

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

«___» _____ 20__ р.

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

на тему: ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ВАЖКОАТЛЕТІВ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ СПОРТИВНОГО
ТРЕНУВАННЯ

Виконав: студент групи 6541м
_____ Гримак А.С.

(підпис)

Керівник роботи:
доцент кафедри теоретичних основ
олімпійського та професійного спорту,
кандидат педагогічних наук, доцент
_____ Болотникова Т.Г.

(підпис)

Миколаїв 2021 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)
«__» _____ 2021 р.

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

Студент Гримак Андрій Станіславович

1. Тема роботи: «Особливості психологічної підготовки важкоатлетів у змагальному періоді спортивного тренування»

Керівник роботи Болотникова Тетяна Григорівна, к. пед. н, доцент
Затверджені наказом ректора № 1017уч від «06» вересня 2021 року

2. Термін подання роботи: 13.12.2021 р. – 24.12.2021 р.

3. Вихідні дані по роботі: _____

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

- аналіз літературних джерел з питань психологічної підготовки важкоатлетів на різних етапах спортивного тренування
- методи, організація та аналіз наукового дослідження психологічної підготовки важкоатлетів
- практична оцінка психологічних показників й програми психологічного супроводу важкоатлетів

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	03.03.2021 р.	

II	Болотникова Т.Г., доцент	12.04.2021 р.	
III	Болотникова Т.Г., доцент	27.05.2021 р.	

7. Дата видачі завдання

29 січня 2021 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовчий етап: вибір теми, розроблення обґрунтування теми	січень 2021 р.	
2.	Опрацювання об'єктної частини дослідження (теоретичний етап)	лютий 2021 р.	
3.	Експериментальний (емпіричний) етап дослідження	березень – травень 2021 р.	
4.	Аналітичний етап	червень 2021 р.	
5.	Підготовка тексту магістерської роботи	вересень – жовтень 2021 р.	
6.	Перевірка на наявність текстових збігів/ідентичності/схожості Із використанням програмно-технічного Засобу Антиплагіатної інтернет-системи Unichек	Не пізніше ніж за 2 тижня до захисту	
7.	Рецензування магістерської роботи	Не пізніше ніж за 2 тижня до захисту	
8.	Попередній розгляд магістерської роботи на кафедрі.	Не пізніше ніж за 2 тижня до захисту	
9.	Офіційний захист магістерської роботи на засіданні АК	за графіком Атестаційної комісії (АК)	

Студент

(підпис)

Гримак А.С.

Керівник роботи

(підпис)

Болотникова Т.Г.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ З ПИТАНЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВАЖКОАТЛЕТІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ	8
1.1. Психологічні аспекти підготовки важкоатлетів	8
1.2. Психологічне забезпечення підготовки, тренування та змагань важкоатлетів	11
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ЕТАПИ ДОСЛІДЖЕННЯ	16
2.1. Матеріали та методи дослідження	16
2.2. Етапи дослідження	18
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА АНАЛІЗ НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВАЖКОАТЛЕТІВ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ	20
3.1. Особливості організації дослідження	20
3.2. Емпіричний доказ	21
РОЗДІЛ 4. ОЦІНКА ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ Й ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВАЖКОАТЛЕТІВ.....	39
4.1. Програма психологічної підготовки важкоатлетів	39
4.2. Роль психологічної підготовки на етапах спортивного тренування	43
ВИСНОВКИ	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50
ДОДАТКИ	53

ВСТУП

Як будь-який олімпійський вид спорту, важка атлетика, в основі якої лежить виконання вправ з підняття штанги над головою, має на меті досягнення її спортсменами найвищого результату. На сьогоднішній день, для здобуття перемоги, важкоатлету, окрім розвитку фізичних якостей, потрібні і певні особистісні якості, і певні психічні ресурси, які формуються у процесі психологічної (психічної) підготовки.

Психологічна підготовка спортсменів олімпійських видів спорту загалом і важкої атлетики, зокрема, дуже важлива і мало вивчена в даний час. Повноцінну підготовку важкоатлетів до постійно збільшуючих фізичних навантажень, допомогу у складних ситуаціях, що виникають як під час тренувань, так і під час змагань, а також психологічну стійкість під час виступу можуть реалізувати професійні психологи та психотерапевти. Однак не кожна спортивна школа, спортивний клуб може залучати до роботи психологів, при цьому психологічна підготовка спортсменів, здебільшого, лягає на плечі тренерів.

Знання випускниками спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» особливостей психологічної підготовки та методики оцінки компонентів психіки спортсменів допоможе побудувати шлях професійного зростання як вихованців-спортсменів, так і педагогів-тренерів.

Виходячи з цього **метою** магістерського дослідження є експериментальне обґрунтування особливостей та важливості психологічної підготовки важкоатлетів на змагальному етапі спортивного тренування.

Завданнями дослідження є:

- вивчення наукової літератури вітчизняних і зарубіжних авторів, присвяченої проблемі психологічної підготовки спортсменів важкоатлетів;

- аналіз ролі психологічної підготовки на етапах спортивного тренування;
- розробка програми психологічної підготовки важкоатлетів на змагальному етапі спортивного тренування та експериментальне визначення її ефективності;
- обґрунтування висновків.

В свою чергу **об'єктом дослідження** є психологічна підготовка важкоатлетів, **предметом** – особливості психологічної підготовки важкоатлетів на змагальному етапі спортивного тренування.

Результати дослідження пройшли апробацію на Всеукраїнській науково-практичній конференції студентів, аспірантів та молодих вчених «Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини» з темою доповіді «Особливості психологічної підготовки в олімпійському спорті».

В науковому дослідженні на тему «Особливості психологічної підготовки важкоатлетів у змагальному періоді спортивного тренування» були використанні наступні **методи**:

- теоретичні: аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури, вивчення досвіду провідних фахівців;
- педагогічні методи: педагогічне спостереження, дослідницька бесіда;
- психологічні методи: метод спостереження для оцінки вольових якостей А.І. Висоцького, шкала самооцінки рівня тривожності Спілбергера-Ханіна, методики розвитку сприйняття, відчуття, уваги Т. Пашукової;
- методи психокорекції: аутогенні тренування, тренінги на зняття тривоги, депресії та пошуку мотивації;
- методи математичної статистики.

Наукова новизна результатів дослідження: на основі логіко-змістовного аналізу вітчизняної та зарубіжної літератури з проблеми

дослідження, систематизовані знання про психологічну підготовку важкоатлетів на різних етапах спортивного тренування.

Практичне значення: полягає в тому, що отримані дані про розроблену програму психологічної підготовки на змагальному етапі спортивного тренування рекомендовано до використання в тренувальному процесі важкоатлетів.

Результати роботи впроваджено в тренувальний процес МОК КДЮСШ№1, про що складено відповідний акт.

Структура та обсяг магістерської роботи. Робота складається з 4 розділів. Основний зміст викладено на 50 сторінках. Робота містить 13 таблиць, 6 гістограм, ілюстрована 6 рисунками. Список використаної літератури нараховує 40 джерел. Додаткову інформацію розміщено в 6 додатках.

РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ З ПИТАНЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВАЖКОАТЛЕТІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

1.1. Психологічні аспекти підготовки важкоатлетів

Психіка людини характеризується багатоаспектністю. Основні психологічні аспекти, які виділяють серед важкоатлетів можна представити на рисунку 1.1.

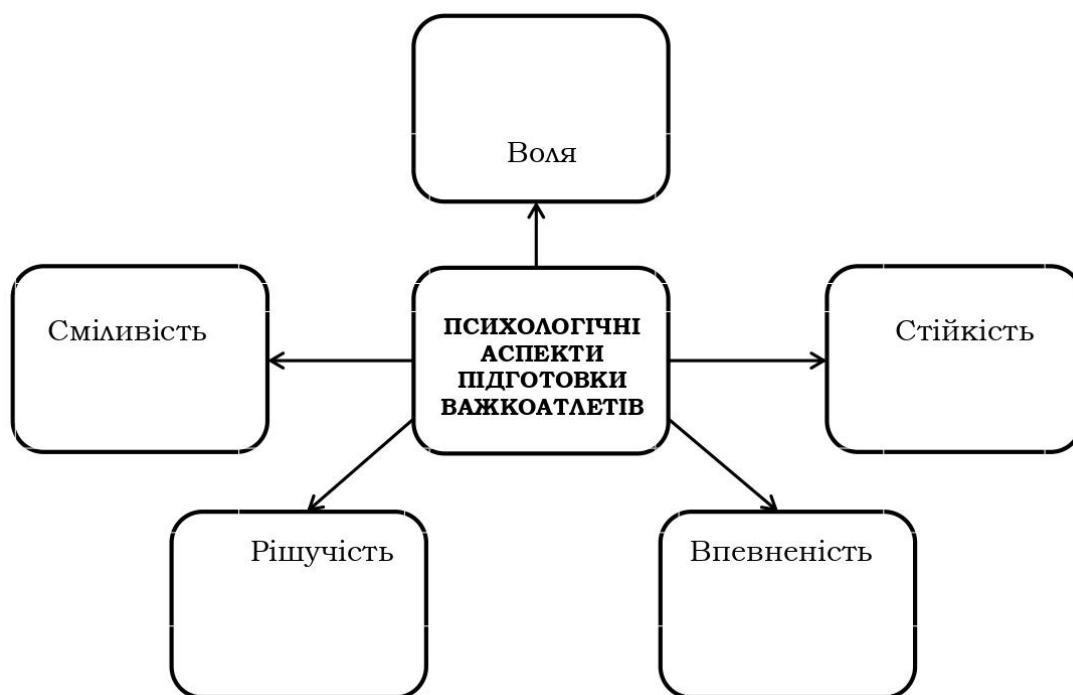


Рис. 1.1. Психологічні аспекти підготовки важкоатлетів

За даними С. Максименко, В. Соловієнко, П. Мясоїд, Н. Ільїної, С. Мисник особистісні якості, представлені на рис. 1.1., мають певні алгоритми розвитку та виховання.

1) виховання впевненості. Впевненість – це якість особистості, основою якої виступає позитивна оцінка індивідумом своїх навичок і здібностей, як достатніх задля досягнення значущої для нього мети, а також задоволення його потреб.

В алгоритмі розвитку впевненості можна визначити наступне:

- постійне переконання себе,
- поетапне вирішення проблем,
- розвиток спортивної техніки,
- набуття спортивного досвіду та формування майстерності
- віра в свої можливості,
- розуміння мети,
- відмова від негативних думок і висловлювань.

Великий вклад у розвиток впевненості в собі зробив американський педагог, мотиватор Дейл Брекенридж Карнегі, який наголошував, що упевнена особистість – це енергійна людина, котра сама створює для себе обставини. В свою чергу невпевнений індивід не приймається іншими, як сильний суперник, оскільки він не вміє приймати відповідальні, доленосні рішення, а також слідувати їм [37].

Впевнений спортсмен бачить перед собою велику мету, є рішучим і наполегливим, докладає максимальних зусиль і працює на межі своїх можливостей. Саме так розпочинається наполегливість, що згодом формує впевнену особистість.

2) виховання сміливості, рішучості та стійкості. Сміливість – це психологічна установка і певна поведінка, яка характеризується рішучістю у разі виникнення нової або небезпечної ситуації, протистояння страху або виправданий ризик заради досягнення мети.

Рішучість – це психічно-індивідуальна якість вольової сфери людини, пов'язана зі здатністю та вмінням самотійно та своєчасно приймати відповідальні рішення та вперто реалізовувати їх.

Стійкість або психологічна резистентність, за даними доктора медицини У. Супрун, – це психічний ресурс, який ми маємо, задля подолання життєвих негараздів, будування планів та втілення їх в життя,

налагоджування і підтримування стосунків, а також адаптація до несприятливих змін [38].

В алгоритмі розвитку сміливості, рішучості та стійкості можна визначити наступне:

- стратегічний ризик,
- позитивний погляд,
- аналіз зовнішніх чинників,
- прогноз перспектив,
- вдосконалення навичок,
- зосередження,
- надихання своїми перемогами.

3) виховання вольових якостей. Воля – це функція психіки людини, яка полягає в здатності приймати рішення на основі розумового процесу та спрямовувати свої думки та дії відповідно до прийнятого рішення.

В спорті, як і в інших видах діяльності, вольові зусилля підлягають свідомості. Від кожного спортсмена, особливо в олімпійських видах спорту, вимагається подолання труднощів та прояв значних зусиль, що сприяє розвитку вольових якостей. Головною ознакою прояву волі є внутрішнє напруження важкоатлета внаслідок усвідомлення ним труднощів, а також прагнення подолати перешкоди. Завдяки вольовому зосередженню на процесі виконання поставленого завдання, спортсмен успішно мобілізує свої резервні можливості для досягнення мети [15,16,17].

До видів вольових зусиль у важкій атлетиці відносять:

- прояв волі при напруженні м'язів;
- прояв волі при концентрації уваги;
- прояв волі при виконанні дій з пересиленням втоми;
- прояв волі, спрямованої на дотримання режиму;
- прояв волі, спрямованої на переборення страху та невпевненості.

1.2. Психологічне забезпечення підготовки, тренування та змагань важкоатлетів

Більшість науковців сучасності поділяють психологічну підготовку спортсменів на декілька етапів:

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 важкоатлетів, яка знаходить своє вираження у субмаксимальній мобілізації сил, віддачі енергії задля досягнення найкращих змагальних результатів.

Перед змагальна психічна підготовка має певні етапи, представлені на рисунку 1.2.

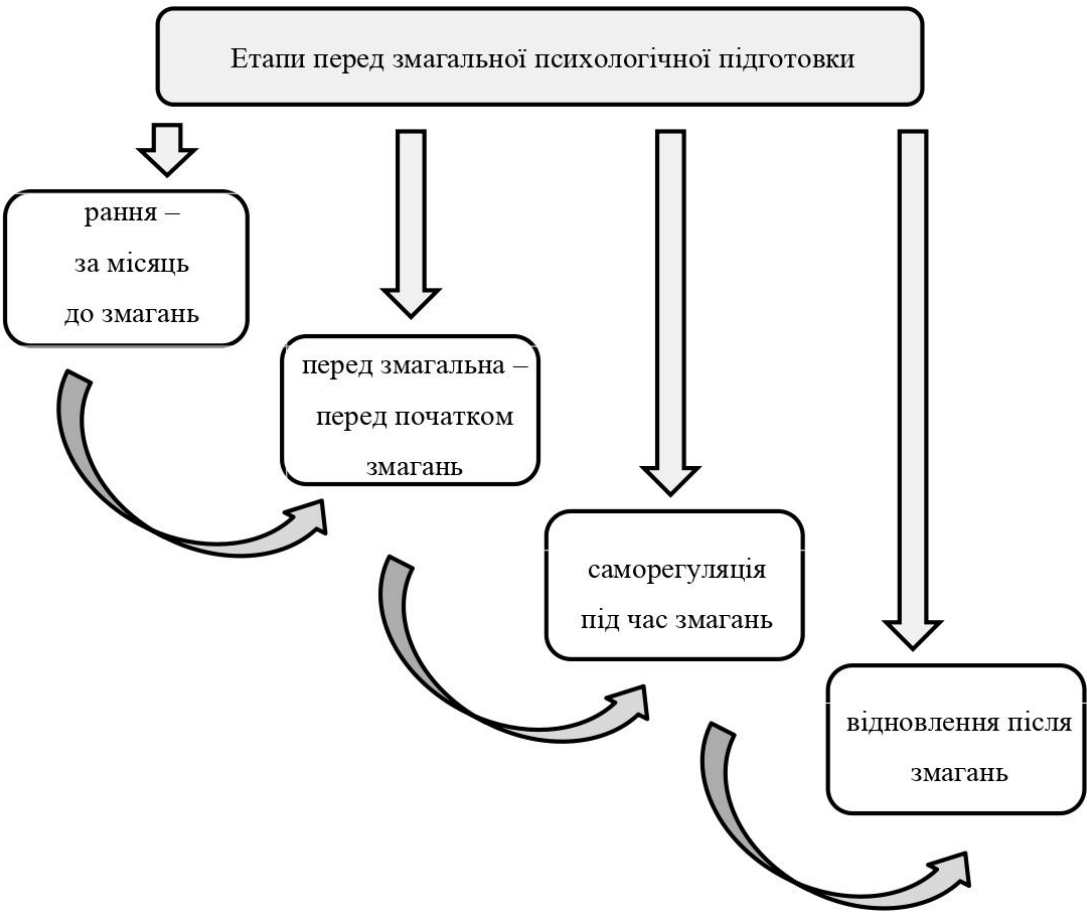


Рис. 1.2. Етапи перед змагальної психологічної підготовки

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.



Рис. 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 атлета, 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 спортивної підготовки відводиться формуванню постійної спрямованості на успіх, яка впливає на спортивну майстерність та підвищення спортивного 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.

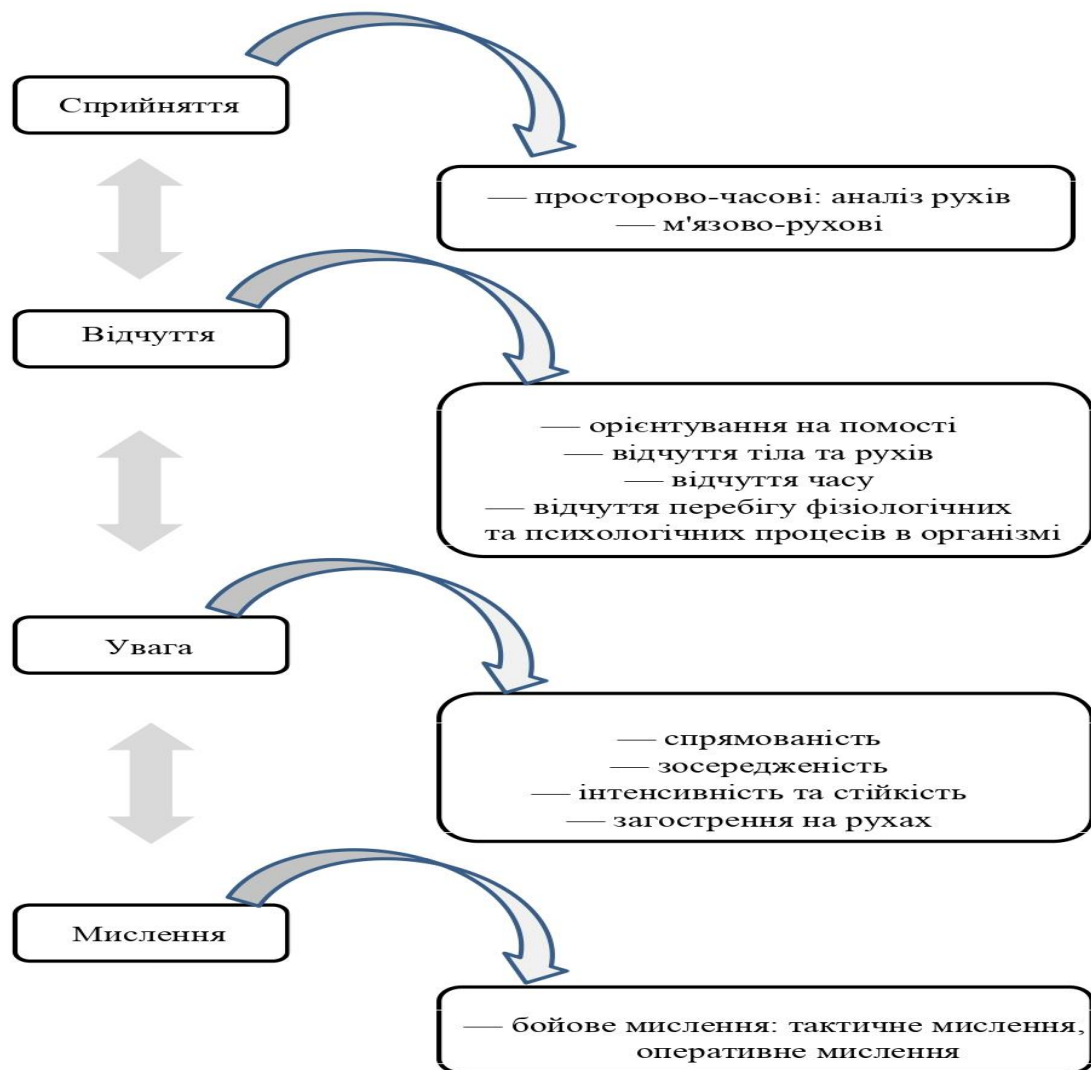


Рис. 1.4. Психічні якості, необхідні у важкій атлетиці

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

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ЕТАПИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Матеріали та методи дослідження

Кожен етап наукового дослідження «Особливості психологічної підготовки важкоатлетів у змагальному періоді спортивного тренування» супроводжувався використанням певних діагностичних матеріалів та методів дослідження.

До використаних діагностичних та корекційних матеріалів входили:

1. Методика Висоцького «Використання методу спостереження для оцінки вольових якостей».
2. Методика Спілбергера-Ханіна «Шкала самооцінки рівня тривожності»
3. Методика розвитку психічних якостей (сприйняття, відчуття, увага) Пашукової.
4. Методика аутогенного тренування Шульца
5. Авторська програма психічного відновлення важкоатлетів в період змагального етапу.

До використаних у дослідженні методів входили:

1. Психолого-педагогічні методи:
 - педагогічне спостереження;
 - дослідницька бесіда;
 - психодіагностика;
 - психокорекція.
2. Методи математичної статистики:
 - *Критерій Стьюдента:*

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

де $\bar{x}_1, \bar{x}_2$ – середні арифметичні порівнюваних вибірок;

m_1, m_2 – помилки репрезентативності, виявлені на основі показників порівняння вибірок.

Практично достатньо прийняти надійність підрахунку $p = 0,95$. Для надійності підрахунку: $p = 0,95$ ($\alpha = 0,05$) та кількості ступенів свободи $k = n_1 + n_2 - 2$ за спеціальною таблицею знайти величину критичного значення критерію ($t_{\text{крит}}$). Після порівняти t і $t_{\text{крит}}$.

У випадку, якщо розбіжності між вибірковою статистикою достовірні; розбіжності між вибірковою статистикою не достовірні.

— *Критерій Фішера*. Для визначення стабільності результатів, наявності істотного зрушення з розсіювання вимірювань застосовується параметричний критерій – критерій Фішера (F). В обчисленнях може використовуватися формула:

$$F = \frac{S_1^2}{S_2^2},$$

де S_1^2 й S_2^2 – дисперсії порівнювальних показників.

Умовами критерію Фішера передбачено, що в чисельнику формули знаходиться більша за значенням дисперсія, тобто число F завжди більше одиниці. За таблицею критичних значень необхідно знайти граничне значення критерію F .

Порівняння критеріїв дозволяє сформулювати висновки: якщо $F > F_{\text{крит}}$, то відмінність між вибірками статистично достовірна; якщо $F < F_{\text{крит}}$, то відмінність між вибірками статично недостовірна [39].

— *Коефіцієнт кореляції Браве-Пірсона* – прямолінійна кореляція, яка відображається коефіцієнтом кореляції. Для відображення прямолінійного кореляційного зв'язку, двох ознак x_j і y_j , які виражені в абсолютних одиницях, використовують парний коефіцієнт кореляції Браве-Пірсона, який визначається наступною формулою:

$$r_{xy} = \frac{\sum_1^n (x_j - \bar{x})(y_j - \bar{y})}{\sqrt{\sum_1^n (x_j - \bar{x})^2 \sum_1^n (y_j - \bar{y})^2}},$$

r_{xy} – коефіцієнт кореляції між ознаками x та y ;

x_j та y_j – значення величин x та y ;

$\bar{x}$, $\bar{y}$ – середнє арифметичне значення x та y ;

n – об'єм сукупності.

Властивість коефіцієнта кореляції в тому, що його значення не перевищує одиниці. Якщо прийняти до уваги абсолютне значення r_{xy} , тобто, без врахування знака, його можливі значення можуть бути заключні в інтервалі $0 < |r_{xy}| < 1$. Цей інтервал дозволяє досліднику орієнтуватись за тісністю взаємозв'язку: чим ближчий розрахунковий коефіцієнт до одиниці, тим тісніше взаємозв'язок між ознаками; чим ближче до нуля – тим менший взаємозв'язок [39].

2.2. Етапи дослідження

Дослідження, метою якого було експериментальне обґрунтування особливостей та важливості психологічної підготовки важкоатлетів на змагальному етапі спортивного тренування, проходило у декілька етапів.

Перший етап (грудень 2020 року):

- визначення тематики дослідження,
- постановка проблеми та її сутності, завдяки вивченню передового фізкультурно-спортивного та психолого-педагогічного досвіду, аналізу стану практики, місць ускладнення й конфліктів.

Другий етап (лютий-березень 2021 року):

- обґрунтування актуальності проблеми,
- визначення об'єкту й предмету, мети й завдань дослідження,
- формулювання гіпотези,

— аналіз вітчизняних та зарубіжних джерел з обраної тематики.

Третій етап (березень-жовтень 2021 року):

— перевірка гіпотези.

Четвертий етап (листопад-грудень 2021 року):

— формулювання висновків.

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА АНАЛІЗ НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВАЖКОАТЛЕТІВ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

3.1. Особливості організації дослідження

Як зазначалось вище, на другому етапі наукового дослідження нами була сформульована гіпотеза щодо психічної підготовки важкоатлетів, а саме: ми припустили, що завдяки комплексному та індивідуальному підходу у процесі психічної підготовки з використанням аутогенного тренування Шульца та авторської програми психічного відновлення важкоатлетів, показники рівня тривожності знизяться, а показники мотивації на успіх та прояву вольових якостей піднімуться.

Виходячи з цього, організація емпіричного дослідження відбувалась наступним чином:

1. Кількість та особливості учасників: 34 важкоатлети (хлопці) віком від 18 до 20 років, з яких всі мають звання кандидатів у майстри спорту.
2. Кількість груп та поділ учасників: всі учасники були поділені на дві групи – контрольну (17 осіб) та експериментальну (17 осіб).
3. Місце проведення: МОК КДЮСШ№1
4. Період спортивного тренування: змагальний.
5. Етапи емпіричного дослідження:
 - проведення анкетування із важкоатлетами та тренерами про згоду на участь в дослідженні
 - збір даних, формування вибірки
 - первинне проходження психодіагностичних методик Висоцького, Спілбергера-Ханіна, Пашукової експериментальною та контрольною групами.

- використання та апробація в процесі підготовки до змагань важкоатлетами експериментальної групи методики аутогенного тренування Шульца та авторської програми психічного відновлення.
- вторинне проходження психодіагностичних методик Висоцького, Спілбергера-Ханіна експериментальною та контрольною групами.
- рефлексія важкоатлетів експериментальної групи після участі в науковому дослідженні.
- рефлексія тренерів важкоатлетів із експериментальної групи.

3.2. Емпіричний доказ

1. Анкетування із важкоатлетами та тренерами про згоду на участь в дослідженні. Анкетування відбулося за допомогою анкети (додаток 1) за участю 70 респондентів, із яких:

- 18 осіб не підійшли за віком та спортивними досягненнями (спортивним званням);
- 15 осіб відмовились брати участь у дослідженні,
- 2 особи – відмовились проходити анкетування.

Анкетування проводилось на базі МОК КДЮСШ №1

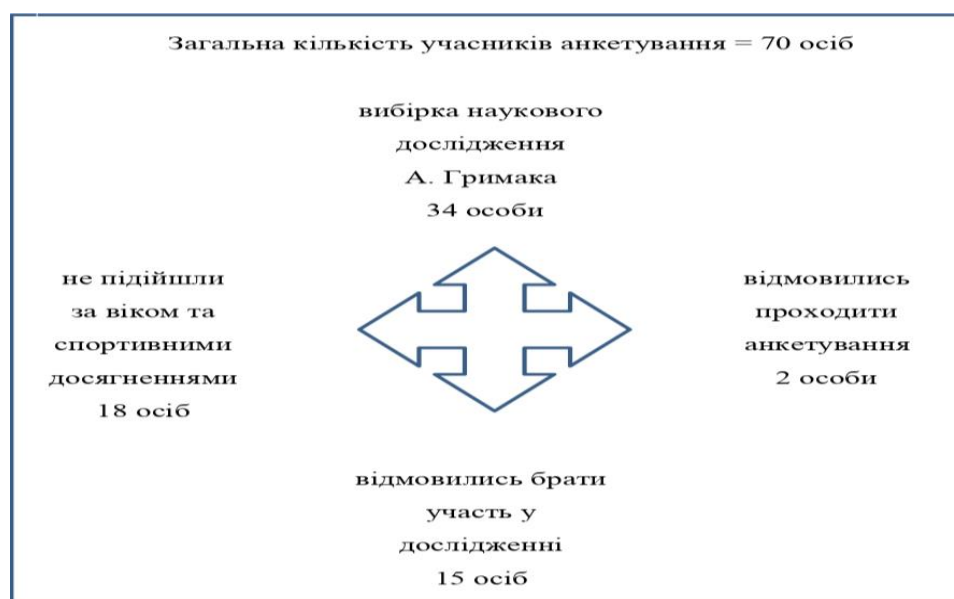


Рис. 2.1. Анкетування респондентів

2. Емпіричні данні первинного проходження методики А.І. Висоцького «Використання методу спостереження для оцінки вольових якостей» (додаток 2) експериментальною групою.

Таблиця 2.1. Дані експериментальної групи
за методикою А.І. Висоцького

№ з/п	Прізвище, ім'я	Кількість балів
1.	О.І.	3
2.	М.П.	4,2
3.	Р.Т.	4,1
4.	В. К.	2,5
5.	І. У.	5
6.	О. Д.	4,6
7.	Л. Б.	3,1
8.	П. Г.	3
9.	Р. О.	4
10.	А. Т.	4,5
11.	Ф. Ч.	3,7
12.	Ю.Х	5
13.	Д.М.	4,9
14.	К.Л.	3,9
15.	В.І.	4
16.	І.Т.	4,1
17.	Б.Ц.	2,9
Загальна кількість балів		66,5
μ		3,91

де, 1 – вольова якість не властиво даному суб'єкту, 2 – слабкий розвиток вольових якостей, 3 – середній розвиток вольових якостей, 4 – сильно розвинені якості, 5 – вольова якість розвинена на високому рівні.

3. Емпіричні данні первинного проходження методики А.І. Висоцького «Використання методу спостереження для оцінки вольових якостей» контрольною групою.

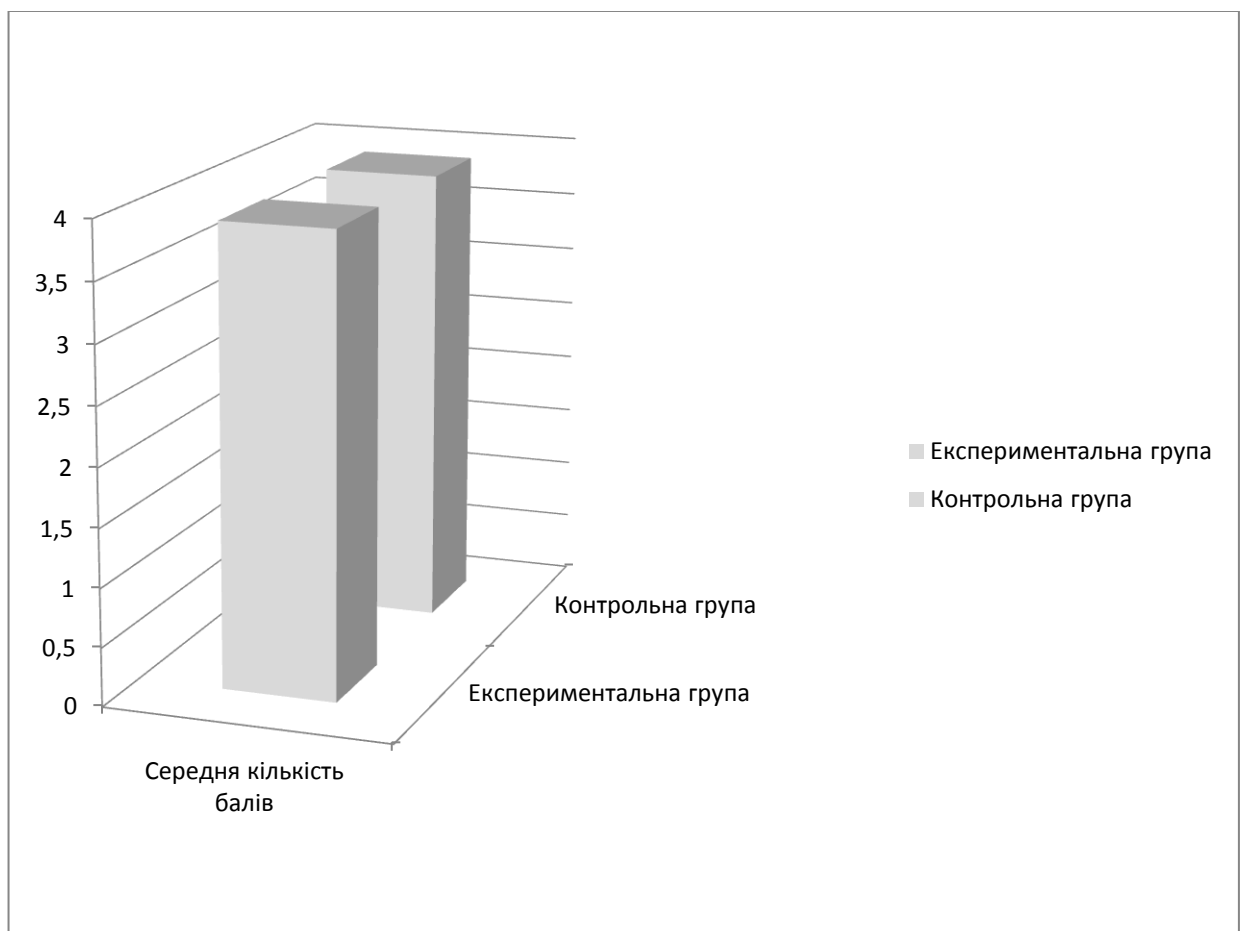
Таблиця 2.2. Дані експериментальної групи
за методикою А.І. Висоцького

№ з/п	Прізвище, ім'я	Кількість балів
1.	А.Т.	4,6
2.	Б.Ц.	2,9
3.	В.К.	2,8
4.	В.І.	4
5.	Д.М.	4,1
6.	І.У.	5
7.	І.Т.	4
8.	К.Л.	3,8
9.	Л.Б.	3,1
10.	М.П.	4,2
11.	О.Д.	4,5
12.	О.І.	3,5
13.	П.Г.	3,5
14.	Р.О.	4
15.	Р.Т.	4,1
16.	Ф.Ч.	3,9
17.	Ю.Х	5

Загальна кількість балів	67,0
μ	3,94

де, 1 – вольова якість не властиво даному суб'єкту, 2 – слабкий розвиток вольових якостей, 3 – середній розвиток вольових якостей, 4 – сильно розвинені якості, 5 – вольова якість розвинена на високому рівні.

Порівняльний аналіз експериментальної та контрольної груп дослідження свідчить про те, що рівень розвитку вольових якостей важкоатлетів є достатнім, враховуючи замотивованість спортсменів, рівень спортивних досягнень, спортивний досвід, а також в обох групах майже однаковий (гістограма 2.1)



Гістограма 2.1 Порівняння даних експериментальної та контрольної групи за методикою А.І. Висоцького

4. Емпіричні данні первинного проходження методики Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна «Шкала самооцінки рівня тривожності» (додаток 3) експериментальної групи.

Таблиця 2.3. Дані експериментальної групи
за методикою Спілбергера- Ханіна

№ з/п	Прізвище, ім'я	Особистісна тривожність	Реактивна тривожність
1.	О.І.	50	68
2.	М.П.	45	45
3.	Р.Т.	46	55
4.	В. К.	49	48
5.	І. У.	57	70
6.	О. Д.	45	66
7.	Л. Б.	54	57
8.	П. Г.	60	60
9.	Р. О.	50	68
10.	А. Т.	45	45
11.	Ф. Ч.	46	55
12.	Ю.Х	49	48
13.	Д.М.	57	70
14.	К.Л.	45	66
15.	В.І.	54	57
16.	І.Т.	60	60
17.	Б.Ц.	50	68
Загальна кількість балів		862	1006
μ		50,7	59,1

де, кількість до 30 балів – низька тривожність, від 31 до 44 балів – помірна тривожність, від 45 і більше – висока.

5. Емпіричні данні первинного проходження методики Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна «Шкала самооцінки рівня тривожності» контрольної групи.

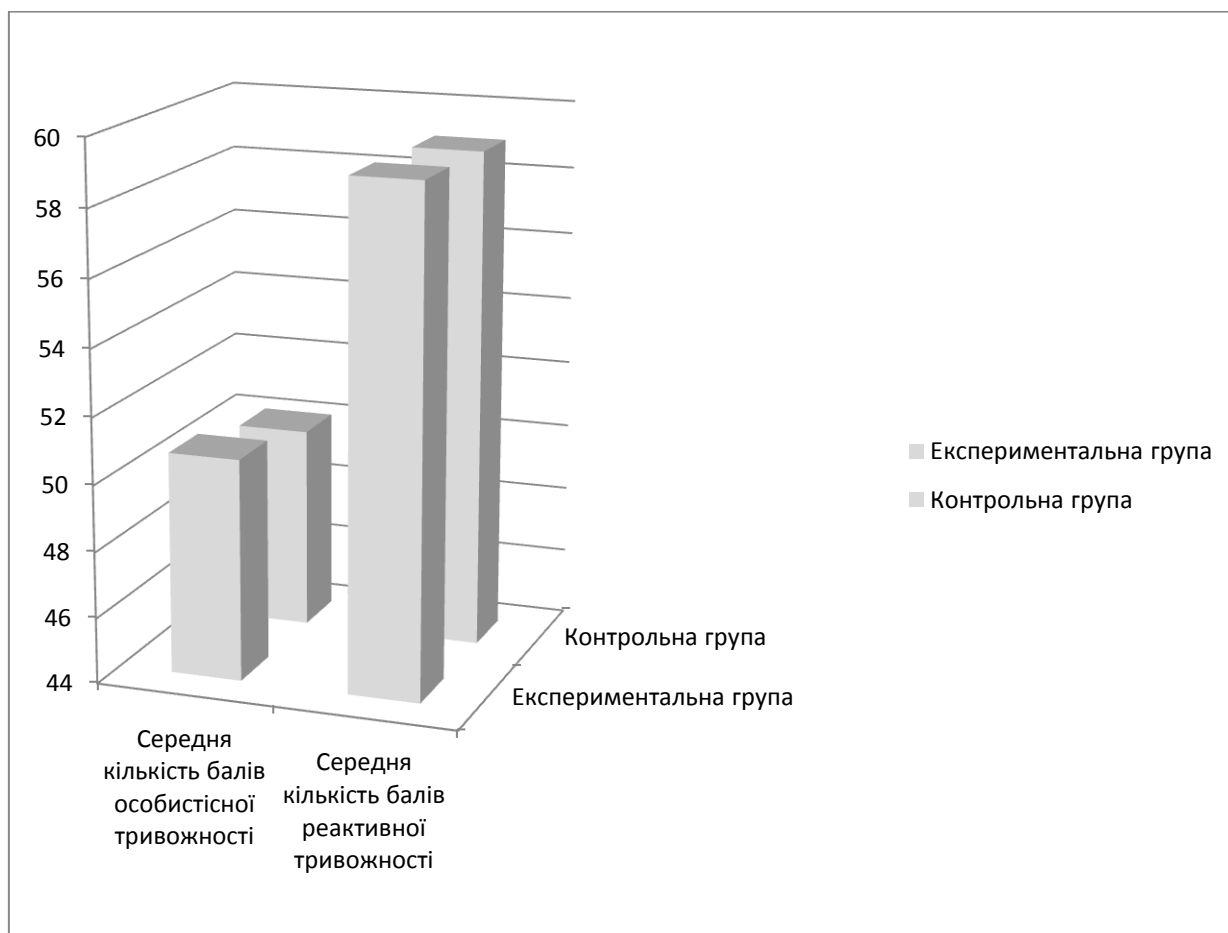
Таблиця 2.4. Дані експериментальної групи
за методикою Спілбергера- Ханіна

№ з/п	Прізвище, ім'я	Особистісна тривожність	Реактивна тривожність
1.	А.Т.	53	70
2.	Б.Ц.	40	45
3.	В.К.	45	55
4.	В.І.	53	48
5.	Д.М.	57	70
6.	І.У.	37	66
7.	І.Т.	54	57
8.	К.Л.	60	60
9.	Л.Б.	50	68
10.	М.П.	45	40
11.	О.Д.	46	55
12.	О.І.	53	56
13.	П.Г.	50	60
14.	Р.О.	45	65
15.	Р.Т.	50	50
16.	Ф.Ч.	65	70
17.	Ю.Х	50	68

Загальна кількість балів	853	1003
μ	50,1	59

де, кількість до 30 балів – низька тривожність, від 31 до 44 балів – помірна тривожність, від 45 і більше – висока.

Порівняльний аналіз експериментальної та контрольної груп дослідження свідчить про те, що рівень тривожності, як особистісної, так і реактивної, в обох групах майже однаковий – високий (гістограма 2.2).



Гістограма 2.2 Порівняння даних експериментальної та контрольної групи за методикою Спілбергера- Ханіна

6. Емпіричні данні проходження методики розвитку сприйняття, відчуття, уваги (додаток 4) експериментальною групою.

Таблиця 2.5. Дані експериментальної групи
за методикою Т.І. Пашукової

№ з/п	Прізвище, ім'я	Рівень розвитку сприйняття	Рівень розвитку відчуття	Рівень розвитку уваги
1.	О.І.	5	4	4
2.	М.П.	5	5	4
3.	Р.Т.	4	5	5
4.	В. К.	5	5	5
5.	І. У.	4	4	5
6.	О. Д.	3	4	4
7.	Л. Б.	5	5	3
8.	П. Г.	3	5	4
9.	Р. О.	4	4	3
10.	А. Т.	4	4	5
11.	Ф. Ч.	3	5	4
12.	Ю.Х	5	3	4
13.	Д.М.	4	5	3
14.	К.Л.	4	5	5
15.	В.І.	5	5	4
16.	І.Т.	4	4	4
17.	Б.Ц.	4	4	5
Загальна кількість балів		71	76	71
μ		4,2	4,5	4,2

де, 1 – низький рівень розвитку психічних процесів, 2 – середній рівень, 3 – достатній рівень, 4 – високий рівень, 5 – надвисокий рівень.

7. Емпіричні данні проходження методики розвитку сприйняття, відчуття, уваги контрольною групою.

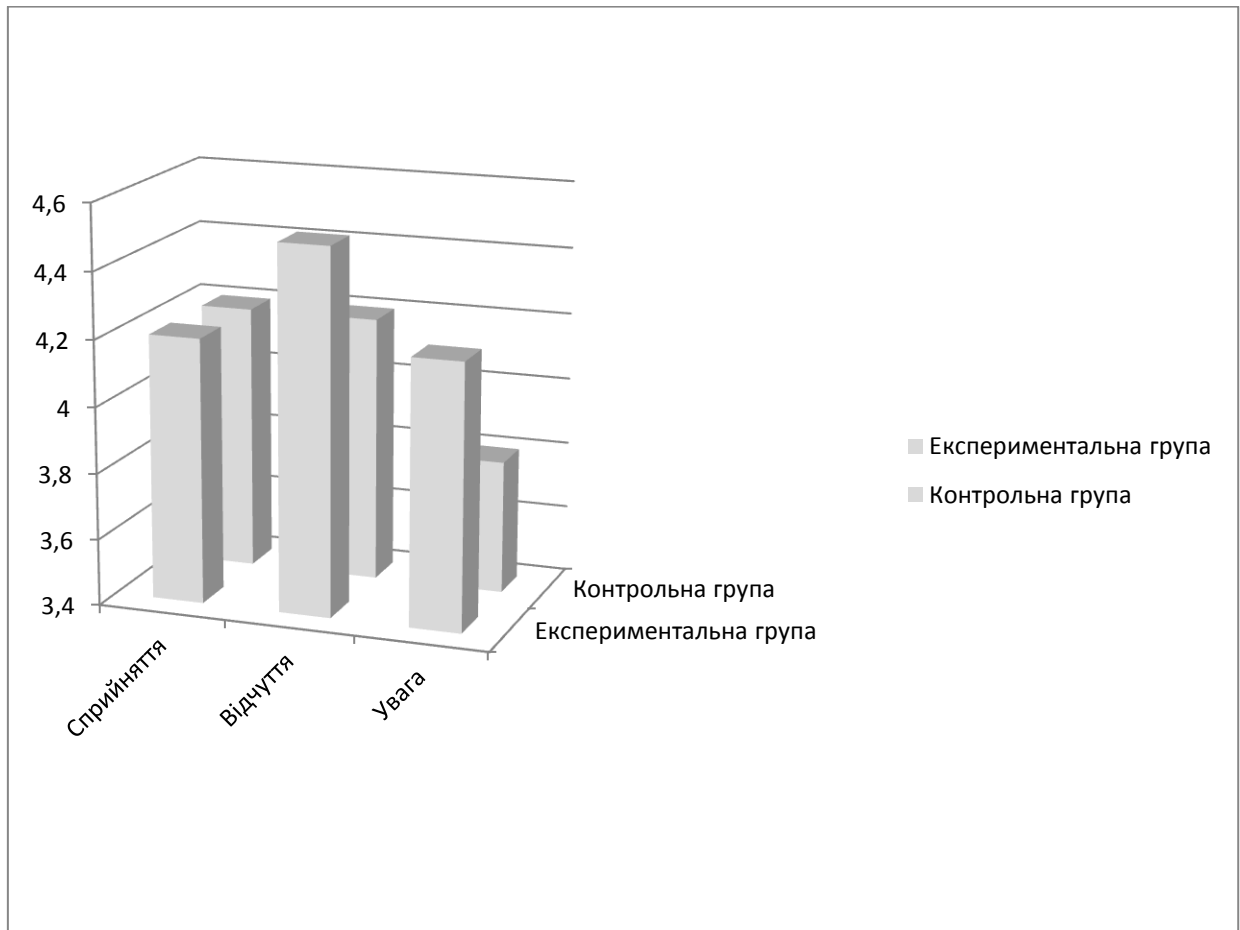
Таблиця 2.6. Дані експериментальної групи
за методикою Т.І. Пашукової

№ з/п	Прізвище, ім'я	Рівень розвитку сприйняття	Рівень розвитку відчуття	Рівень розвитку уваги
1.	А.Т.	5	4	4
2.	Б.Ц.	5	5	3
3.	В.К.	4	4	3
4.	В.І.	5	4	3
5.	Д.М.	4	4	5
6.	І.У.	3	4	3
7.	І.Т.	5	3	3
8.	К.Л.	3	5	4
9.	Л.Б.	4	5	3
10.	М.П.	4	4	5
11.	О.Д.	3	4	4
12.	О.І.	5	3	4
13.	П.Г.	5	5	3
14.	Р.О.	5	4	5
15.	Р.Т.	4	5	4
16.	Ф.Ч.	3	4	4
17.	Ю.Х	5	4	5

Загальна кількість балів	72	71	65
μ	4,2	4,2	3,8

де, 1 – низький рівень розвитку психічних процесів, 2 – середній рівень, 3 – достатній рівень, 4 – високий рівень, 5 – надвисокий рівень.

Порівняльний аналіз експериментальної та контрольної груп дослідження свідчить про те, що рівень розвитку психічних процесів: сприйняття, відчуття, уваги, в обох групах має високий рівень (гістограма 2.3).



Гістограма 2.3 Порівняння даних експериментальної та контрольної групи за методиками розвитку психічних процесів за Пашуковою

8. Емпіричні данні вторинного проходження методики А.І. Висоцького «Використання методу спостереження для оцінки вольових якостей» експериментальною групою.

Таблиця 2.7. Дані експериментальної групи
за методикою А.І. Висоцького

№ з/п	Прізвище, ім'я	Кількість балів
1.	О.І.	4
2.	М.П.	5
3.	Р.Т.	4,9
4.	В. К.	4
5.	І. У.	5
6.	О. Д.	4,9
7.	Л. Б.	3,8
8.	П. Г.	4
9.	Р. О.	4,5
10.	А. Т.	4,6
11.	Ф. Ч.	4,8
12.	Ю.Х	5
13.	Д.М.	4,9
14.	К.Л.	3,9
15.	В.І.	5
16.	І.Т.	4,7
17.	Б.Ц.	3,7
Загальна кількість балів		76,7
μ		5,4

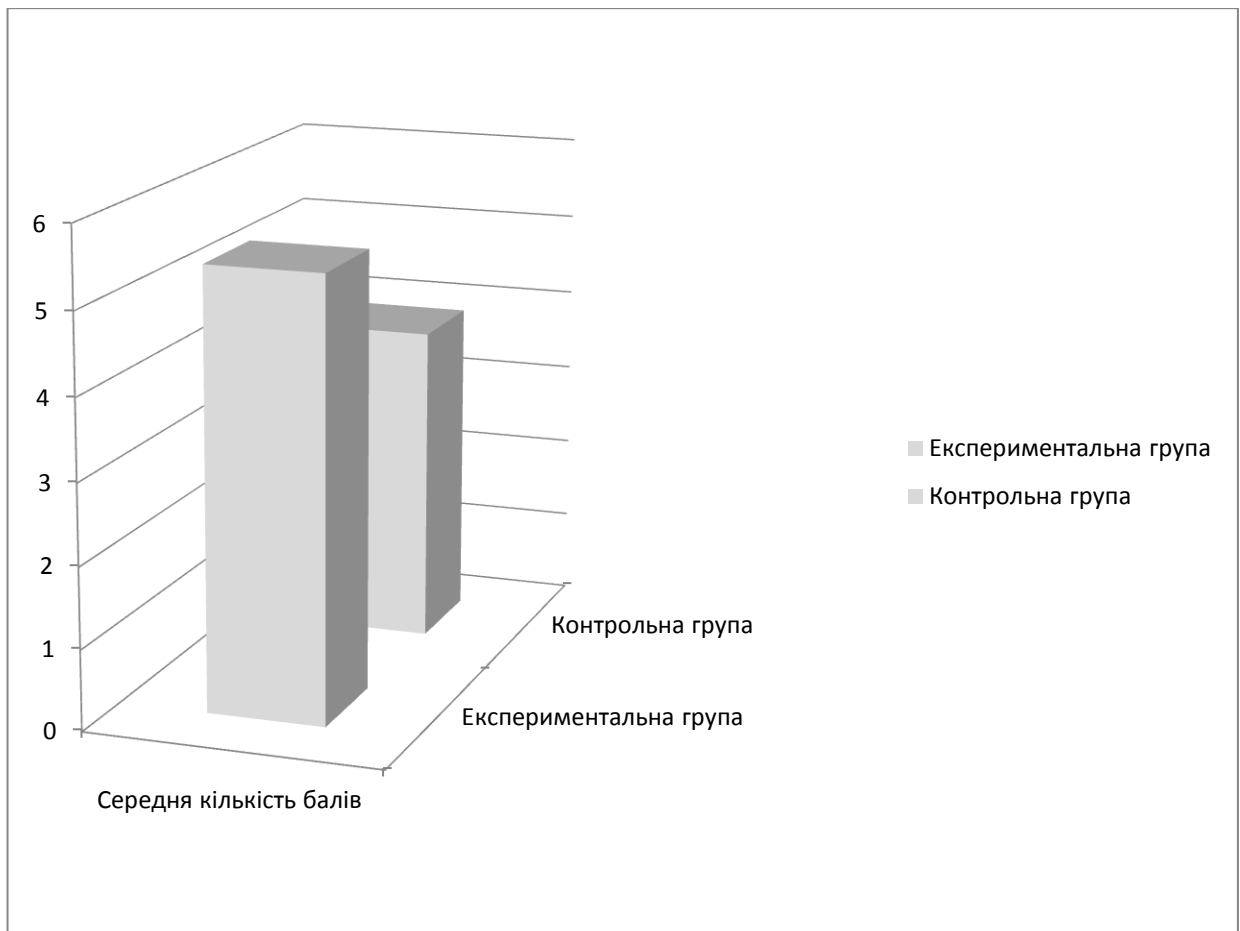
9. Емпіричні данні вторинного проходження методики А.І. Висоцького «Використання методу спостереження для оцінки вольових якостей» контрольною групою.

Таблиця 2.8. Дані експериментальної групи
за методикою А.І. Висоцького

№ з/п	Прізвище, ім'я	Кількість балів
1.	А.Т.	4,6
2.	Б.Ц.	3,5
3.	В.К.	2,2
4.	В.І.	4
5.	Д.М.	4,1
6.	І.У.	5
7.	І.Т.	4,9
8.	К.Л.	3,8
9.	Л.Б.	3,1
10.	М.П.	4,2
11.	О.Д.	4,5
12.	О.І.	3,3
13.	П.Г.	3,5
14.	Р.О.	5
15.	Р.Т.	4,6
16.	Ф.Ч.	4,1
17.	Ю.Х	5
Загальна кількість балів		65,9
μ		3,8

Порівняльний аналіз експериментальної та контрольної груп на етапі повторного (вторинного) дослідження свідчить про те, що рівень розвитку вольових якостей важкоатлетів контрольної групи залишився на достатньому рівні, рівень розвитку вольових якостей важкоатлетів експериментальної групи піднявся на високий рівень (гістограма 2.4). Хоча, за даними, отриманими після математичної обробки, рівень підвищення є незначним.

Гістограма 2.4 Порівняння даних експериментальної та контрольної групи за методикою А.І. Висоцького



10. Емпіричні данні вторинного проходження методики Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна «Шкала самооцінки рівня тривожності» експериментальної групи.

Таблиця 2.9. Дані експериментальної групи
за методикою Спілбергера- Ханіна

№ з/п	Прізвище, ім'я	Особистісна тривожність	Реактивна тривожність
1.	О.І.	37	41
2.	М.П.	40	37
3.	Р.Т.	35	34
4.	В. К.	30	35
5.	І. У.	26	27
6.	О. Д.	32	33
7.	Л. Б.	40	32
8.	П. Г.	50	21
9.	Р. О.	32	25
10.	А. Т.	30	37
11.	Ф. Ч.	27	36
12.	Ю.Х	20	24
13.	Д.М.	34	38
14.	К.Л.	41	40
15.	В.І.	39	40
16.	І.Т.	47	41
17.	Б.Ц.	40	36
Загальна кількість балів		600	577
μ		35,2	33,9

11. Емпіричні данні вторинного проходження методики Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна «Шкала самооцінки рівня тривожності» контрольної групи.

Таблиця 2.10. Дані експериментальної групи
за методикою Спілбергера-Ханіна

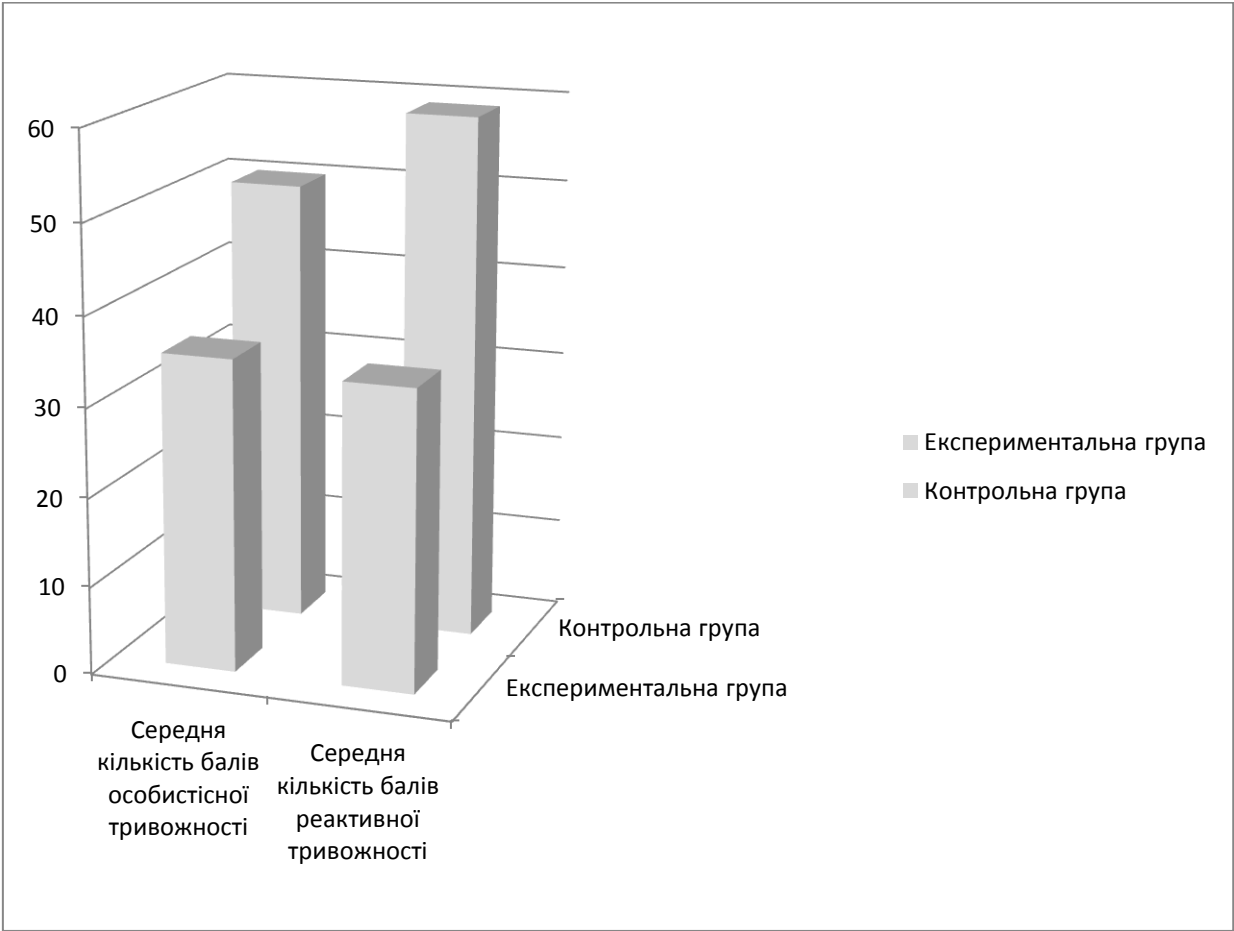
№ з/п	Прізвище, ім'я	Особистісна тривожність	Реактивна тривожність
1.	А.Т.	53	70
2.	Б.Ц.	40	45
3.	В.К.	41	53
4.	В.І.	53	48
5.	Д.М.	53	67
6.	І.У.	37	66
7.	І.Т.	52	57
8.	К.Л.	60	60
9.	Л.Б.	50	68
10.	М.П.	48	40
11.	О.Д.	46	53
12.	О.І.	53	56
13.	П.Г.	55	65
14.	Р.О.	45	65
15.	Р.Т.	52	50
16.	Ф.Ч.	65	70
17.	Ю.Х.	49	70
Загальна кількість балів		852	1003
μ		50,1	59

Порівняльний аналіз експериментальної та контрольної груп дослідження свідчить про те, що після проведення аутогенних та ментальних тренувань Шульца рівень тривожності, як особистісної, так і реактивної, в експериментальній групі значно знизився (зниження показників на , в свою

чергу рівень особистісної та реактивної тривожності контрольної групи залишився незмінним. А в поодиноких випадках став вищий (гістограма 2.5).

Таблиця 2.11. Відсоткове зниження рівня особистісної та реактивної тривожності в експериментальній групі

Рівень зниження особистісної тривожності в експериментальній групі (%)	Рівень зниження реактивної тривожності в експериментальній групі (%)
69,43%	57,36%



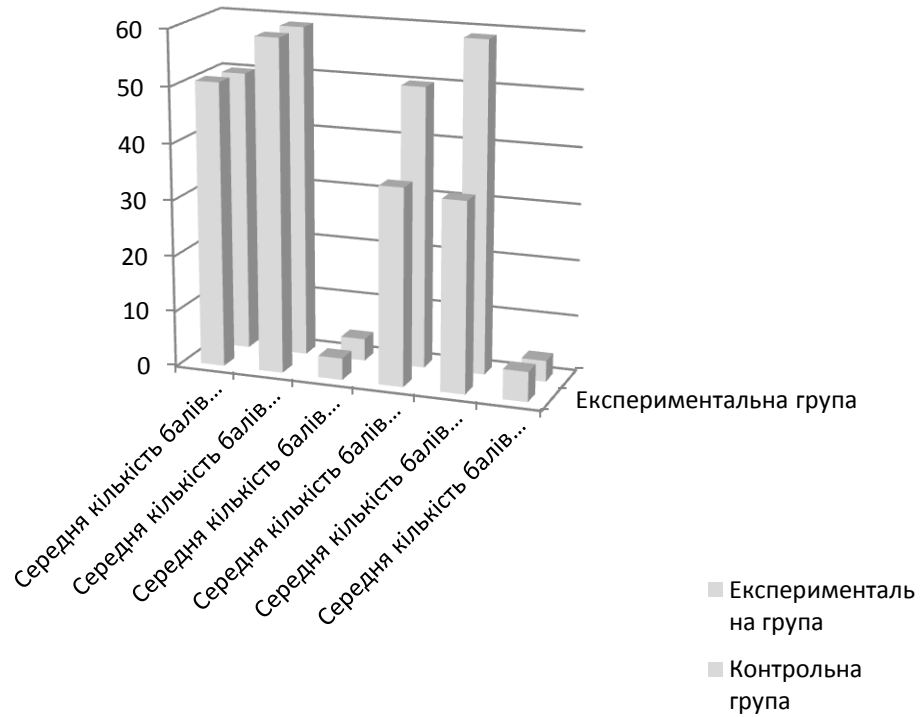
Гістограма 2.5 Порівняння даних повторного дослідження експериментальної та контрольної групи за методикою Спілбергера- Ханіна

Виходячи із сформульованої нами гіпотези щодо психічної підготовки важкоатлетів, а саме: завдяки комплексному та індивідуальному підходу у процесі психічної підготовки з використанням аутогенного тренування Шульца та авторської програми психічного відновлення важкоатлетів, показники рівня тривожності знизяться, а показники мотивації на успіх та прояву вольових якостей піднімуться, можна зробити наступний висновок – аутогенне тренування та ментальна робота над своїми почуттями та емоціями, фобіями та невпевненістю у змагальний період має якісний вплив на психіку спортсмена, що дозволяє знизити рівень тривожності та впливати на досягнення високих спортивних результатів.

Таблиця 2.12. Порівняльна характеристика за всіма показниками дослідження контрольної та експериментальної групи

Назва методики		Первинні показники		Вторинні показники	
		Експериментальна група	Контрольна група	Експериментальна група	Контрольна група
Методика Висоцького «Використання методу спостереження для оцінки вольових якостей»		3,91	3,94	5,4	3,8
«Шкала самооцінки рівня тривожності» Спілбергера-Ханіна	Особистісна тривожність	50,7	50,1	35,2	50,1

	Реактивна тривожність	59,1	59	33,9	59
Методика розвитку психічних якостей Т.І. Пашукової	Сприйняття	4,2	4,2	Дослідження не проводилося	
	Відчуття	4,5	4,2		
	Увага	4,2	3,8		



Гістограма 2.6 Порівняльна характеристика за всіма показниками дослідження контрольної та експериментальної групи

РОЗДІЛ 4. ОЦІНКА ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ Й ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВАЖКОАТЛЕТІВ

4.1. Програма психологічної підготовки важкоатлетів

На протязі наукового дослідження ними була проаналізована значна частина публікацій, в котрих розкривалися особливості психологічної підготовки спортсменів різних видів спорту.

На базі проведеного аналізу нами була розроблена програма психологічної підготовки спортсменів важкоатлетів у змагальному періоді, яка містила чотири етапи: налаштування на фізичну діяльність, підняття настрою, стимулювання на роботу та змагальну діяльність; зниження рівня тривожності, завантаження та збереження стану «бойовий дух», відновлення психоемоційного стану.

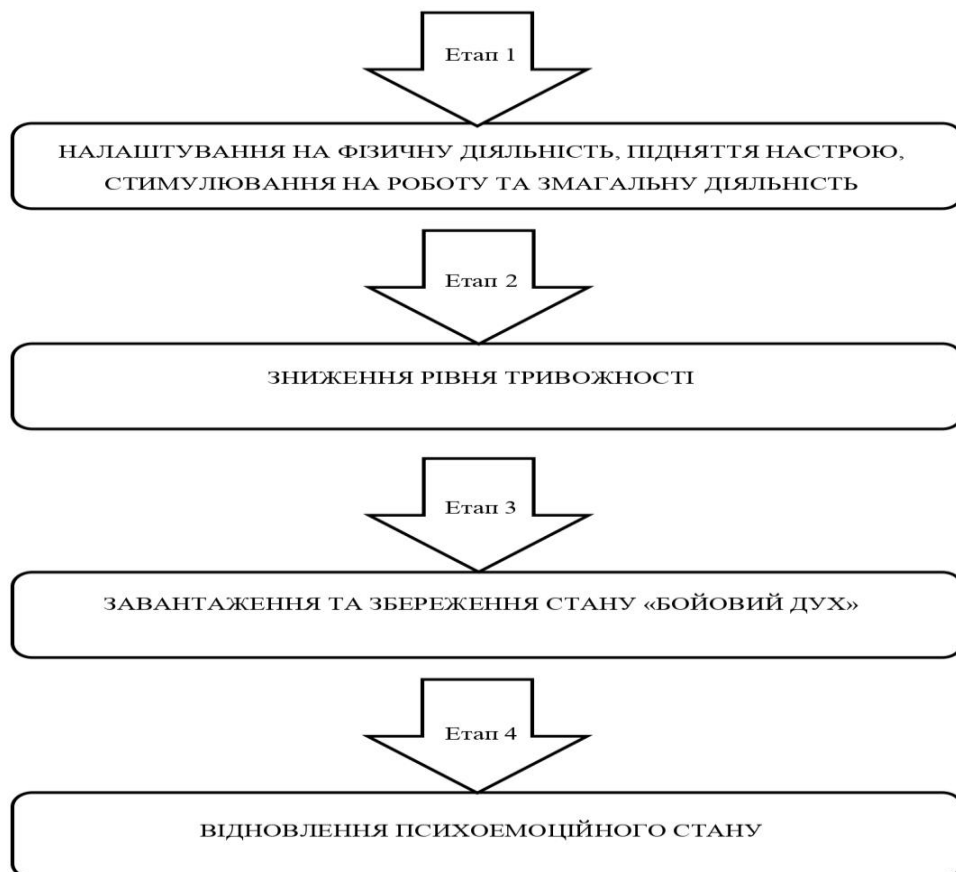


Рис. 4.1 Етапи психологічної підготовки авторської програми

Етап 1. Налаштування на фізичну діяльність, підняття настрою, стимулювання на роботу та змагальну діяльність.

Завдання:

- підняття настрою;
- пошук мотивів на перемогу;
- налаштування на перемогу;
- активізація фізичної діяльності.

Методи:

- самонавіювання: в основі самонавіювання знаходиться механізм саморегуляції та зміни психічного стану, котре передбачає навіювання самому собі певні уявлення, образи, настрій, стан, бажання, мету, тощо. Самонавіювання в нашому дослідженні супроводжувалося ідеомоторними актами, завдяки яким важкоатлети уявляли свій психоемоційний стан, а також м'язові рухи, які виконувалися спортсменами в процесі змагання.
- прослуховування музичних творів:
 - _ Антоніо Вівальді: «Времена года», «Gloria», Concerto in E major;
 - _ Іоганн Себастьян Бах: «Токката и фуга» ре минор, «Бранденбургские концерты», «Воздух на струне соль»;
 - _ Томазо Альбініні: «Adagio», Concerto in C major;
 - _ Вольфганг Амадей Моцарт: «Реквием», Симфонія №40
- прослуховування сучасних музичних творів, які є улюбленими серед спортсменів.

Етап 2. Зниження рівня тривожності.

Завдання:

- зниження рівня реактивної тривожності;
- зниження рівня особистісної тривожності.

Методи:

- самонавіювання:

- _ я спокійний;
- _ я впевнений;
- _ я роблю все, що від мене залежить для перемоги⁴
- _ майбутні змагання – черговий етап, черговий ступінь у моїй спортивній діяльності;
- _ я перебуваю в гармонії.

— ментальне тренування: «.... уявіть, що ви лежите на теплому піску. Ваш організм наповнюється теплим повітрям, промені сонця прогрівають кожен частинку тіла, повільно переходячи з органу до органу, з клітини до клітини. Подув прохолодний морський бриз і крапельки води покрили ваше тіло. Ви розслаблені. Перед вами з'являється спортивний зал, але замість підлоги під ногами пісок, замість стін – живописний пейзаж, замість штанги – тросникова паличка.....»

— аутогенне тренування: перечитування висловів відомих людей (Опра Вінфрі, Томас Едісон, Марк Твен, Вінстон Черчилль, Майкл Джордан, Альберт Ейнштейн, Генрі Форд та ін.) про успіх та розвиток.

Етап 3. Завантаження та збереження стану «бойовий дух».

Завдання:

- налаштування на змагальну діяльність
- мобілізація фізичних сил
- мобілізація психічних сил
- підвищення готовності;
- налаштування на успіх.

Методи:

- зустріч із суперниками;
- спостереження за суперниками;
- налаштування стану «внутрішня піднесеність»;
- налаштування на швидке і чітке мислення.

Етап 4. Відновлення психоемоційного стану.

Завдання:

- відновлення сил;
- аналіз стану;
- аналіз дій під час змагань;
- аналіз результатів;
- налаштування на наступний етап.



Рис. 4.2 Методи психологічної підготовки, які використовувалися в авторській програмі

Методи:

- рефлексія емоційної поведінки засобами візуалізації;
- рефлексія діяльності, а також повторення методів першого етапу;
- самонавіювання: в основі самонавіювання знаходиться механізм саморегуляції та зміни психічного стану, котре передбачає навіювання самому собі певні уявлення, образи, настрій, стан, бажання, мету, тощо. Самонавіювання в нашому дослідженні супроводжувалося ідеомоторними актами, завдяки яким важкоатлети уявляли свій психоемоційний стан, а також м'язові рухи, які виконувалися спортсменами в процесі змагання.
- прослуховування музичних творів:
 - _ Антоніо Вівальді: «Времена года», «Gloria», Concerto in E major;
 - _ Йоганн Себастьян Бах: «Токката и фуга» ре минор, «Бранденбургские концерты», «Воздух на струне соль»;
 - _ Томазо Альбіноні: «Adagio», Concerto in C major;
 - _ Вольфганг Амадей Моцарт: «Реквієм», Симфонія №40
- прослуховування сучасних музичних творів, які є улюбленими серед спортсменів.

4.2. Роль психологічної підготовки на етапах спортивного тренування

Особливостями психічної підготовки у важкій атлетиці є відповідальність перед колективом за особисті дії, вплив факторів, що збивають під час змагань, компоненти спортивної майстерності, складність змагань та турнірів.

Психологія спорту розглядає психічні особливості спортсменів та спортивної діяльності, що в умовах сучасності є дуже важливою ланкою у підготовці спортсменів високого класу [1,8,10,44].

Психологічний процес виховання особистості важкоатлета базується на правильному індивідуальному підході та передбачає знання індивідуальних психологічних особливостей спортсмена. Для цього складається психологічна характеристика – психологічна карта особистості. У цій карті повинні знайти відображення такі питання:

- типологічні особливості (властивості нервової системи та темпераменту);
- характерологічні риси особистості (моральні, вольові риси);
- емоційні прояви особистості (загальна емоційність, інтенсивність емоційних переживань).

Знання індивідуальних психологічних особливостей важкоатлета дозволить тренеру ефективно здійснювати індивідуальний підхід під час вирішення всіх питань підготовки та особливо виховання особистості [31].

Виховання моральних якостей особистості набуває особливої важливості й нині у зв'язку з різким омолодженням основного контингенту спортсменів. У молодого спортсмена, що досяг високих спортивних результатів, з'являється підвищене почуття власної значущості. Деколи спортсмен не усвідомлює, що для досягнення наступних перемог необхідно ще більше працювати. Забуття цього призводить до уповільнення зростання спортивної майстерності.

Велику роль в моральному вихованні грає правильне співвідношення індивідуального підходу з методами колективного виховання особистості. Спортивний колектив є потужною зброєю у руках тренера у проведенні всієї виховної роботи. Тому тренеру необхідно знати психологічні засади індивідуального та колективного управління у процесі виховання особистості.

Велика роль у вихованні особистості повинна приділятися вольовій підготовці. Виховання вольових якостей особистості – найважливіша складова психологічної підготовки важкоатлетів. Для них у порядку значущості серед вольових якостей особливо виділені: цілеспрямованість,

витримка та самовладання, сміливість та рішучість, наполегливість та завзятість, ініціативність та самостійність. В основі вольової підготовки лежить постійне подолання суб'єктивних та об'єктивних труднощів.

Виховання моральних та вольових якостей особистості передбачає, з одного боку, активну позицію тренера, з іншого – правильно організований процес самовиховання.

Нині дедалі більшого значення набуває знання індивідуальних психофізіологічних особливостей особистості спортсменів. Процес навчання руховим діям у важкоатлетичних видах спорту пов'язані з подоланням суттєвих психологічних труднощів, насамперед під час підйому максимальної ваги. Основною умовою навчання з метою подолання цих труднощів є систематичне вдосконалення вольових якостей спортсменів. Особливу групу труднощів представляють такі вправи, які вимагають від спортсмена високого рівня технічної підготовленості (наприклад, ривок і поштовх). При навчанні таким вправам спортсмен зустрічається з надмірною психічною напруженістю, яка виражається у вигляді страху. Психічна напруженість – необхідний фактор готовності до виконання складної дії. Однак вона має межу, за якою настає зниження психічної та рухової активності спортсмена. З метою профілактики напружених психічних станів доцільно широке застосування комплексу підготовчих вправ.

Розмаїття рухових дій, з одного боку, і високі вимоги до точності виконання рухів, з іншого – зумовлюють важливість формування та розвитку у важкоатлетів відповідних м'язово-рухових уявлень. Тому застосовується методика так званого ідеомоторного тренування. Суть останньої полягає в цілеспрямованому розвитку у спортсменів здатності активно представляти (в м'язово-рухових відчуттях) рух, що виконується.

Нарешті, найскладніше питання психології навчання змагальних вправ пов'язані з урахуванням чинника усвідомленого розуміння спортивних рухів. Педагогічні вказівки тренера в процесі навчання повинні насамперед базуватися на знанні того, яким має бути співвідношення свідомої та

неусвідомлюваної форм регуляції рухів, що виконуються на різних фазах навчання та тренування. Сучасне ставлення до організації цілеспрямованої поведінки (діяльності) свідчить про те, що свідомі регуляція завжди переривчаста, а несвідомі — безперервна. Тому обидві форми регуляції завжди є в управлінні рухами. Але керувати ними у процесі взаємодії із спортсменом тренер може лише з урахуванням усвідомленої форми регуляції.

Готовність до змагання формується у процесі безпосередньої перед змагальної підготовки до конкретного змагання. Мета останньої полягає в тому, щоб забезпечити умови для успішної реалізації потенційних можливостей спортсмена.

У складних умовах змагання, що часом наближаються до екстремальних, перемагає за інших рівних умов той спортсмен, який зможе найбільш повно мобілізувати свої психофізичні можливості як на змагальну діяльність в цілому, так і на виконання ізольованих спортивних змагальних дій (спроб).

Готовність до конкретного змагання залежить від установки, тобто. від того, якого результату хоче досягти спортсмен у цьому змаганні. Психолого-педагогічна задача тренера полягає в тому, щоб сформувати у свого учня вірну установку, яка передбачає самооцінку, адекватну його можливостям. Установка як готовність певним чином виступити у змаганні найповніше реалізується при правильному співвідношенні психічної напруженості та стійкості.

Психічна напруженість як чинник мобілізації особистості є невід'ємною умовою успішної діяльності змагання. Її рівень визначається «висотою» установки змагання. Однак через різні обставини психічна напруженість може бути надмірною (що буває найчастіше) або недостатньою. В обох випадках потрібна відповідна корекція рівня психічної напруженості за рахунок регуляції психічного стану спортсмена, яка характеризується вмінням спортсменів користуватися методами регуляції

станів. Велику допомогу в цьому може надати метод аутогенного тренування, описаний у спеціальній літературі [40].

ВИСНОВКИ

На початку наукового дослідження нами були поставленні завдання за якими можемо зробити наступні висновки:

1. Вивчення наукової літератури вітчизняних і зарубіжних авторів, присвяченої проблемі психологічної підготовки спортсменів важкоатлетів показало, що разом із іншими видами підготовки важкоатлетів у спортивній діяльності: фізичної, тактичної, технічної, психологічна підготовка посідає чільне місце, так як спрямована на розвиток певних особистісних якостей, які сприятимуть спортивній стійкості, готовності до перемог на змаганнях, спортивного вдосконалення.

2. Змагання, як етап фінального зусилля етапів спортивної діяльності, вимагає від спортсменів стійкості, мобілізації, підвищеної готовності, швидкої адаптації, надмірних зусиль, саме тому за результатами аналізу ролі психологічної підготовки на етапах спортивного тренування можемо зробити висновок про її важливе значення.

3. Розроблена нами програма психологічної підготовки доказала свою ефективність та сприяла змінам у психічному стані спортсменів:

- порівняльний аналіз експериментальної та контрольної груп на етапі повторного (вторинного) дослідження свідчить про те, що рівень розвитку вольових якостей важкоатлетів контрольної групи залишився на достатньому рівні, рівень розвитку вольових якостей важкоатлетів експериментальної групи піднявся на високий рівень;
- порівняльний аналіз експериментальної та контрольної груп дослідження свідчить про те, що після проведення аутогенних та ментальних тренувань Шульца рівень тривожності, як особистісної, так і реактивної, в експериментальній групі значно знизився (зниження показників на , в свою чергу рівень особистісної та реактивної

тривожності контрольної групи залишився незмінним, а в поодиноких випадках став вищий.

Отже, завдяки комплексному та індивідуальному підходу у процесі психічної підготовки з використанням аутогенного тренування Шульца та авторської програми психічного відновлення важкоатлетів, показники рівня тривожності стали нижчими, а показники мотивації на успіх та прояву вольових якостей підвищилися. Аутогенне тренування й ментальна робота над своїми почуттями та емоціями, фобіями та невпевненістю у змагальний період має якісний вплив на психіку спортсмена, що дозволяє знизити рівень тривожності та впливати на досягнення високих спортивних результатів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Волков Л.М. Спортивная подготовка детей и подростков. Киев: Вежа, 1998. – 190 с.
2. Воробьёв А.Н. Тяжелая атлетика. Москва : Физкультура и спорт, 2008. – 240 с.
3. Выдрин В.М. Введение в специальность. Москва: Физкультура и спорт, 1974. – 159 с.
4. Герчик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт». Харків: «ОВС», 2014. – 176 с.
5. Гуськов С.И. Государство и спорт. Москва: Физкультура и спорт, 2006. – 176 с.
6. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Київ, 2018. – 34 с.
7. Жданова О.М. Управління фізичною культурою. Львів, 2006. – 127 с.
8. Закон України «Про освіту». Київ, 2017, від 05.09.2017 – 34 с.
9. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Київ, 1994 зі змінами від 02.06.2021 – 22 с.
10. Іваненко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник. Черкаси: АНТЕЇ, 2012. – 263 с.
11. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні / Наука в олімпійському спорті. – 2019. - №1 С. 5 – 12.
12. Концепція безперервної фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх шкіл. Київ, 2016. – 18 с.
13. Концепція кадрового забезпечення галузі «Фізичне виховання і спорт». Київ, 2015. – 18 с.

- 14.Короткий російсько-український словник з фізичної культури і спорту Д.М.Диновського та ін. Київ: Просвіта, 1993. – 20 с.
- 15.Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2016, Т. 1. – 467 с.
- 16.Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2016, Т. 2. – 467 с.
- 17.Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. Москва: Радуга, 1982. – 399 с.
- 18.Кучеренко І.О. Фізична культура і спорт: Інформаційно-методичний довідник з питань фізичної культури і спорту. Київ, 2014. – 1184 с.
- 19.Основи психології: підручник за заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. Київ: Либідь, 2017. – 630 с.
- 20.Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 2016. – 320 с.
- 21.Платонов В.Н., Гуськов С.І. Олімпійський спорт. Київ: Олімпійська література, 2015. – 480 с.
- 22.Платонов В.Н., Гуськов С.І. Професійний спорт. Київ: Олімпійська література, 2015. – 391 с.
- 23.Програма підготовки важкоатлетів 1 року підготовки. Київ: Фізичне виховання, 2018. – С. 2-24.
- 24.Програма підготовки важкоатлетів 2 року підготовки. Київ: Фізичне виховання, 2018. – С. 2-24.
- 25.Програма підготовки важкоатлетів 3 року підготовки. Київ: Фізичне виховання, 2018. – С. 2-24.
- 26.Русинка І. І. Психологія: навчальний посібник. Київ: Знання, 2007. – 367 с.
- 27.Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Харків: ОВС, 2013. – 271 с.
- 28.Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей. Київ: Олімпійська література. 2016. – 439 с.

29. Степанов О. М., Фіцула М. М. Основи психології і педагогіки: навчальний посібник, Київ: Академвидав, 2015. – 520 с.
30. Товт В.А., Дуло О.А., Щерба М.Ю. Основи теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник. Ужгород, 2014. – 156 с.
31. Федоренко І. Н. Золоті сторінки олімпійського спорту України. Київ: Олімпійська література, 2015. – 192 с.
32. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія: навчальний посібник. Київ: Наукова думка, 2016. – 190 с.
33. Цимбалюк І. М. Психологія. Київ: ВД «Професіонал», 2014. – 304 с.
34. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». Київ, 1998. – 48 с.
35. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, частина 1, 2010. – 272 с.
36. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, частина 2, 2010. – 272 с.

Електронні ресурси:

37. <https://pyrogiv.kiev.ua/> [остання дата відвідування сайту: 15.09.2021]
38. www.suprun.doctor [остання дата відвідування сайту: 08.09.2021]
39. hmnu.edu.ua/pdf/metodser/188/1.pdf [остання дата відвідування сайту: 20.10.2021]
40. https://stud.com.ua/173068/pedagogika/psihologichna_pidgotovka [остання дата відвідування сайту: 08.05.2021]

АНКЕТА
МОЖЛИВОГО УЧАСНИКА
НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

У період 2021 року на базі МОК КДЮСШ№1 здобувачем вищої освіти НУК імені адмірала Макарова (спеціальність 017 «Фізична культура і спорт») Гримаком А.С. за безпосередньою участю наукового керівника к.пед.н., доцента Болотникової Т.Г. буде проходити наукове дослідження на тему: «Особливості психологічної підготовки важкоатлетів у змагальному періоді спортивного тренування» для котрого необхідно:

- кількість: 30 осіб
 - стать: хлопці
 - вік: від 18 до 20 років
 - спортивне звання: кандидат в майстри спорту, майстри спорту
- Завданнями дослідження є:
- аналіз ролі психологічної підготовки на етапах спортивного тренування;
 - розробка програми психологічної підготовки важкоатлетів на кожному етапі спортивного тренування та експериментальне визначення її ефективності;
 - Етапи емпіричного дослідження:
 - проведення анкетування із важкоатлетами та тренерами про згоду на участь в дослідженні;
 - збір даних, формування вибірки;
 - первинне проходження психодіагностичних методик Висоцького, Спілбергера-Ханіна, Пашукової експериментальною та контрольною групами.

- використання та апробація в процесі підготовки до змагань важкоатлетами експериментальної групи методики аутогенного тренування Шульца та авторської програми психічного відновлення;
- вторинне проходження психодіагностичних методик Висоцького, Спілбергера-Ханіна експериментальною та контрольною групами;
- рефлексія важкоатлетів експериментальної групи після участі в науковому дослідженні;
- рефлексія тренерів важкоатлетів із експериментальної групи.

Прізвище _____
Ім'я _____
По батькові _____
Дата народження _____
Стать _____
Скільки років Ви займаєтесь важкою атлетикою _____
Чи маєте Ви спортивне звання _____
Вкажіть спортивне звання _____
Чи брали Ви участь у наукових дослідженнях, педагогічних або психологічних експериментах _____
Чи є у Вас бажання взяти участь в науковому дослідженні особливостей психологічної підготовки важкоатлетів у змагальному періоді спортивного тренування _____

Використання методу спостереження для оцінки вольових якостей

А.І. Висоцького

Досить повну характеристику вольової активності суб'єкта можна отримати, спостерігаючи за його наполегливістю, ініціативністю, рішучістю, самостійністю, витримкою, організованістю і дисциплінованістю, які проявляються в певному виді діяльності. Ці вольові якості, що відображають активуючу і стримуючу функції волі, найбільш яскраво проявляються в діях і вчинках суб'єктів, зручні для спостереження, характерні для всіх видів діяльності (навчання, праця, спорт, громадська робота).

Що стосується цілеспрямованості, то про неї можна судити по прояву зазначених вище якостей.

Оцінка сили вольових якостей проводиться за п'ятибальною системою: 5 - вольова якість дуже сильно розвинена, 4 - сильно розвинена, 3 - слабо розвинена, 2 - дуже слабо розвинена, 1 - вольова якість не властива даному суб'єкту

Загальна оцінка кожного вольового якості визначається як середньоарифметичне, отримане від ділення суми оцінок даної якості на число оцінок. Якщо середньоарифметичне дорівнює чотирьом і вище, дане якість проявляється сильно, в інших випадках – вольова якість вважається слабкою.

✓ Ознаки дисциплінованості:

- свідоме виконання встановленого в даній діяльності порядку (дотримання вимог тренера, своєчасне виконання доручень, виконання всіх правил в спорті і т. п.);
- добровільне виконання правил, встановлених колективом (класу, членами гуртка, групою товаришів по праці, спорту і т. п.);
- недопущення проступків;
- дотримання дисциплінованої поведінки при зміні обстановки.

✓ Ознаки самостійності:

- виконання суб'єктом посильної діяльності без допомоги і постійного контролю з боку;
- вміння самому знайти собі заняття і організувати свою діяльність;
- вміння відстояти свою думку, не виявляючи при цьому впертості, якщо не прав;
- вміння дотримуватися вироблених звичок самостійної поведінки в нових умовах діяльності.

✓ Ознаки наполегливості:

- прагнення постійно доводити почату справу до кінця; вміння тривало переслідувати мету, не знижуючи енергії в боротьбі з труднощами;
- вміння продовжувати діяльність при небажанні нею займатися або при виникненні іншої, більш цікавої діяльності;
- вміння проявити завзятість при зміні обставин.

✓ Ознаки витримки:

- прояв терпіння в діяльності, що виконується в ускладнених умовах;
- вміння тримати себе в конфліктних ситуаціях;
- вміння гальмувати прояв почуттів при сильному емоційному збудженні;
- вміння контролювати свою поведінку в незвичній обстановці.

✓ Ознаки організованості:

- дотримання певного порядку, що сприяє успіху в діяльності;
- планування своїх дій і розумне їх чергування;
- раціональне витрачання часу з урахуванням обстановки;
- вміння вносити в свою діяльність певну організацію при зміні обстановки.

✓ Ознаки рішучості:

- швидке і обдумане прийняття рішень при виконанні тієї чи іншої дії або вчинку;

- виконання прийнятого рішення без коливань, впевнено;
 - відсутність розгубленості при прийнятті рішень в ускладнених умовах і під час емоційних збуджень;
 - прояв рішучих дій у незвичній обстановці.
- ✓ Ознаки ініціативності:
- прояв суб'єктом творчості, вигадки, раціоналізації;
 - участь у здійсненні розумного нововведення, гарного починання, що виходить від інших;
 - активна підтримка колективу в реалізації намічених планів;
 - прагнення проявити ініціативу в незвичній обстановці.

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".

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".

$$PT = E_1 - E_2 + 35,$$

где E_1 — сума зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18

E_2 — сума остальных зачеркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$LT = E_1 - E_2 + 35,$$

где E_1 — сума зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

E_2 — сума остальных цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Т. Пашукова

Методики розвитку сприйняття, відчуття, уваги

Дослідження сприйняття

Мета дослідження: визначити рівень точності сприйняття коротких проміжків часу.

Обладнання: секундомір та таблиця-протокол дослідження.

Процедура дослідження

Дослідження сприйняття часу проводиться у парі, що складається з випробуваного та експериментатора. Воно складається із десяти дослідів. У кожному досвіді випробуваному пропонують визначити заданий проміжок часу, не рахуючи і не дивлячись на годинник. Правильність оцінки інтервалу часу експериментатор визначає за допомогою секундоміра. Інтервали часу можуть задаватися такі: 30 с, 1 хв, 120 с та ін.

Тимчасовий інтервал, запропонований для оцінки, зазначається у графі таблиці "С" у секундах; фактичний час, теж у секундах, у графі "А".

Дослідження м'язово-суглобових відчуттів

Мета дослідження: визначити величину та оцінку нижнього порога розрізнень м'язово-суглобових відчуттів маси.

Матеріал та обладнання: різновиди з вантажами у грамах. Листки паперу розміром 5 x 5 см та пов'язка для очей.

Процедура дослідження

Дослідження проводиться у групі, що складається із трьох осіб: експериментатор, випробуваний, протоколіст. У кімнаті для лабораторних занять одночасно можуть проводити свої дослідження кілька груп за умови, що кожна знаходиться на відстані не менше ніж 2,5 м від іншої. Випробовуваному надягають на очі пов'язку, просять витягнути руки вперед, не напружуючи їх долонями вгору. На долоні лежать листки паперу, куди потім експериментатор кладе різноваги в 4 і п'ять г. Завдання випробуваного

– визначити, у якій руці вага важче. Потім послідовно додають 1-, 2- і 3-грамові гирі, поки випробуваний не зможе визначити відмінність ваги. Цей досвід повторюють щонайменше тричі. Якщо руки у випробуваного втомлюються, йому потрібно дати відпочинок протягом 1,5 – 3 хвилин після відповідного досвіду. У кожному досліді руки, на які накладають вихідні 4 та 5 г, змінюють.

Дослідження концентрації уваги

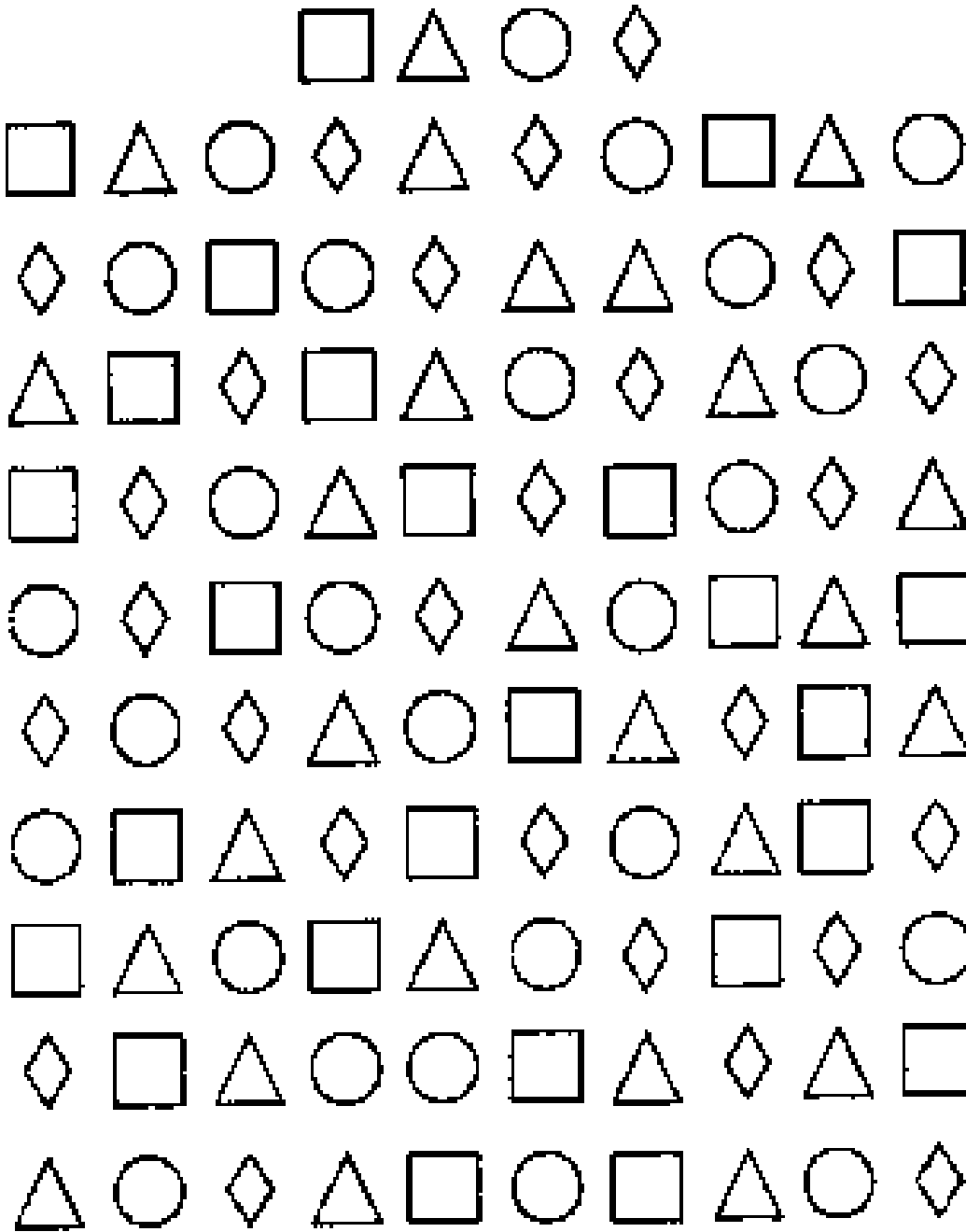
Мета дослідження: визначити рівень концентрації уваги.

Матеріал та обладнання: бланк тесту П'єрона-Рузера, олівець та секундомір.

Процедура дослідження

Дослідження можна проводити з одним випробуваним або групою з 5-9 осіб. Головні умови при роботі з групою – зручно розмістити досліджуваних, забезпечити кожного бланками тестів, олівцями та стежити за дотриманням тиші у процесі тестування.

Інструкція піддослідному: "Вам запропоновано тест із зображеними на ньому квадратом, трикутником, колом і ромбом. За сигналом "Почали" розставте якнайшвидше і без помилок наступні знаки в ці геометричні фігури: у квадрат – плюс, у трикутник – мінус, у гурток - нічого не ставте і в ромб - точку. Знаки розставляйте поспіль рядково. Час на роботу відпущено 60 секунд. За моїм сигналом "Стоп!"



Дослідження зорових відчуттів

Мета дослідження: визначити величину абсолютного нижнього порога зорового відчуття та оцінку гостроти зору.

Матеріал та обладнання: вимірювальна рулетка та 5 стандартних плакатів із зображенням кілець Ландольдта (діаметр кільця 7,5 мм, товщина лінії 1,5 мм, розрив кільця 1.5 мм; важливо, щоб розриви кілець на плакатах були звернені у різні боки).

Процедура дослідження:

Дослідницька група складається з експериментатора випробуваного та протоколіста. У кімнаті, де проводиться дослідження, має бути добре освітлення, а її довжина – не менше 6,5 м.

У процесі дослідження випробуваний, що знаходиться на відстані 6 м у положенні спиною до плаката, по команді експериментатора повертається і наближається до нього, доки не побачить розрив у кільці. Експериментатор і протоколіст за допомогою рулетки визначають відстань від плаката до положення випробуваного, з якого він правильно встановлює місце розриву кільця, і в протоколі записується результат, тобто довжина сантиметрів. Потім випробування повторюється за допомогою іншого плаката, а потім третього.

Інструкція випробуваному. "За Вашою спиною на відстані 6 м розташований плакат із зображенням кільця з розривом. За моїм сигналом поверніться до нього та визначте місце розриву, поступово наближаючись. Як тільки побачите розрив, зупиніться".

У протоколі дослідження має бути зафіксоване самопочуття випробуваного, а також результати трьох спроб. Якщо результат варіює в межах більших, ніж метр, потрібно провести ще один вимір.

Обробка та аналіз результатів

Показником нижнього абсолютного порога візуального відчуття є середній результат трьох серій.

$$П_{зр} = \frac{P_1 + P_2 + P_3}{3}, \text{ где}$$

P_1, P_2, P_3 - величини відстаней з яких випробуваний визначав розриви в кільці відповідних дослідів.

Чим більша відстань, з якої випробуваний побачив напрямок розриву, тим нижче, а значить, краще його абсолютний поріг зорового розрізнення, вище зорова чутливість.

Оцінка гостроти зору проводиться з допомогою таблиці.

Якщо розрив визначений випробуваним з відстані 5 м, то кут розрізнення дорівнює 1° , а зір перебуває у діапазоні середніх показників.

	Оцінка гостроти зору у балах								
	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Показник порога зорового розрізнення (см)	640	621-640	591-620	551-590	501-550	431-500	331-430	201-330	200 и менее

Оцінки гостроти зору на 1, 2, 3 бали – свідчення ослабленості зору. У цьому випадку крім звернення до офтальмолога важливо, щоб випробуваний проаналізував стан власного здоров'я та звернув увагу на режим роботи та відпочинку, чергування фізичної та розумової праці.

Дослідження настроїв

Мета дослідження: діагностика настрою як емоційного стану особистості.

Матеріал та обладнання: шкала колірного діапазону настроїв, набір із 8 кольорів, запропонований О.М. Лутошкіним, до якого входять: червоний, оранжевий, жовтий, зелений, блакитний, фіолетовий, чорний та білий кольори. Комплект кольорів складають із кольорового паперу у вигляді квадратів розміром 3х3 см.

Процедура дослідження:

Дослідження проводять за методикою кольоропису. У разі групового інструктування кожен учасник має бути забезпечений набором кольорів, з якого потрібно вибрати той, що відповідає його настрою.

Для визначення емоційного стану за допомогою кольору випробовуваним пред'являється шкала колірного діапазону настроїв та пояснюється принцип її використання.

Шкала колірного діапазону настроїв:

- червоний – захоплене
- помаранчевий – радісне
- жовтий – приємне
- зелений – спокійне, врівноважене
- блакитний – сумне
- фіолетовий – тривожне
- чорний – вкрай незадоволене
- білий – важко сказати

Інструкція піддослідному: «Погляньте на шкалу кольорного діапазону настроїв. Орієнтуючись на позначення кольорів цієї шкали, виберіть зі свого кольорного набору той колір, який відповідає Вашому настрою сьогодні».

Діагностика настроїв може бути одноразовою, і тоді достатньо одноденного дослідження. Але може бути завдання досліджувати динаміку настроїв у період деякого відрізка часу, і тоді дослідження повторюються щодня протягом тижня, місяця чи більше.

Завдання дослідника або його помічника – фіксувати певний випробуваний настрій у кольороматриці за допомогою кольорових олівців або фломастерів.

Оперативна матриця настроїв учасників дослідження виглядає наступним чином.

Аналіз результатів

Аналіз даних оперативної кольороматриці настрою можна проводити і щодня, і наприкінці кожного тижня, і наприкінці кожного місяця.

Щоденний аналіз даних кольороматриці співвідноситься із реальними життєвими подіями випробуваного. Такий аналіз допомагає людині розібратися у причинах своїх переживань і є добрим засобом емоційного самоконтролю. При цьому важливо встановити рівень адекватності емоційного реагування індивіда залежно від подій його життя.

Загальна оцінка емоційного стану відповідає переважному настрою протягом усього періоду дослідження, яким може бути тиждень, місяць тощо. Така оцінка передбачає можливість відхилень від норми у переживаннях, емоційних станах випробуваного. До таких відхилень відносяться:

- стан смутку, тривоги, незадоволеності;
- невідповідність емоційних станів життєвим ситуаціям, що складаються;
- надмірна хронічна емоційна збудженість (у вигляді радісно-захопленого настрою);

- різка полярність у тональності емоційних станів;
- тривала одноманітність емоційних станів.

У процесі аналізу важливо врахувати, деякі хронічні захворювання людини: наприклад, гастрит, холецистит, виразкові хвороби, хвороби серця тощо, сильно впливають емоційний стан особистості, змінюючи життєвий тонус, активність і характер реакцій. До факторів, що сильно впливають на настрій людини, відноситься емоційно-психологічний клімат сім'ї, навчальної групи та взаємини з друзями та коханими.