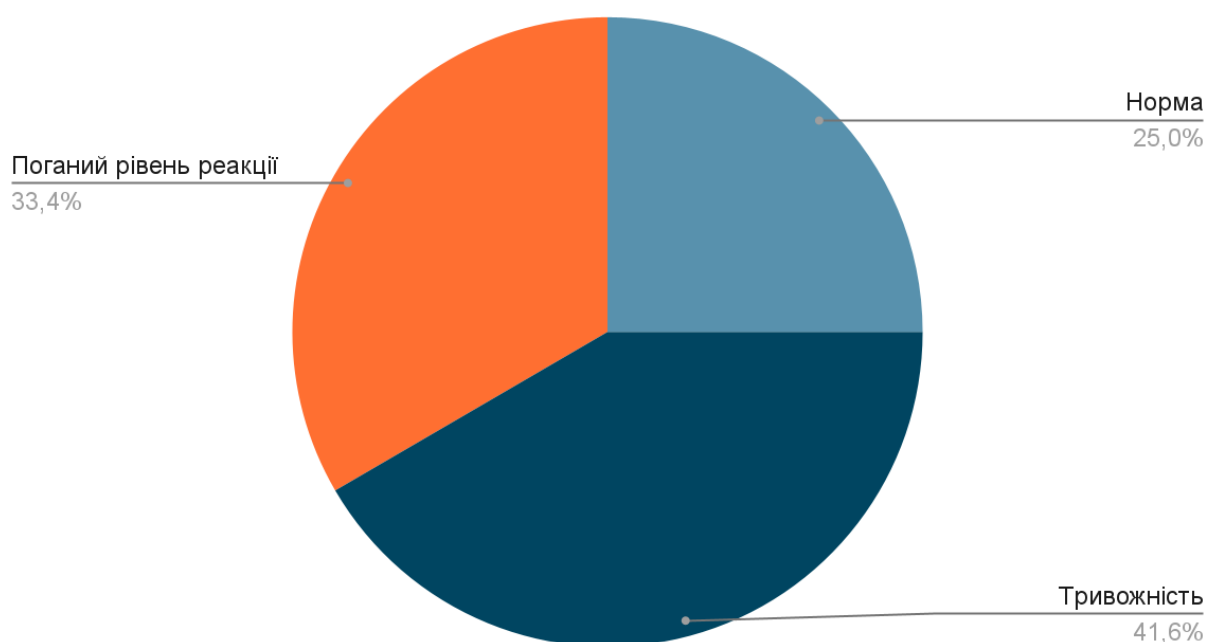


Рис. 3.3. Діаграма показників, за результатами теста на сприйняття часу, кваліфікованих фехтувальників на рапірі в умовах підготовки до змагань

Результати тестування показали, що у межах норми сприйняття часу знаходиться 25% досліджуваних, в них відзначається гарна адаптацією до різних навантажень та хороша зосередженість, оптимальний стан для змагання. 41,6% мають результат нижче норми - тривожний стан, що відображає складність саморегуляції у напруженій ситуації та погану витривалість фізичного навантаження. У 33,4% спортсменів результат вище норми - занадто розслаблений стан, поганий рівень реакції та заторможеність. У період підготовки до змагань оптимальний стан сприйняття часу має бути в межах норми. Тривожність може призвести до збільшення кількості помилок протягом бою, зайвих рухів та психологічних перепадів. Низький рівень реакції може призвести до помилок, пов'язаних з пропуском дій супротивника та невчасною відповіддю, депресивних настроїв.

3.4. Дослідження спортивних орієнтирів кваліфікованих фехтувальників на рапірах

Асоціативне тестування на виявлення професійних орієнтирів (відповідно до методики В. П. Глухова)

Дослідження виникаючих асоціацій надає змогу перевірити стан спортсмена (збудженість, пригніченість) та виявити типи реакцій, що дають змогу оцінити прихильність спортсменів до певних видів спорту. Асоціативний експеримент на виявлення професійних орієнтирів за методикою Віктора Петровича Глухова. Спортсменам було запропоновано перелік однакових слів, до яких вони мали написати 2-3 перших асоціації. На підставі написаного проводились аналіз типів асоціативних реакцій та оцінювання структури асоціативних рядів. Запропоновані слова: Перемога, Футбол, Теніс, Ковзани, Програш, Гра, Боксер, Стадіон, Олімпійські ігри. Обробка результатів відбувалась у 2 етапи:

Етап 1. Виявлення типів асоціативних реакцій - оцінка показників спортсменів (парадигматичні, синтагматичні, логічні) щодо їх схильності до видів спорту. Якщо показник більше 3 - людина має схильність до прояву певної якості, але потрібно її розвивати. Участь у тестування прийняли 12 кваліфікованих спортсменів-фехтувальників на рапірі.

Етап 2. Оцінювання структури асоціативних рядів - оцінка мовленнєвого стану спортсмена. Аналізується семантичні гнізда асоціацій (ряд слів, об'єднаних смислом) та оцінюється стан спортсмена за допомогою наступних критеріїв:

Норма – 3-4 семантичних гнізда із 2-3 словами у кожному гнізді

Більша кількість – стан збудженості, агресивного настрою

Менша кількість – стан пригніченості, в'ялості, наближення до депресії

Виявлення типів асоціативних реакцій - відповідно за, наданими спортсменами, асоціаціями для кожного було виставлено оцінку показникам - синтагматичні, парадигматичні, логічні, що відповідають схильності спортсменів до видів спорту:

Таблиця 3.3.

Результати дослідження асоціативного ланцюжка

Спортсмен №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Синтагматичні	1	1	1	0	3	2	1	2	0	4	1	1
Парадигматичні	24	18	18	24	20	16	16	19	21	18	19	24
Логічні	3	7	8	4	1	6	7	4	6	5	6	2

Показники асоціацій

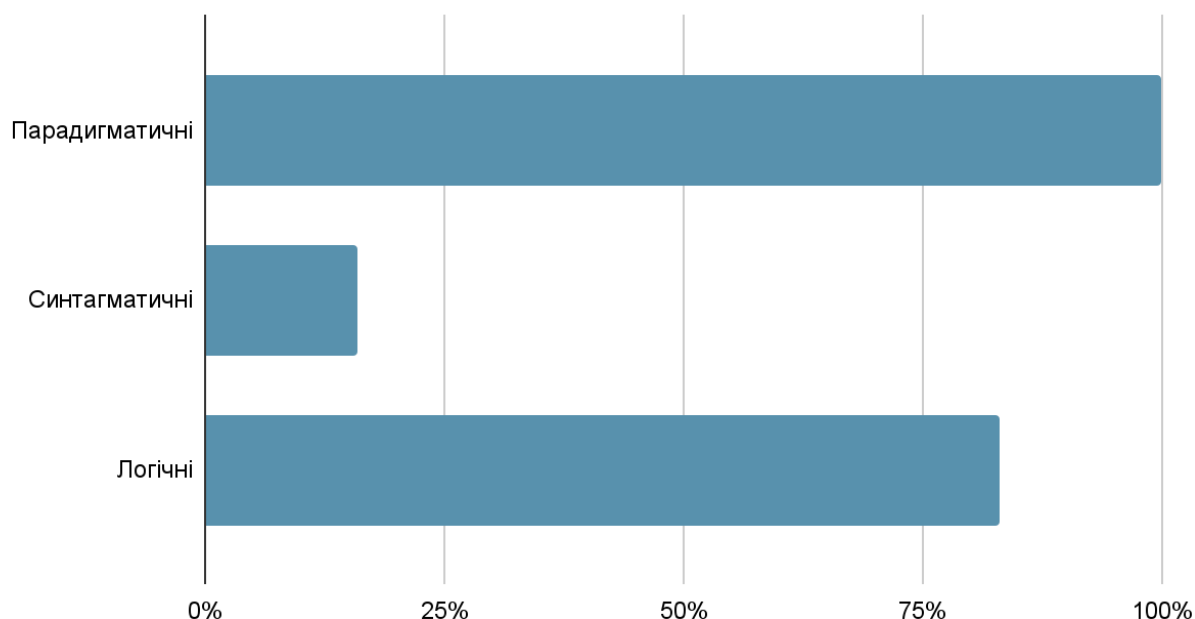


Рис. 3.4. Показники асоціацій кваліфікованих фехтувальників на рапірі

Дослідження асоціативного ланцюжка показало, що 100% спортсменів мають високий показник парадигматичних реакцій, що означає їх схильність до «важких» видів спорту, в тому числі і до Олімпійських видів, 16% - синтагматичні реакції - схильність до «легких» видів, такі як фітнес, йога, біг, та 83% - логічні реакції - схильність до командних видів.

Тобто у всіх спортсменів ярко виражені парадигматичні асоціації, що показує їх схильність до обраного виду спорту. Так як фехтування також мають і командні змагання, тому на середньому рівні знаходяться і логічні асоціації але потребують розвитку.

Отже, у всіх спортсменів домінують асоціації парадигматичного типу (>16), що свідчить про здатність та значну схильність респондентів займатися «важкими» видами спорту, переважно внесених до програми Олімпійських ігор

(бокс, фехтування, велоспорт тощо). Наявність синтагматичних асоціацій вказує на можливість / підсвідоме бажання респондентів займатися “легкими” видами спорту (йога, фітнес, біг). Відсутність же таких асоціацій є свідченням, відповідно, відсутності таких стремлінь. Наявність логічних асоціацій засвідчує, що респондент може займатися командними видами спорту (що більше таких асоціацій, то більшою є така схильність). Тобто у всіх спортсменів ярко виражені парадигматичні асоціації, що показує їх схильність до обраного виду спорту. Так як фехтування також мають і командні змагання, тому на досить середньому рівні знаходяться і логічні асоціації.

Вивчення структури асоціативних рядів показало, що у одного респондента стан пригніченості.

3.5. Дослідження властивостей нервової системи кваліфікованих фехтувальників на рапірах у підготовчому періоді за психомоторними показниками

Участь у тестуванні брали участь 12 кваліфікованих спортсменів-фехтувальників. Кожному був надан бланк з бю пустими квадратами, на кожен квадрат надавалось 5 с. Завдання - поставити максимальну кількість точок ручкою у кожному квадраті за відведений час. У результаті тестування було отримано заповнені бланки, які, після обробки, було представлено у графіках (Рис. 3.4.-3.15.). На них зображено кількість проставлених точок у кожній з шести секціях бланку. Графіки було порівняно з еталонами та згруповано на 3 типи:

1. Графік працездатності за типом низхідний: максимальний темп знижується вже з другого 5 секундного відрізка часу і залишається на зниженому рівні протягом усієї роботи. Спортсмен погано переносить значні навантаження. Це свідчить про слабкість типу нервової системи:



Рис. 3.5. Графік результатів теппінг тесту спортсмена 1



Рис. 3.6. Графік результатів теппінг тесту спортсмена 2

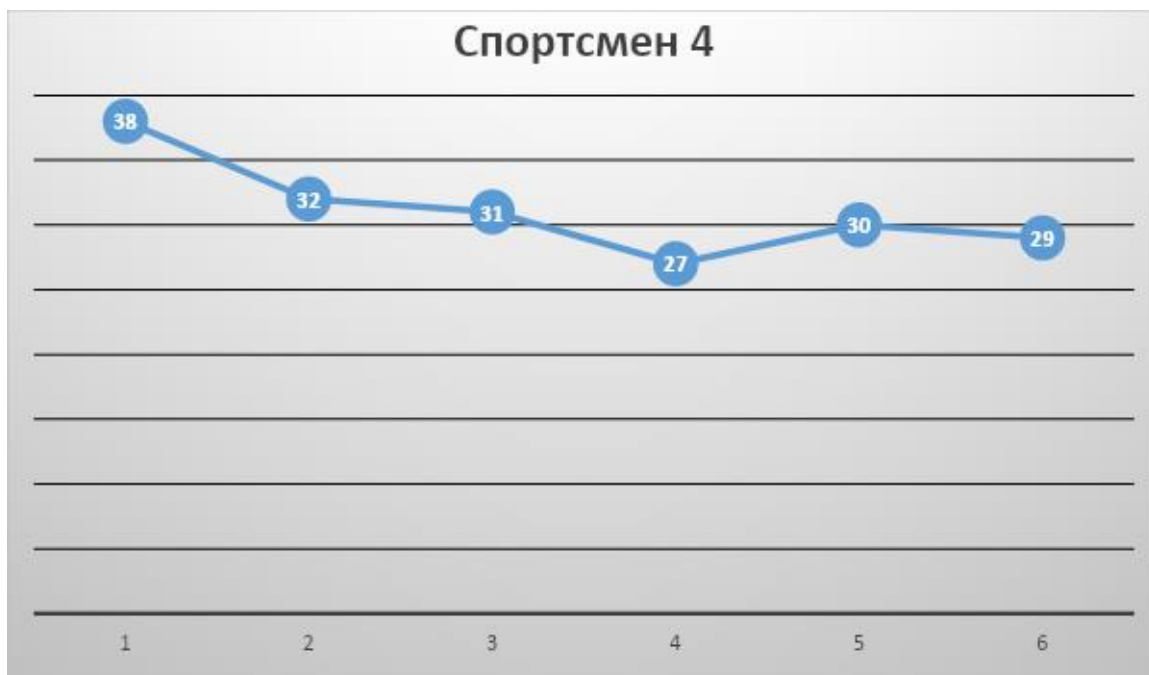


Рис. 3.7. Графік результатів теппінг тесту спортсмена 4

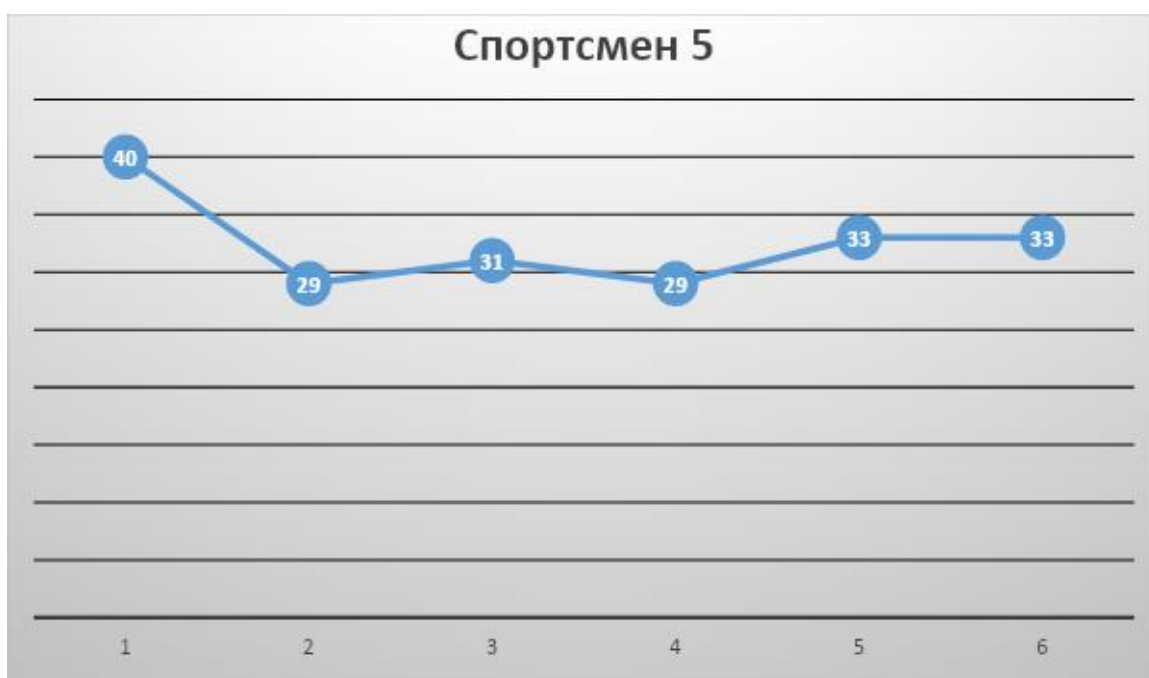


Рис. 3.8. Графік результатів теппінг тесту спортсмена 5

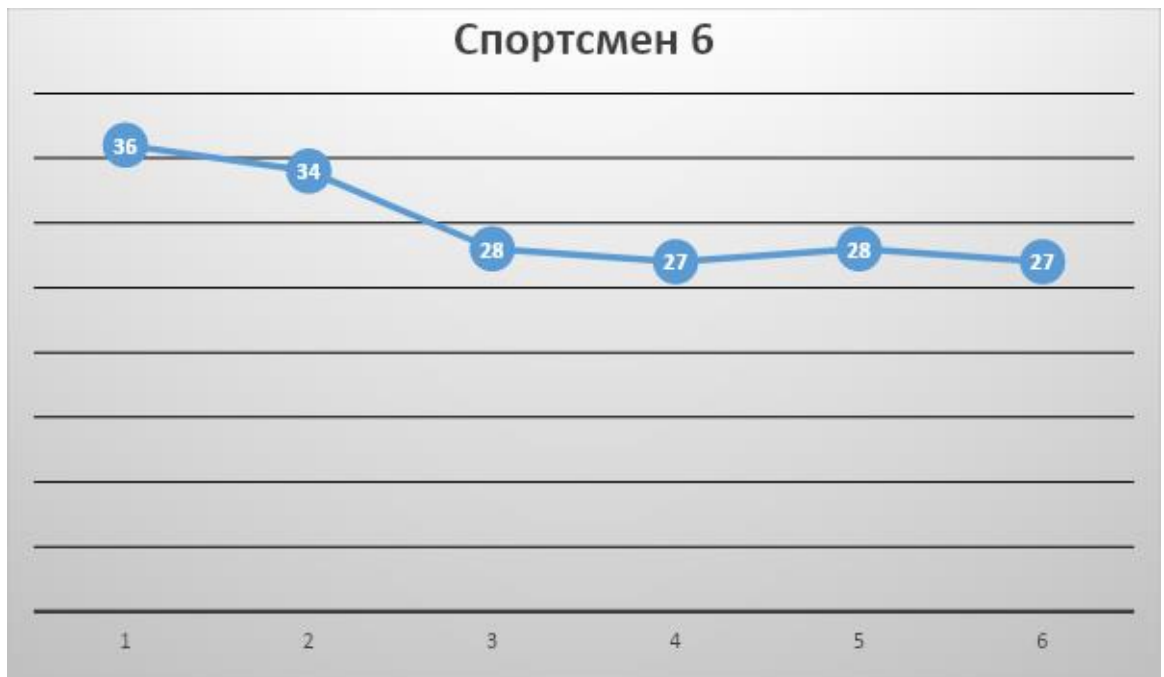


Рис. 3.9. Графік результатів теппінг тесту спортсмена 6

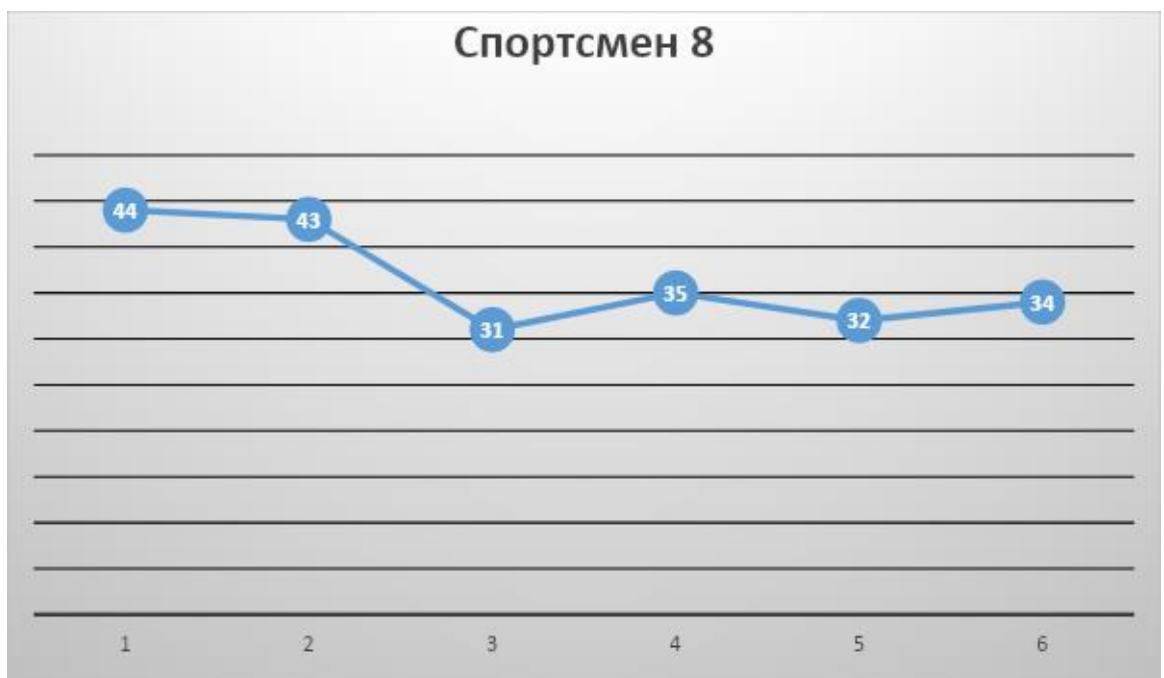


Рис. 3.10. Графік результатів теппінг тесту спортсмена 8

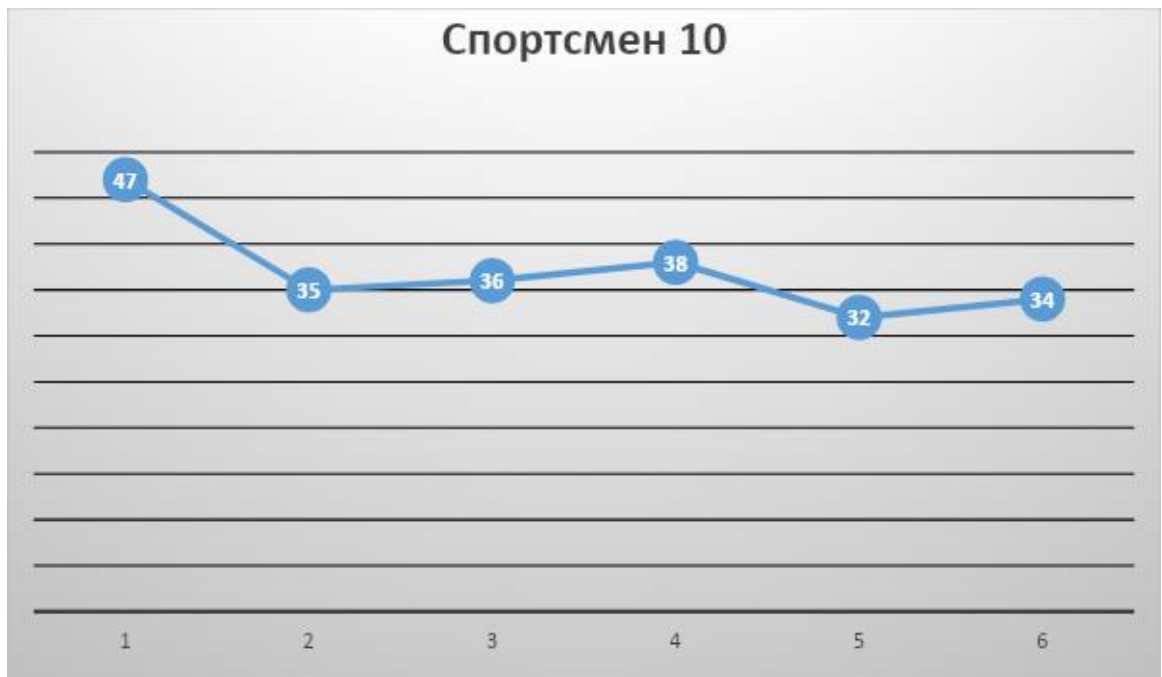


Рис. 3.11. Графік результатів теппінг тесту спортсмена 10

2. Графік працездатності за типом проміжний; темп роботи знижується у разі після перших 10-14 секунд. Тип нервової системи у разі середньослабкий:

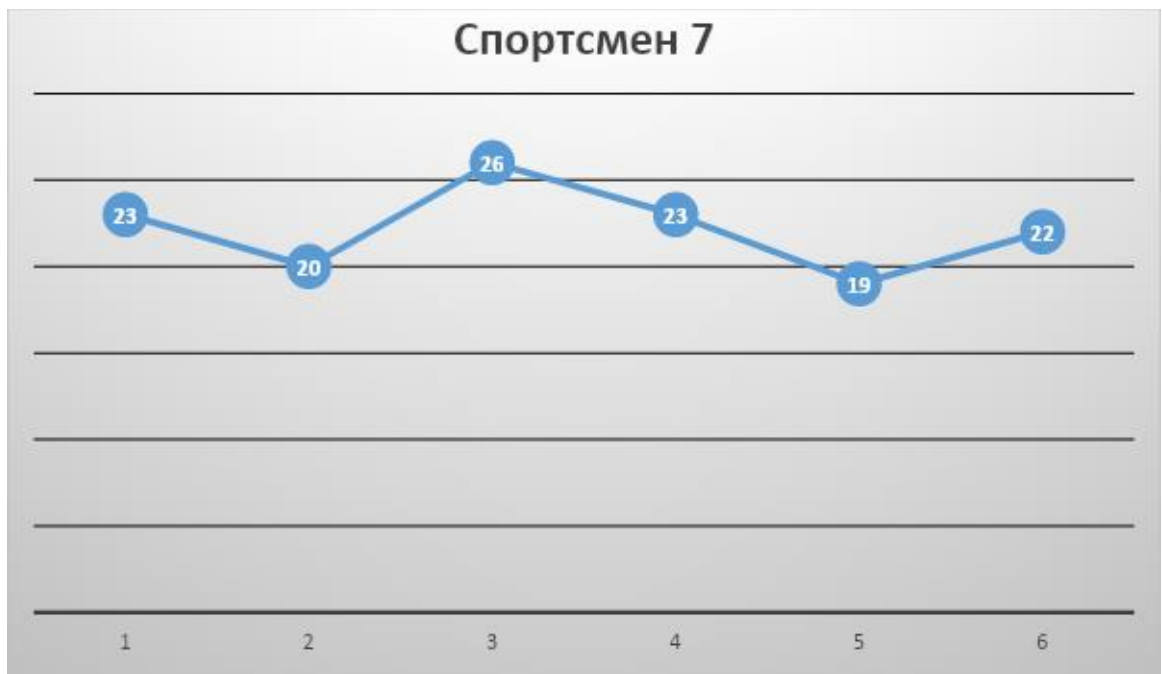


Рис. 3.12. Графік результатів теппінг тесту спортсмена 7

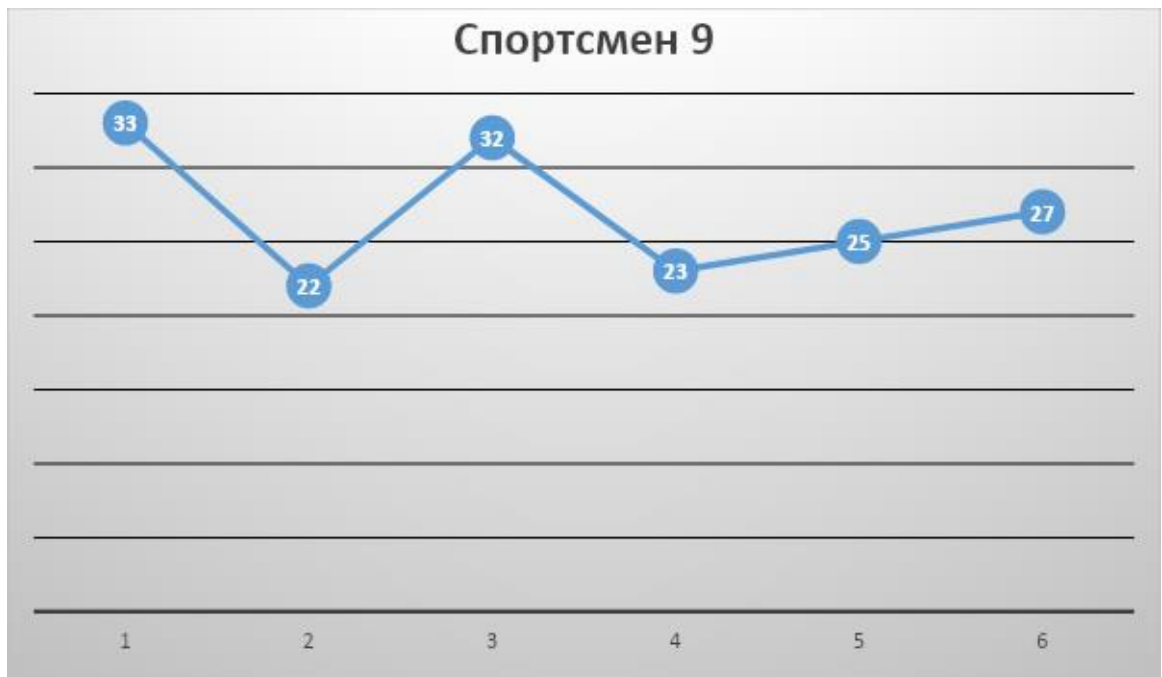


Рис. 3.13. Графік результатів теплінг тесту спортсмена 9

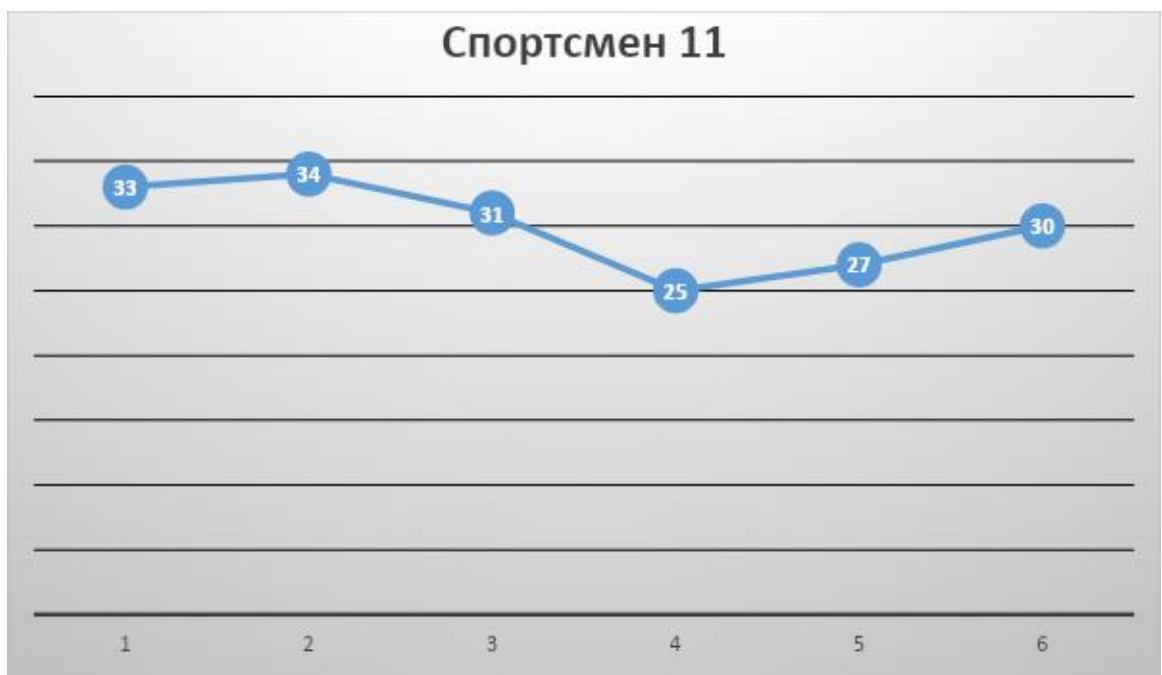


Рис. 3.14. Графік результатів теплінг тесту спортсмена 11

- Графік працездатності за типом рівний, максимальний темп утримується випробуваним приблизно одному рівні протягом усього часу роботи. Спортсмен знаходиться у межах норми. Тип нервової системи у випробуваного середньої сили:

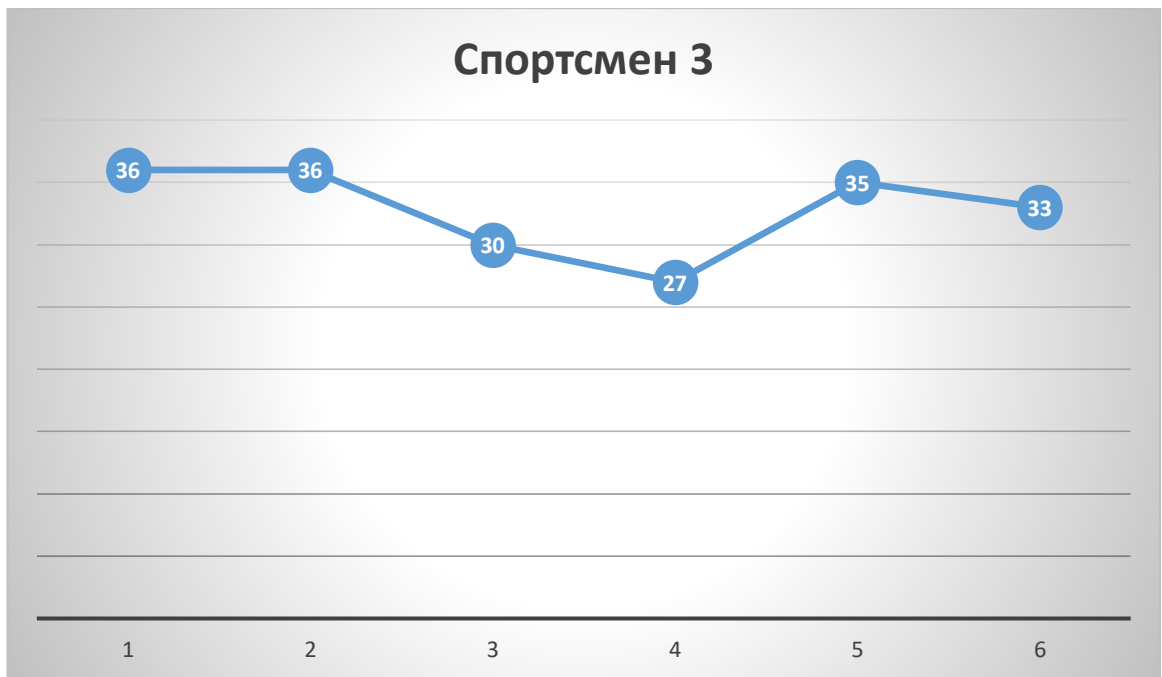


Рис. 3.15. Графік результатів теппінг тесту спортсмена 3



Рис. 3.16. Графік результатів теппінг тесту спортсмена 12

Загальні результати були викладені у вигляді гістограми (Рис. 3.16.):

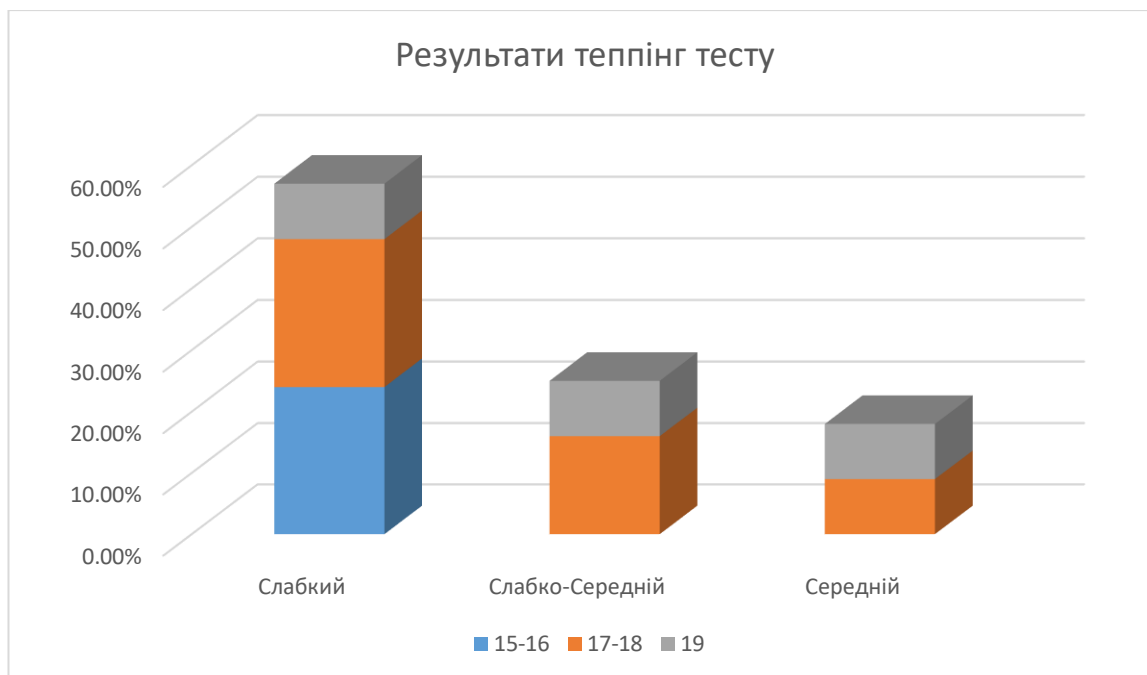


Рис. 3.17. Гістограма показників теппінг тесту у кваліфікованих фехтувальників на рапірах (%)

За результатами дослідження, серед спортсменів – 57% - слабкий тип нервової системи, 25% - слабо-середній тип, 18% - середній тип. Сильний тип відсутній. З віком вона стає сильнішою. Чим сильніша нервова система спортсмена - тим краще він витримує велике за величиною і тривалістю навантаження, слабка, навпаки, не здатна до витримки навантажень та схильна до психічних перепадів. Спортсмени з слабким та середньо-слабким типом повинні докладати більше зусиль на психологічну підготовку.

Висновок до Розділу 3

У дослідженні були розглянуті наступні індивідуально-особистісні та психофізіологічні особливості кваліфікованих фехтувальників на рапірі у підготовчому періоді:

- основна мотивація діяльності;
- ініціативність;
- основні якості особистості;
- сприйняття часу;
- рівень тривожності;

- схильність до видів спорту;
- психічний стан;
- характеристика нервової системи;

Також була проведена перевірка суб'єктивної готовності до ближчих змагань та суб'єктивної оцінки умов тренування.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літератури по темі показав, що складання психологічної характеристики у підготовчий період та покращення психологічної підготовки фехтувальника має велике значення для спортсмена та тренера задля досягнення високого результату на змаганнях. Психологічна підготовка спортсмена виступає необхідною частиною його спортивного вдосконалення. Вивчення та оптимізація психологічної підготовки має відбуватися протягом багаторічного тренувального процесу спортсмена. Ефективні рішення щодо психологічної підготовки значною мірою можуть покращити майстерність спортсмена, зокрема у фехтуванні.

Психологічна характеристика дає значну кількість інформації по «внутрішніх показниках» спортсмена, що допомагає при плануванні програми підготовки та для її корекції, що може призвести до покращення результатів спортсменів.

2. На підставі аналізу попередніх досліджень та науково-методичної літератури було обрані тести та анкети, що виступили найефективнішими для визначення характеристики кваліфікованих фехтувальників, через характер їх методик та кількості інформації отриманої у результаті зроблених досліджень. Серед них: акенти: “Оцінка спортсменом умов ефективного тренування” та “Ставлення до майбутнього змагання”, тести: Проективне тестування, Тестування на сприйняття часу, Асоціативне тестування на виявлення професійних орієнтирів та теплінг тест. Обрані тести та анкети надали достатньо інформації про різні сторони психофізіологічних особливостей та психологічної підготовленості кваліфікованих фехтувальників.

3. Дослідження показали, що :

1) Опитування щодо ефективності тренування показало, що важливішим група спортсменів обрала пункт - Особиста підтримка та увага тренера (оцінка 9,3) та - Можливість активно тренуватися (оцінка 8,8), що дозволяє зробити висновок для тренера про те, що він має робити більш індивідуальний підхід до

спортсменів, тобто приділяти більше особливої уваги під час тренування та змагань, і надавати більше можливостей для тренування, тобто забезпечити спортсменів максимально доступними інвентарем та умовами тренування. Менш важливим є пункт - Відеозйомка та інші наочні посібники (оцінка 6,9). За допомогою анкетування "Оцінка спортсменом умов ефективного тренування" тренери можуть побачити, які умови тренування більш ефективні, на думку спортсмена, та зробити корективи у тренувальній програмі.

2) У результаті міжнародних змагань, перед якими проводилось анкетування готовності до змагань, Спортсмен 8 увійшов до 32 кращих спортсменів, Спортсмен 4 увійшов до 64 кращих спортсменів, Спортсмен 5 та Спортсмен 11 увійшли до 96 кращих спортсменів. Отже результати анкетування доволі точно відобразили готовність спортсменів, що вилилось у результат змагань. За результатами такого анкетування можна робити корективи та більш плідно підготуватися до змагань.

3) Проективне тестування продемонструвало, що рішучість проявили 67% спортсменів, нерішучість 25% та 8% продемонстрували творчість. Це відображає ініціативність людини, рішуча людина - виступає ініціатором дій, вона йде попереду, нерішучі люди демонструють залежність від "поштовха", яки може виступати наявність рішучих. Творчі люди демонструють незвичний підхід до ситуацій. Мотиви майже у всіх різні, іноді повторюються мотиви відпочинку, емоцій, пошуку нового та випадковості. Знання про мотиви дають інформацію про "рушійну силу" людини, отримана інформація може використовуватися тренером для спонукання діяльності та мотивації, шляхом збудження відповідних мотивів. 50% досліджуваних показали лідерські якості, 9% - залежність від інших, 16% - передбачуваність, продумка своїх дій, 9% - фантазійність та 16% - схильність «рухатись по течії». Якості характеризують людину, вони дають інформацію про її сильні та слабкі сторони, що дуже важливо для спортсмена.

4) Результати тестування сприйняття часу показали, що у межах норми сприйняття часу знаходиться 25% досліджуваних, в них відзначається гарна

адаптацією до різних навантажень та хороша зосередженість, оптимальний стан для змагання. 41,6% мають результат нижче норми - тривожний стан, що відображає складність саморегуляції у напруженій ситуації та погану витривалість фізичного навантаження. У 33,4% спортсменів результат вище норми - занадто розслаблений стан, поганий рівень реакції та заторможеність. У період підготовки до змагань оптимальний стан сприйняття часу має бути в межах норми. Тривожність може призвести до збільшення кількості помилок протягом бою, зайвих рухів та психологічних перепадів. Низький рівень реакції може призвести до помилок, пов'язаних з пропуском дій супротивника та невчасною відповіддю, депресивних настроїв.

5) Дослідження асоціацій показало, що 100% спортсменів мають високий показник парадигматичних реакцій, що означає їх схильність до «важких» видів спорту, в тому числі і до Олімпійських видів, до яких відноситься фехтування, 16% - синтагматичні реакції - схильність до «легких» видів, такі як фітнес, йога, біг, та 83% - логічні реакції - схильність до командних видів. Тобто у всіх спортсменів ярко виражені парадигматичні асоціації, що показує їх схильність до обраного виду спорту. Так як фехтування також мають і командні змагання, тому на середньому рівні знаходяться і логічні асоціації але вони потребують розвитку. У одного респондента стан пригніченості.

6) За результатами теплінг тесту, серед спортсменів – 57% - слабкий тип нервової системи, 25% - слабко-середній тип, 18% - середній тип. Сильний тип відсутній. Чим сильніша нервова система спортсмена - тим краще він витримує велику за величиною і тривалості навантаження, слабка, навпаки, не здатна до витримки навантажень та схильна до психічних перепадів. Спортсмени з слабким та середньо-слабким типом повинні докладати більше зусиль на психологічну підготовку. При плануванні тренувального процесу слід враховувати силу нервової системи та працювати на її розвиток.

4. Провідними психологічними та психофізіологічними показниками кваліфікованих фехтувальників на рапірах визначено:

- внутрішня готовність до змагань, адекватна оцінка суперників та значення змагання;
- норма сприйняття часу, що дозволяє добре переносити навантаження та ефективно розпоряджатися силами;
- наявність лідерських якостей та рішучого плану дій для ефективного використання арсеналу техніки;
- наявність парадигматичних та, на достатньому рівні, логічних показників, для відповідності виду спорту;
- середній або сильний тип нервової системи, для перенесення психічного навантаження під час тренування, бою та змагання;

Отже, дослідження психологічних, психофізичних показників та психологічної характеристики фехтувальника виступають важливими для тренерів та спортсменів, адже дають значну інформацію про психологічну підготовку спортсмена. Проведення таких досліджень актуальні на будь-якому етапі спортивної підготовки, тому вони рекомендуються для застосування як до спортсменів-новачків, так і до кваліфікованих спортсменів. Вони ефективні для визначення шляху підготовки та для коригування наявної відповідно. Саме для фехтування, ці показники мають дуже велике значення, так як у фехтуванні вирішальним виступають не тільки фізичні якості, а й психологічна підготовка спортсмена.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бочелюк В. Й. Психологія спорту. Навчальний посібник / В.Й. Бочелюк, О. А. Черепехіна. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 224 с.
2. Бріскін Ю, Задорожна О, Смирновська С, & Смирновський С. Психофізіологічні характеристики фехтувальників на шпагах на різних етапах багаторічної підготовки. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2020, 3: 97-100.
3. Бусол В. Характерні риси сучасного фехтування як олімпійського виду спорту / Бусол В., Азарченков П. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2006. – Вип.10. – С. 473–478.
4. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: Метод, посібник Коробейніков Г.В., Дудник О.К., Коняєва Л.Д. та ін. - К., 2008. 64 с.
5. Дрюков В. О. Підготовка спортсменів у фехтуванні на шаблях : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Дрюков В. О., Шуберт В. С. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 245 с. – 978-966-2328-16-5.
6. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений. Записки практического психолога спорта / Р.М.Загайнов. – Изд-во Советский спорт, 2012. – 292 с.
7. Ільїн В.М., Жила Р.С., Черкес Л.І., Рассоха Г.В., Медвідчук К.В. Особливості функціонального і психофізіологічного статусу спортсменів високої кваліфікації з ознаками хронічного стомлення. Спортивна медицина. 2007. № 1.42—45 с.

8. Інноваційні засоби підготовки спортсменів у фехтуванні : монографія / [Бріскін Ю.А., Задорожна О.Р., Пітин М.П. та ін.].– Львів : ЛДУФК, 2018.– 282 с.
9. Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 224 с.
10. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. – Вінниця: ВНАУ, 2020. – 240 с.
11. Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту. К.: Вища школа, 1975.
12. Платонов В. Н. П37 Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В. Н. Платонов. — М. : Советский спорт, 2005. — 820 с.
13. Полозов А.А. Модули психологической структуры в спорте: монография / А.А. Полозов, Н.Н. Полозова. – М.: Советский спорт, 2009. – 296 с.
14. Психологія спорту: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія»/ укладачі Ямчук Т.Ю. , Алмаші С.І. – Мукачево : МДУ, 2017. - 37 с.
15. Сборник психологических тестов. Часть III: Пособие / Сост. Е.Е.Миронова – Мн.: Женский институт ЭНВИЛА, 2006. – 120 с.
16. Смеречинська С., Педосенко М., Смирновський С. Психофізіологічні характеристики фехтувальників на шпагах на етапі попередньої базової підготовки / С. Смирновський, С. Смеречинська, М. Педосенко // Спортивна наука України – 2018 - № 3(85) - С. 41–45.

- 17.Смирновський С. Психофізіологічні характеристики кваліфікованих фехтувальників на шпагах/ С. Смирновський // Український журнал медицини, біології та спорту – № 6 (9) Серія «Фізичне виховання і спорт» - с. 114-118
- 18.Смирновський С., Пецух О., Ковач О., Куніковський С., Гандзіарський К. Психофізіологічні характеристики фехтувальників на шпагах на етапі попередньої базової підготовки / С. Смирновський, О. Пецух, О. Ковач, С. Куніковський, К. Гандзіарський // Молода спортивна наука України – 2020 - Т.1.- С. 30–31.
- 19.Спортивное фехтование : учеб. для вузов физ. культуры / под ред. Д. А. Тышлера. – Москва : Физкультура, образование и наука, 1997. – 386 с.
- 20.Тарас А. Психология спорта. Хрестоматия / А. Тарас. – Изд-во АСТ, Харвест, 2005. – 352 с.
- 21.Федик О.В. „Психологія спорту”. Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. - Івано-Франківськ, 2007.
- 22.Фехтування : навч. прогр. для ДЮСШ / [підгот. В. А. Бусол]. – Київ : [б. в.], 2006. – 43 с.
- 23.Boron, Jason Michael, "Imagery use in fencing" (2002). Graduate Theses, Dissertations, and Problem Reports. 1459.
- 24.Gabriela Dințică and Mihaela Păunescu / Procedia-social and Behavioral Sciences 117 (2014) 34 – 37
- 25.Pidru4niki [Електронний ресурс]// Режим доступу: https://pidru4niki.com/12920522/psihologiya/proektivni_klinichni_metodi_test_uvannya

26. Психологічна підготовка в спорті [Електронний ресурс]// Режим доступу:
<https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7422/1/5%20.pdf>
27. Студопедія [Електронний ресурс]// Режим доступу:
https://studopedia.com.ua/1_405853_tema-psihologichna-pidgotovka-v-sportI.html
28. Шуберт В.С. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ Лекція для студентів 4 курсу [Електронний ресурс]// Режим доступу:
https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/19904/1/Система%20підготовки%20фехт.%20високої%20кваліфікації_лекція%20для%204%20курсу_Шуберт.pdf

ДОДАТКИ

Додаток 1

Анкета “Оцінка спортсменом умов ефективного тренування”

мета: дослідження умов тренування.

Шановний спортсмен!

У даній анкеті вам запропоновано оцінити різні пункти (1-9) щодо умов вашого тренування. Вам потрібно надати оцінку, від 1 до 10, кожному пункту, відповідно вашої власної оцінки кожного запропонованого елемента:

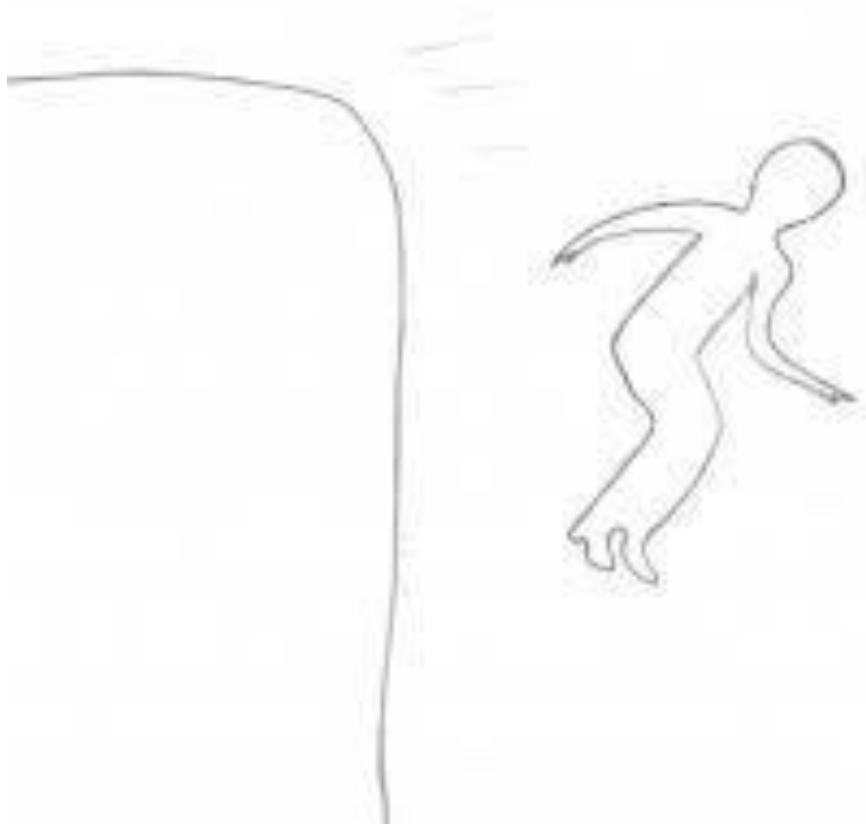
№	Пункт	Оцінка
1	Бої з товаришем за командою	
2	Часті вказівки з техніки виконання елементів	
3	Можливість активно тренуватися	
4	Інформація про характер інтенсивності передбачуваного тренування (до початку)	
5	Самостійна робота	
6	Відеозйомка та інші наочні посібники	
7	Стимуляція тренерів та його помічників	
8	Підтримка та похвала товаришів за командою	
9	Особиста підтримка та увага тренера	

Проективне тестування

мета: комплексне дослідження якостей та мотивів.

Шановний спортсмен!

На даному малюнку вам пропонується домалювати будь-які елементи, щоб не дати людині упасти. Після цього відповісти на 4 питання: Що робить людина? Для чого вона це робить? Що вона відчуває при цьому? Як допомогти людині?



Анкета “Готовність до змагань”

мета: дзеркальна перевірка готовності спортсмена до наступних змагань.

Шановний спортсмен!

Вам пропонується відповісти на наступні питання за допомогою простих відповідей - “Так” або “Ні”:

1. Я здатен показати високий результат.
2. До цих змагань я готовий краще за моїх суперників.
3. У цих змаганнях хочу показати високий результат.
4. Я боюся підвести команду.
5. Фізично я добре готовий до цих змагань.
6. На цих змаганнях буде багато рівних суперників.
7. Це дуже важливі для мене змагання.
8. У мене зараз натягнуті стосунки з тренером.
9. Я в хорошій спортивній формі.
10. Я погано знаю своїх суперників.
11. На цих змаганнях багато для мене зважиться.
12. Конфлікти з товаришами по команді заважають мені як слід налаштуватися на майбутні змагання.
13. Я впевнений, що зможу виконати завдання, поставлене переді мною у цих змаганнях.
14. Я не боюся своїх суперників.
15. Думаю, що це будуть тяжкі змагання.
16. Мій успішний виступ на цих змаганнях важливий для всієї команди (клубу, суспільства, міста, республіки, країни).
17. Я задоволений результатом останніх змагань.
18. На майбутніх змаганнях у мене будуть «незручні» суперники.
19. У цих змаганнях мені дуже важливо добре виступити.
20. Мені здається, що товариші по команді не вірять у мій успіх.
21. Я впевнений у своїх силах.
22. Я вже вигравав у своїх суперників.

23. Я постійно думаю про майбутні змагання.
24. На цих змаганнях я боюся підвести свого тренера.
25. Технічно я добре готовий до майбутніх змагань.
26. Серед моїх суперників є такі, яких я зовсім не знаю.
27. Я з нетерпінням чекаю на майбутні змагання.
28. Тренер високо оцінює мою готовність до цих змагань.

Ключ до анкети

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Дя			+	+		+	+	+		+	+	+			+	+		+	+	+			+	+		+	+	
Нет	+	+			+				+				+	+			+				+	+			+			+

Бланк для теппінг тесту

мета: дослідження типу нервової системи.

Шановний спортсмен!

Вам пропонується пройти теппінг тест за методикою описаною досліджуваним.

Акт

про впровадження результатів науково-дослідної роботи

студента VI курсу спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова

Болдарев Б.С.

«Психологічна характеристика спортсменів- фехтувальників на рапірах в умовах підготовки до змагань».

Матеріали та результати наукової роботи Болдарева Б.С., в якій відображено дослідження на тему : «Психологічна характеристика спортсменів - фехтувальників на рапірах в умовах підготовки до змагань», включено до процесу підготовки спортсменів фехтувальників МСДЮСШОР з фехтування.

Впровадження ухвалено адміністрацією МСДЮСШОР з фехтування на підставі обговорення тренерським складом.

Рішення про впровадження затверджено на педагогічній раді (протокол № 2 від 10.10 2022р.)

Директор МСДЮСШОР
з фехтування



Лариса ПАВЛЕНКО