

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



«18» грудня 2023 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

**на тему: Психологічна підготовка спортсменів у фехтуванні
з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей**

Виконала: студентка групи 6541м

Проченко В.В

Керівник роботи:

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Доцент кафедри ФВС

Деркач В.М

Миколаїв 2023 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



(підпис)

«18» _____ грудня 2023 р.

1425ч 5 грудня

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

Студенту Валерії Вікторівні Проченко

1. Тема роботи: «Психологічна підготовка спортсменів у фехтуванні з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей»

Керівник роботи: Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, Доцент кафедри ФВС, Деркач В.М

Затверджені наказом ректора №~~142~~¹⁴⁵ від « 5 » грудня 2023 року

2. Термін подання роботи: 01.11.2023 р.
3. Вихідні дані по роботі: психологічна підготовка спортсменів у фехтуванні.
4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):
Визначення важливості психологічної складової у підготовці висококваліфікованих спортсменів у фехтувальному спорті, Об'єкт дослідження: спортсмени-фехтувальники МСДЮШОР з фехтування, Предмет дослідження: психофізіологічні показники спортсменів.
5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point з висвітленням таких питань як актуальність Задачі дослідження (4 слайд), об'єкт предмет, мета і методи дослідження (6, 3 слайди), результати дослідження та їх аналіз (рисунок, таблиці, коротке порівняння, 11-13 слайди), висновки (14 слайд).

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
I	В. М. Деркач, доцент	12.09.2022	
II	В. М. Деркач, доцент	08.11.2022	
III	В. М. Деркач, доцент	08.02.2023	
Висновки, практичні рекомендації	В. М. Деркач, доцент	10.10.2023	

7. Дата видачі завдання

12 вересня 2022 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітки
1	Підготовчий етап: вибір теми, розроблення обґрунтування теми	Грудень 2022 р.	
2	Опрацювання об'єктної частини дослідження (теоретичний етап)	Січень 2023 р.	
3	Експериментальний (емпіричний) етап дослідження /за наявності/	Лютий-березень 2023 р.	
4	Аналіз та узагальнення досліджень	Квітень-травень 2023 р.	
5	Підготовка тексту магістерської Роботи	Червень 2023 р.	
6	Перевірка на наявність текстових збігів/ідентичності/схожості Із використанням антиплагіатної Інтернет-системи Unicheck	Щонайпізніше за 3 тижні до захисту	
7	Рецензування магістерської Роботи	Щонайпізніше за 2 тижні до захисту	
8	Попередній розгляд магістерської роботи на кафедрі.	Щонайпізніше за 2 тижні до захисту	
9	Офіційний захист магістерської роботи на засіданні АК	11 грудня 2023 р. (згідно розкладу роботи Атестаційної комісії (АК))	

Студент


(підпис)

Валерія Вікторівна Проченко

(ПІБ)

Керівник роботи


(підпис)

Віктор Миколайович Деркач

(ПІБ)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФЕХТУВАЛЬНОМУ СПОРТІ.....	11
1.1 Психологічна специфіка фехтувального спорту.....	11
1.2 Особливості психологічної підготовки фехтувальників.....	14
1.3 Індивідуалізація психологічної підготовки спортсменів.....	21
Висновки до I розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	30
2.1 Методи дослідження.....	30
2.2 Методи дослідження.....	32
2.3 Тести для дослідження психологічної підготовки у фехтуванні.....	33
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ МСУ.....	41
3.1 Результати дослідження.....	41
Висновки до 3 розділу.....	51
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54
ДОДАТКИ.....	58

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

МСДЮШОР – миколаївська спортивна дитячо-юнацька школа олімпійського резерву

КМС – кандидат майстра спорту

МСУ – майстер спорту України

ССП – стиль саморегуляції поведінки

СХ – Спілбергер-Ханін

ВСТУП

Актуальність. Дійсно, психофізіологія відіграє важливу роль у спортивній підготовці, особливо в одноборствах, таких як фехтування. Вивчення співвідношення психічного та фізіологічного аспектів спортивної діяльності дозволяє тренерам отримати значну кількість інформації, яка сприяє більш ефективному використанню фізичних показників спортсменів.

Психофізіологія дозволяє встановити психофізіологічні закономірності та механізми життєдіяльності, розвитку, навчання та праці людини. Дослідження цих показників у спортсменів дозволяє тренерам краще розуміти індивідуальні особливості спортсменів та полічити їх недоліки. Це дає змогу будувати більш точний і персоналізований тренувальний процес, що сприяє досягненню кращих результатів.

Дослідження психофізіологічних аспектів фехтування, проведені С. Смирновським, Ю. Бріскіном, С. Смеречинською, М. Педосенко, О. Ковачем, М. Пітиним та З. Семеряк, є важливим внеском у розуміння спортивної підготовки. Ці дослідження допомагають визначити психофізіологічні особливості фехтувальників та розробити стратегії підготовки, які враховують ці особливості.

Узагалі, розуміння психологічних та фізіологічних аспектів спортивної підготовки допомагає тренерам і спортсменам максимально використовувати свій потенціал і досягати високих результатів у фехтуванні та інших видів спорту.

Мета дослідження: експериментально обґрунтувати значимість психологічної підготовки спортсменів МСУ у фехтуванні з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей.

Для отримання мети дослідження та перевірки висунутої гіпотези були сформульовані певні **задачі дослідження:**

1. Провести аналіз теоретичних підходів і методів, що використовуються в дослідженні психофізичних показників спортсменів, зокрема фехтувальників. Ознайомитися з науковими статтями, публікаціями та іншими джерелами, що стосуються цієї проблематики.

2. Провести дослідження персональних властивостей індивіда, зокрема фехтувальників, і виявити їх вплив на рівень спортивної підготовленості. Для цього можна використати психологічні тести, анкети, спостереження та інші методи дослідження. Зібрані дані можна аналізувати статистичною обробкою та порівнювати з результатами спортивних досягнень.

3. На основі отриманих результатів розробити прагматичні рекомендації для тренерів, які працюють з фехтувальниками. Ці рекомендації можуть стосуватися оптимізації тренувального процесу, вибору індивідуальних методик та підходів до кожного спортсмена, розвитку психологічних стратегій для підвищення результативності і забезпечення психологічного комфорту.

Важливо провести дослідження з урахуванням етичних норм і збереження конфіденційності даних спортсменів. Результати дослідження можуть бути використані для подальшого вдосконалення тренувальних програм та психологічної підготовки фехтувальників на професійному рівні.

Об'єкт дослідження: психологічна підготовка спортсменів-фехтувальників МСУ.

Предмет дослідження: засоби і методи визначення психологічних показників спортсменів-фехтувальників МСУ МСДЮШОР.

Апробація результатів магістерської роботи.

“Результати кваліфікаційної роботи пройшли апробацію у науковому виданні Гуманітарний вісник НУК: збірник наукових праць” за темою наукової статті “Важливість психологічної підготовки спортсменів у фехтувальному спорті”.

Методи дослідження: «особистісний опитувальник Айзенка, варіант А», стиль саморегуляції поведінки Моросанової, теппінг тест, тест тип темпераменту по Белову.

Наукова новизна полягає у тому, що: такі дослідження можна проводити періодично для порівняння результатів та ефективності внесених корективів.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що результати можливо використати при складанні тренувальної програми та у змагальній діяльності фехтувальників.

Обсяг та структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота викладена на 73 сторінках та складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФЕХТУВАЛЬНОМУ СПОРТІ

1.1. Психологічна специфіка фехтувального спорту.

У сучасному спорті існує проблема глибокого вивчення загальнотеоретичних і психологічних аспектів, необхідних для вирішення теоретичних і практичних завдань. Одним із суттєвих елементів мотиваційної структури особистості спортсмена є оцінка сутності сучасного спорту, його конкретного і прихованого місця в суспільстві. Відтак, "особистісні параметри" спортсмена, що визначають його успіхи у високому спорті, в багатьох відношеннях залежать від правильності і конкретності даної оцінки.

Під час експериментально-психологічних досліджень у сучасному спорті необхідно враховувати особливості спортивної діяльності - вік спортсменів, технологічну організацію спортивної діяльності, узгодженість та єдність індивідуально-психологічних характеристик з внутрішніми засобами діяльності, розподіл часу, дисбаланс, емоційні та фізичні навантаження, залежні від окремих періодів і вимог, що є предметом спортивної діяльності.

Результативність спортивної діяльності у складно-координаційних видах спорту, таких як фехтування, вимагає від спортсмена всебічного аналізу та контролю свого стану, своїх дій під час атаки [10]. На початкових етапах розвитку фехтування, як олімпійського виду спорту, для досягнення рекордних результатів необхідне достатнє матеріально-технічне оснащення спортивної арени. Метою даної роботи було створення системи підготовки фехтувальників. Було необхідно дослідити, узагальнити та зробити висновки на основі всього обсягу виконаної роботи з отриманням високого спортивного результату. І виходячи з висновків, було розроблено план подальших пошуків для формування системної підготовки шаблістів

високої кваліфікації. Активно застосовувалася система підготовки спортсменів згідно розроблених рекомендацій.

Особливістю фехтування від інших видів спорту є те, що всі дії спортсмена запрограмовані. Під час фехтування на змаганнях витрачається значна кількість енергії, яка ззовні не помітна, і для більшості спостерігачів створюється враження, що фізичні якості не є суттєвими [19].

На практиці було доведено, що фехтування - це вид діяльності, який вимагає значних нервово-енергетичних затрат від спортсмена. Успіх у фехтуванні залежить саме від психологічних властивостей - вміння уважно спостерігати, аналізувати власні відчуття, швидко коригувати дії і стійкості всіх цих процесів в стресових ситуаціях, а також від фізичних можливостей спортсмена [31, с. 59].

Дослідження, проведені С. Антоновим і М. Пітиним, підтверджують наступне: фізичні навантаження спортсмена незначні, основне навантаження лягає на роботу центральної нервової системи. Виявлено, що недостатній рівень емоційної стійкості часом є причиною неуспішних виступів спортсменів на змаганнях [4; 5].

Як показали роботи Л. Д. Гіссена і А. Б. Дашінімаєвої, найважливішим вимогам, які ставляться до спортсменів, є вміння показувати високі спортивні результати в екстремальних умовах змагань [14; 18].

Психічна дисципліна є джерелом, яке допомагає увійти до кола чемпіонів, тому важливо вчитися та постійно вдосконалювати свої навички на практиці [37].

На початковому рівні психічна дисципліна полягає в зосередженні тільки на власних діях і повному ігноруванні всього іншого. На відповідному рівні це вміння думати лише позитивно і керувати кожним етапом виконання. На найвищому рівні психічна дисципліна передбачає глибоке переконання в тому, що спортсмен, незалежно від обставин, зможе точно повторити або навіть покращити свої найкращі досягнення, зроблені раніше. Це духовне відчуття впевненості в своїх силах здійснити правильну серію дій і віра в здатність до перемоги [16; 28].

В техніці здійснення рухових дій в фехтуванні відмічаються деякі неточності, які можна класифікувати на основні, типові і приватні. Основні неточності мають прямий вплив на спортивний результат, тоді як типові помилки виявляються під час виконання вправ, а приватні помилки є результатом індивідуальних помилок.

Для уникнення цих помилок в навчально-тренувальному процесі підготовки спортсменів необхідно приділяти увагу комплексній системі. Кожне тренування повинно мати спеціалізовану спрямованість, оскільки під час змагань спортсмен використовує весь комплекс ефективних засобів і методів, які були випробувані на тренуванні, для досягнення найкращих спортивних результатів. Вибір засобів і методів залежить від індивідуальних особливостей кожного спортсмена, тому тренувальний процес повинен бути більш індивідуалізованим. [10].

Успіх у фехтуванні визначається комплексом факторів, таких як

- техніко-тактична майстерність
- функціональний стан організму
- реакція на зовнішні чинники, такі як втома
- рівень психоемоційної стійкості під час ведення атаки.

На жаль, психологічна підготовка нерідко отримує менше уваги порівняно з фізичною і техніко-тактичною підготовкою. Проте вона є невід'ємною складовою успіху. Під час спортивних змагань спортсмен повинен бути максимально мобілізованим як фізично, так і психологічно. Недостатня психологічна підготовка може завадити досягненню високому результату. Стресостійкість на змаганнях надає перевагу над суперниками, оскільки дозволяє чітко оцінювати обстановку і вносити корективи.

1.2 Особливості психологічної підготовки фехтувальників.

Спортивна підготовка включає різні види підготовки, такі як фізична, технічна, тактична, теоретична і психологічна. Кожен з цих видів підготовки спрямований на досягнення певних цілей у спортивній діяльності.

Хоча багато досліджень було проведено у сфері фізичного виховання і спорту, психологічна підготовка залишається менш вивченою. Деякі вчені, такі як В. М. Адашевський, С. С. Ермаков, В. А. Шабашов, П. А. Рудик, А. Г. Асмолов, М. В. Грицаєнко, займалися дослідженнями в цій області, але загалом психологічна підготовка спортсменів залишається маловивченою.

Психологічна підготовка спортсмена передбачає активну участь спортсмена в управлінні своїми руховими діями та регулюванні свого емоційного стану під час тренувань і змагань. Оскільки цей процес пов'язаний з усіма аспектами психіки та особистості спортсмена, важливим є системний підхід до психологічної підготовки.

Успішне вирішення завдань психологічної підготовки спортсмена вимагає врахування системних аспектів не лише цього виду підготовки, а й усіх інших видів спортивної підготовки.

У психологічній підготовці спортсмена застосовуються різні принципи, які запозичені з загальної психології. Деякі з цих принципів відображені в роботах Б. А. Виноградського і В. В. Белоуса:

- Принцип системної підготовки: це єдність в системі психологічної підготовки, яка враховує взаємозв'язок різних аспектів психіки і особистості спортсмена. Цей принцип базується на системному підході до спортивної підготовки загалом.

- Принцип відображення: цей принцип пояснює чуттєву та зрозумілу роботу свідомості спортсмена. Він описує процес сприйняття та розуміння інформації, яка впливає на спортсмена.

- Принцип детермінізму: цей принцип вказує на причинно-наслідкову залежність у спортивній діяльності. Він пояснює, що явища або дії спортсмена є результатом об'єктивних та суб'єктивних факторів внутрішнього та зовнішнього середовища.

- Принцип історизму: цей принцип стверджує, що вплив на спортсмена має визначений історичний контекст і не є випадковим. Він враховує вплив соціально-психологічного середовища на розвиток спортсмена.

- Принцип єдності теорії та практики: цей принцип вказує на необхідність поєднання теоретичних знань з практичними навичками у психологічній підготовці спортсмена.

Психологічна підготовка спортсмена складається з різних елементів, які виконують певні функції. Ці елементи можуть включати такі аспекти, як мотивація, концентрація, саморегуляція, комунікація, візуалізація, релаксація та інші. Кожен з цих елементів має свою роль у психологічній підготовці спортсмена.

Враховуючи ці принципи і елементи, тренери та психологи розробляють методи та стратегії психологічної підготовки, що базуються на тренерському досвіді, методичній роботі та результатам психолого-педагогічних експериментів. Це сприяє досягненню кращих спортивних результатів у конкретному виді спорту.

Загальна психологічна підготовка спортсмена відіграє роль основи для його розвитку та становлення особистості протягом тренування. Цей елемент включає в себе формування психологічних якостей, які сприяють успішному виконанню спортивних завдань.

1. Психологічна підготовка до конкретного тренування передбачає застосування психологічних методик і підходів, що спрямовані на підготовку спортсмена до конкретної тренувальної сесії. Це включає планування тренування, розробку цілей, мотивацію та інші аспекти, які допомагають спортсмену досягти найкращих результатів на тренуванні.

2. Передзмагальна психологічна підготовка спортсмена спрямована на мобілізацію його готовності до конкретних змагань. Цей елемент включає систему заходів, які допомагають спортсменові підготуватися психологічно до змагань, зосередитися, знайти оптимальний психологічний стан та показати найкращі результати.

3. Передстартова психологічна підготовка спрямована на формування змагального настрою, установку на досягнення високих результатів під час змагань. Цей елемент включає психологічні техніки, які допомагають спортсмену зосередитися, мотивуватися та вірити в свої можливості перед початком змагань.

4. Безпосередньо змагальна підготовка пов'язана з розвитком тактичного і оперативного мислення спортсмена в умовах жорсткої змагальної боротьби. Цей елемент включає роботу над тактичними навичками, умінням приймати рішення швидко та регулювати свій емоційний стан під час змагань.

5. Психологічна характеристика спортсмена є фактором оцінки і відображає прояв його психічних якостей та особистісних рис. Цей елемент допомагає зрозуміти і оцінити психологічний потенціал спортсмена та визначити його сильні сторони та можливі області для покращення.

Урахування всіх цих елементів системи соціально-психологічних впливів дозволяє забезпечити комплексний підхід до психологічної підготовки спортсмена, що сприяє його успіху у спортивній діяльності.

Ви правильно вказуєте на деякі важливі методологічні положення, які повинні бути враховані в психологічній підготовці спортсмена.

По-перше, індивідуальні типологічні особливості спортсмена є важливим аспектом для психологічної підготовки. Кожна людина має свої унікальні риси і якості, які необхідно враховувати при плануванні індивідуальної психологічної підготовки.

По-друге, системний підхід дозволяє розглядати психологічну підготовку як комплексну систему, де всі елементи взаємозв'язані і взаємозалежні. Це означає, що кожен елемент має свою роль і внесок у досягнення результатів.

По-третє, соціально-психологічний вплив, такий як режим тренувальної діяльності, місце змагань, умови повсякденного життя, план змагань, є важливим фактором у формуванні мобілізаційної готовності спортсмена. Ці зовнішні чинники можуть впливати на психологічний стан і результативність спортсмена.

По-четверте, формування психіки і особистості спортсмена значною мірою обумовлені зовнішнім середовищем і характером спортивної діяльності. Умови тренування, змагання і взаємодія з тренерами та товаришами по команді мають великий вплив на розвиток спортивної особистості.

По-п'яте, існує ієрархія елементів структури психологічної підготовки спортсмена, де кожен елемент має свою значимість, але немає другорядних елементів. Ця ієрархія базується на важливості кожного елемента для досягнення найкращих результатів у конкретному виді підготовки.

Урахування цих методологічних положень сприяє більш ефективній психологічній підготовці спортсменів, враховуючи їхні індивідуальні особливості, системний взаємозв'язок елементів, соціально-психологічний контекст і ієрархію важливих аспектів.

Дійсно, в роботах О.Н. Рибнікова та інших дослідників акцентується увага на впливі психологічних чинників на спортивний результат і надаються рекомендації щодо психології управління спортсменом під час тренувань і змагань. Засоби психічної саморегуляції також розглядаються як засоби регулювання і управління психічним станом спортсмена, як під час тренувань, так і під час змагань.

Але, як ви правильно зауважуєте, існує недолік у пропонуванні саморегуляції як єдиного засобу формування психічної готовності спортсмена перед змаганнями. Це може обмежити можливості управління його найближчими днями, оскільки

психологічна підготовка повинна бути більш комплексною і включати різноманітні аспекти підготовки.

Варто відзначити, що хоча психологічна підготовка не завжди включена в постійний тренувальний арсенал тренера, вона все ж визнана тренерами та спортсменами як важливий елемент успішності виступу. Ваша думка про те, що готовність спортсмена на 90% залежить від психологічної підготовки, є важливою, але важливо також враховувати інші аспекти, такі як фізична підготовка, техніка, тактика та загальна підготовка.

Узагалі, для досягнення успіху в спорті необхідна інтегрована підготовка, яка включає різні аспекти: фізичні, технічні, тактичні та психологічні. Саме комбінація цих елементів допомагає досягнути оптимальної готовності і підвищує шанси на успіх у спортивних змаганнях [18].

При психологічній підготовці спортсменів до тривалого тренувального процесу важливо враховувати наступні умови, які були наведені нами:

- Облік безперервного розвитку та вдосконалення спортивних мотивів: Спортсмени повинні постійно розвиватися і удосконалювати свої навички. Психологічна підготовка повинна сприяти збереженню та посиленню мотивації спортсмена протягом тренувального процесу.
- Створення сприятливих відносин до тренувального процесу: Важливо, щоб спортсмени відчували позитивне ставлення до тренувань і були задоволені самим процесом. Сприятливий психологічний клімат та підтримка з боку тренера, психолога та інших учасників тренувального процесу можуть сприяти створенню такого середовища.

Також у психології спорту існує багато різних засобів і методів психологічної підготовки. Деякі з них можуть бути застосовані перед змаганнями, під час змагань або після змагань. Інша класифікація враховує характер застосування засобів (саморегуляція або гетерорегуляція), мету застосування, зміст (психолого-педагогічні, психологічні, психофізіологічні методи) та інші фактори.

Вибір конкретного методу або засобу психологічної підготовки залежить від багатьох факторів, таких як контекст змагань, психологічний клімат в команді та індивідуальні особливості спортсменів. Загальна психологічна підготовка, спеціальна підготовка та психологічний захист від негативних впливів під час змагань є складовими частинами психологічної підготовки, які взаємозв'язані та спрямовані на досягнення окремих цілей. [1; 17; 40].

Загальна психологічна підготовка спортсмена спрямована на його адаптацію до психічних навантажень, що супроводжують спортивну діяльність. Ця підготовка має на меті розвиток різних психологічних якостей, таких як концентрація, мотивація, самоконтроль та інші, які необхідні для досягнення успіху у спорті.

Спеціальна психологічна підготовка спортсмена зосереджена на підвищенні рівня готовності до змагальної діяльності. Це включає в себе розвиток стратегій управління стресом, підвищення ментальної міцності, встановлення метафор змагання та інші психологічні інструменти, спрямовані на досягнення найкращих результатів.

Психологічний захист є спеціальною регуляторною системою, яка допомагає спортсменові стабілізувати свою особистість і знизити рівень тривожності, пов'язаної зі стресовими ситуаціями під час змагань. Включаючи різноманітні методи і підходи, психологічний захист допомагає спортсменові формувати емоційну стійкість, самовпевненість і здатність протистояти негативним впливам, що виникають під час напруженої боротьби.

Термінові втручання тренера з психолого-педагогічною спрямованістю також входять до структури психологічного захисту. Ці заходи спрямовані на зміну негативного стану або компенсацію такого стану. Вони сприяють формуванню емоційної стійкості, відчуттю впевненості в собі та здатності протистояти негативним впливам, що виникають під час змагань. Психологічний захист також пов'язаний з поняттям "надійність спортсмена" і спрямований на швидке досягнення оптимального бойового стану.

Ці різні аспекти психологічної підготовки спортсмена взаємодіють і доповнюють один одного, створюючи комплексну систему підтримки його психічного стану і досягнення успіху у спорті.

Психологічна підготовка є важливим фактором в навчанні і розвитку фехтувальних умінь. Її зміст, спрямованість та методичні прийоми змінюються по мірі вдосконалення спортсмена. На початковому етапі навчання психологічна підготовка спрямована на усунення неправильних рефлексів та виконання "обслуговуючих" функцій. Згодом вона спрямовується на формування необхідних якостей для досягнення високої майстерності, і в деяких випадках психологічна підготовка може стати самостійним напрямом розвитку.

Емоції та мотиви є взаємопов'язаними у вольових діях спортсмена. Емоції можуть мобілізувати організм на активні дії, пов'язані зі спортивною діяльністю, але також вони можуть впливати на психічні процеси, звужувати свідомість, погіршувати увагу та дезорганізовувати рухові функції. Наприклад, "очікування атаки" може спричинити розкладання схеми рухової функції.

Емоції поділяються на позитивні (статичні) і негативні (астенічні). Успішний фехтувальник повинен вміти контролювати свої емоції і керувати ними. Для цього використовуються спеціальні прийоми, які впливають на емоційний стан спортсмена. Головна мета психологічної підготовки полягає в досягненні найвищих результатів у ситуаціях емоційної напруги. Тому психологічна підготовка повинна проводитися протягом всього навчально-тренувального процесу.

Аналіз тренувальних програм показує, що приблизно 25% часу тренувань відводиться загальній фізичній підготовці та спеціалізованій фізичній підготовці, а 75% - техніко-тактичній підготовці. Це свідчить про значення техніки, тактики та стратегії у фехтуванні, але також підкреслює важливість розвитку психологічних навичок для досягнення успіху у цьому виді спорту..

Відсутність спеціально відведеного часу для психологічної підготовки в тренувальних програмах може бути недоліком, оскільки психологічний аспект має

важливе значення для успіху спортсмена. Однак, як ви вже зазначили, психологічна підготовка може бути інтегрована в інші види підготовки в рамках загальної системи тренування.

Один з варіантів покращення психологічної готовності спортсмена, який ви навели, - це використання бесіди з провідними фехтувальниками. Цей підхід може бути корисним, оскільки досвід від успішних фехтувальників може бути важливим джерелом інформації та натхнення для початківців. В такій бесіді провідні фехтувальники можуть поділитися своїми знаннями, підказати ефективні техніки, розповісти про свої успіхи та навчити спортсменів ефективно керувати своїми емоціями під час змагань.

Проте, слід пам'ятати, що психологічна підготовка вимагає систематичності і індивідуального підходу. Вона може включати такі аспекти, як релаксація, візуалізація, психологічні вправи, розвиток концентрації та інші методи. Ідеальною ситуацією було б мати спеціаліста з психології спорту, який міг би працювати зі спортсменами і надавати їм необхідну підтримку та навички для досягнення високих результатів.

Отже, варто пошукати способи інтегрування психологічної підготовки в загальну систему тренування та розглядати можливість консультацій або співпраці з психологом спорту для максимізації користі в цій сфері.

1.3. Індивідуалізація психологічної підготовки спортсменів.

Точне вивчення та використання індивідуальних особливостей спортсменів є дуже важливим аспектом психологічної підготовки в спорті. Індивідуально-типологічні властивості спортсмена відображають його здібності та стиль діяльності, які впливають на його прийняття рішень та результативність під час спортивних змагань

Узгодженість між індивідуальними якостями спортсмена та зовнішніми умовами визначає його індивідуальний стиль діяльності. Цей стиль формується з метою балансування індивідуальних особливостей з вимогами конкретної діяльності. Іншими словами, спортсмен свідомо використовує систему психологічних стратегій та методів для досягнення успіху в спорті, враховуючи його індивідуальність.

Врахування індивідуальних особливостей спортсменів в психологічній підготовці може включати аналіз їхніх фізичних та психічних здібностей, структурування тренувального процесу відповідно до цих особливостей, розробку індивідуальних планів психологічного розвитку та підтримки, а також підбір ефективних стратегій мотивації і концентрації уваги.

Вірно, стійкість нервової системи може бути пов'язана з її інертністю, що означає, що вона здатна ефективно працювати при тривалому впливі втоми. Неврівноваженість нервової системи також може мати свої позитивні аспекти. Наприклад, переважання процесу збудження сприяє швидкості реагування, що може бути важливим у спортивних ситуаціях, де потрібна швидка відповідь на подразник. З іншого боку, переважання гальмування може забезпечувати стабільність тіла спортсмена, що дозволяє зберігати баланс і контроль навіть у складних умовах змагань.

Екстремальні умови змагань можуть викликати підвищене збудження нервової системи. Це може бути корисним, оскільки воно сприяє адекватній поведінці спортсмена в аварійних ситуаціях. Загалом, сила дратівливого процесу є однією з основних характеристик сили нервової системи. Це відображає її здатність до швидкого та інтенсивного реагування на подразники.

Розуміння цих особливостей нервової системи спортсмена може бути корисним при розробці індивідуальних підходів до тренування та психологічної підготовки. Це дозволяє тренерам та спортсменам враховувати індивідуальні особливості і розробляти стратегії, що максимізують їх потенціал та досягнення у спорті. [30].

Дійсно, індивідуальні особливості, такі як негнучкість, врівноваженість, поривчастість та тривожність, можуть мати вплив на результати спортсменів під час екстремальної спортивної діяльності. Голубев Е.А. вказує на те, що ці властивості можуть викликати як позитивні, так і негативні наслідки.

Рівень тривожності, який залежить від індивідуальних особливостей, також може впливати на спортивні досягнення. Цікаво, що однаковий рівень тривожності може проявлятися по-різному у спортсменів. На змаганнях деякі спортсмени можуть показувати максимальний результат при такому рівні тривожності, тоді як інші можуть виявляти найгірший результат.

Зазвичай спортсмени зі стійкою та врівноваженою системою нервового апарату (низька тривожність, емоційна стійкість та висока активність) належать до першої групи, що показує високі результати. У той же час спортсмени з низькою та нестійкою нервовою системою (підвищена тривожність, висока імпульсивність та швидка збуджуваність емоцій) зазвичай належать до другої групи, що показує менш успішні результати. [25].

Ці спостереження підкреслюють важливість розуміння індивідуальних особливостей спортсменів і врахування їх при розробці тренувальних програм та стратегій психологічної підготовки. Знання про тип тривожності та інші особливості нервової системи можуть допомогти тренерам та спортсменам оптимізувати підхід до тренування та досягнення найкращих результатів у спорті.

Психологічний стан спортсмена під час тренувань та змагань може бути вплинутий різними факторами. Непідготовленість з психологічного боку, надмірне почуття відповідальності за результат, емоційна нестійкість та вплив оточуючих людей можуть спричинити психічні перешкоди для спортсмена.

Індивідуально-типологічні характеристики спортсмена мають важливе значення для розробки індивідуального підходу до тренування. Врахування тривалості тренувань, загального рівня фізичного розвитку та розвитку емоційної стійкості може сприяти покращенню результатів у спортивних змаганнях.

Для досягнення успіху у спорті необхідно не тільки навчитися техніці виконання рухів, але й розвивати психологічну підготовку. Спортсмен повинен знати, як налаштувати себе на досягнення найкращого результату, контролювати свої емоційні реакції, визначати оптимальний час для відпочинку та атаки, зосереджувати свою увагу на потрібних діях та думках для підготовки до атаки.

Однією з важливих умов виховання спортсмена є формування здатності протистояти та регулювати свої емоційні реакції. Це допомагає досягати кращих результатів у ситуаціях емоційного напруження. Виховання вольових якостей особистості є важливим аспектом для розвитку спортсмена.

Правильно організований процес подолання труднощів сприяє розвитку вольових якостей у спортсменів. Вольові зусилля дозволяють переживати і протистояти зовнішнім і внутрішнім труднощам, що виникають під час тренувань та змагань.

Для ефективного розвитку вольових якостей важливі такі умови:

1. Вдосконалення навчального процесу: Тренування повинно бути структурованим і організованим таким чином, щоб спортсмени мали можливість поступово пристосовуватися до складніших завдань. Принцип "від простого до складного" допомагає спортсменам поетапно розвивати свої вольові якості.
2. Способи подолання труднощів: Тренер повинен надавати спортсменам методи та стратегії подолання труднощів. Це можуть бути такі прийоми, як розподіл завдань на частини, планування і контроль часу, встановлення проміжних цілей та використання позитивних мотиваторів.
3. Самовиховання: Спортсмени повинні бути самосвідомими та вміти контролювати свої дії та емоції. Самовиховання передбачає розвиток самоконтролю, вміння ставити перед собою завдання та дотримуватися намічених планів.

Важливо також планувати тренування з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена. Ясність і структурність тренувального процесу

допомагають спортсмену свідомо концентруватися на своїх діях і відстежувати свій психічний стан.

Результати атаки розглядаються як показник підготовленості спортсмена, тому весь навчально-тренувальний процес спрямований на досягнення кращих результатів.

Ми також зауважили, що тренер повинен звернути увагу спортсмена на ключові моменти під час тренування і створити у нього стан бойової готовності, рішучості та впевненості. Емоційний і психологічний вплив тренера може бути важливим фактором у розвитку вольових якостей спортсмена.

Підбадьорювання і мотивація спортсмена на подолання труднощів допомагають активізувати його вольові зусилля і реалізувати їх на практиці. Підтримка тренера під час тренування є важливою, оскільки вона допомагає спортсмену протистояти негативним факторам і продовжувати рух до досягнення мети.

Також, спортсмен може використовувати методи самонавіювання для того, щоб самостійно викликати певний стан, пов'язаний з успішним виступом або позитивними емоціями. Це може включати в себе візуалізацію успіху, використання підсилюючих фраз або пам'ятних образів. Ці методи допомагають зміцнити вольові якості і зберегти впевненість у собі під час важливих змагань.

Усе це разом допомагає розвивати вольові якості спортсмена, зміцнюючи його психологічну стійкість і здатність подолати труднощі.

Словесні форми самонавіювання є ефективним засобом регулювання емоційного стану спортсмена. Як зазначав академік А. Б. Дашінімаєва, одне словесне вплив може викликати сильну реакцію у людини, впливаючи на її сигнальні системи, головний мозок та внутрішні органи.

Кожна ситуація вимагає відповідного словесного впливу, що відображає сутність завдання, яке потрібно вирішити. Формулювання позитивних затверджень з першої особи в теперішньому часі є важливим елементом самонавіювання. Наприклад, фрази

типу "Я виходжу на старт рішуче і впевнено", "Я утримую шпагу рівно", "При атаці я спокійний", "Після атаки я контролюю шпагу" можуть бути використані для підготовки спортсмена до виконання певних дій.

Самонавіювання також включає в себе мотиваційні затвердження з метою налаштування на необхідні дії. Наприклад, якщо спортсмен має високий рівень тривожності і потребує заспокоєння, він може використовувати індивідуальні формули самонавіювання, наприклад, "Я готовий діяти!". У іншому випадку, коли атака пройшла добре, але важко закінчити вправу повністю, спортсмен може нав'язувати собі додаткові атаки, щоб забезпечити успішне завершення.

Словесне самонавіювання є потужним інструментом, що допомагає спортсменові контролювати свої емоції, підтримувати мотивацію та зосередженість, а також досягати кращих результатів.

На початковому етапі тренування тренер має ознайомити спортсмена з різними методами психологічної підготовки та сприяти їх навчанню. У високому рівні майстерності тренер повинен удосконалювати, розвивати і модифікувати методи, які вже довгий час показували позитивні результати, для забезпечення високої продуктивності спортсмена. Це допомагає компенсувати "слабкі ланки" в підготовці шабліста.

Етапи психологічної підготовки можуть бути розроблені наступним чином:

- **Діагностика:** Тренер проводить діагностику психологічного стану спортсмена, виявляє його сильні та слабкі сторони, а також особливості психічного реагування на різні ситуації.
- **Постановка завдань:** Тренер разом зі спортсменом встановлює конкретні цілі та завдання для психологічної підготовки, визначає те, що потрібно досягти.
- **Розробка стратегій:** Тренер разом зі спортсменом розробляє стратегії психологічної підготовки, включаючи методи самонавіювання, контролю емоцій, зосередження та інші техніки.

- Тренування: Спортсмен проводить тренування з використанням психологічних методів, розвиває навички самоконтролю та регуляції емоцій в реальних умовах змагань.

- Підтримка і мотивація: Тренер надає постійну підтримку та мотивацію спортсменові, допомагає зберегти впевненість та вміння застосовувати психологічні стратегії під час змагань.

Важливо пам'ятати, що психологічна підготовка є індивідуальним процесом, і методи можуть варіюватися для кожного спортсмена залежно від його потреб і особливостей.

Однак, психологічна підготовка також є необхідною для досягнення високих результатів. Вона впливає на спортсмена як під час тренувань, так і під час змагань. Психологічна підготовка допомагає забезпечити високий рівень концентрації, зосередженості, впевненості в собі, контролю емоцій і стресостійкості.

Інтеграція психологічної підготовки в загальну програму тренувального процесу є важливим кроком для досягнення успіху у фехтуванні. Вона може включати такі заходи, як індивідуальні консультації з психологом, групові тренування для розвитку командного спіриту та мотивації, використання психологічних стратегій під час тренувань і змагань.

Загалом, психологічна підготовка спортсменів є важливою складовою успішного тренувального процесу у фехтуванні, а її інтеграція з іншими аспектами тренування сприяє досягненню високих результатів.

Висновки до розділу 1

В процесі підготовки спортсмена виділяються різні види підготовки, включаючи фізичну, технічну, тактичну і психологічну. Хоча усі ці аспекти є важливими для досягнення успіху, часто увага до психологічної підготовки може бути меншою порівняно з іншими аспектами.

Однак, зрозуміло, що психологічні фактори мають величезний вплив на спортивні результати. Емоційний стан, концентрація, мотивація, стресостійкість і впевненість в собі є ключовими психологічними чинниками, які впливають на успішність виступу спортсмена.

Хоча інші види підготовки, такі як фізична, технічна і тактична, можуть бути добре вивчені і розроблені, психологічна підготовка часто потребує більш глибокого дослідження і розуміння. Це включає в себе розробку ефективних психологічних стратегій, методів релаксації, контролю емоцій, встановлення метафор та позитивних мантр для підвищення мотивації та зосередженості.

Суть психологічної підготовки полягає в тому, щоб спортсмен міг досягати високих результатів навіть в умовах емоційної напруженості та стресу. Це досягається шляхом розвитку психологічних навичок, управління емоціями, підвищення самоствердженості та впевненості в собі.

Таким чином, розвиток і вдосконалення психологічної підготовки є важливим завданням для тренерів і спортсменів, оскільки вона може допомогти підвищити спортивні результати і забезпечити успішний виступ навіть в умовах емоційного напруження.

Підхід, що був застосований у моїй роботі, розроблений А. В. Родіоновим, визначає психологічну підготовку як організований та керований процес реалізації потенційних психічних можливостей спортсмена в об'єктивних результатах, що відповідають цим можливостям.

Аналіз літератури з проблем теорії та методики спортивної підготовки у фехтуванні показує, що цей вид спорту має свої особливості. Наприклад, під час атаки необхідно зберігати точність дій, що вимагає високої зосередженості на всіх рухах тіла. Також виконання рухів у фехтуванні має статичний характер, що вимагає від спортсмена одноманітної роботи. Крім того, високий ступінь напруги нервової системи є особливо важливим, особливо під час атаки під час змагань.

Урахування цих особливостей фехтування в процесі психологічної підготовки є важливим аспектом. Такий підхід дозволяє розвивати необхідні психологічні

навички, зосередженість, точність та стресостійкість, необхідні для успішного виступу в цьому виді спорту.

Отже, враховуючи особливості фехтування, психологічна підготовка спортсмена повинна бути націлена на розвиток і покращення його психологічних здібностей, що дозволить досягти високих результатів у змаганнях.

В деяких випадках у підготовці спортсменів до фехтування може бути недостатньо приділено уваги психологічній підготовці, або навіть зовсім ігнорується цей аспект. Фехтування, як індивідуальний вид спорту, вимагає не лише фізичної та техніко-тактичної підготовки, але і психологічного впливу на спортсмена.

У фехтуванні боротьба ведеться не тільки з опонентом, але і зі самим собою, зі своїми емоціями, стресом та психологічним станом. Успішність виступів у фехтуванні часто залежить від здатності спортсмена контролювати свої емоції, залишатися зосередженим та зберігати впевненість у собі під час змагань.

Психологічна підготовка має на меті розвивати в спортсменів необхідні психологічні навички, такі як самоконтроль, концентрація уваги, планування та стратегія, мотивація та впевненість у собі. Ці навички допомагають спортсменам досягати більш стабільних результатів та ефективно впливати на їх психологічний стан під час змагань.

Тому, враховуючи особливості фехтування як індивідуального виду спорту, необхідно більше уваги приділяти психологічній підготовці спортсменів. Це допоможе їм краще контролювати свої емоції, підтримувати високий рівень концентрації та впевненості у собі, що в свою чергу сприятиме досягненню кращих результатів у змаганнях.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1 Методи дослідження.

Для вирішення поставлених завдань в роботі нами використовувались такі методи дослідження:

- Теоретичний аналіз літературних джерел;
- Педагогічний експеримент;
- Тестування.

Теоретичний аналіз літературних джерел виконує важливу роль у дослідженні, оскільки дозволяє ознайомитись зі зібраною інформацією та розкрити методологічні передумови постановки проблеми. У вашому випадку, теоретичний аналіз літератури з теорії та методики спорту, організаційних і програмно-нормативних основ тренування, а також спеціальної літератури з психології спорту і фізичного виховання був проведений з метою:

1. Виявлення методологічних передумов: Цей етап дозволяє з'ясувати, які питання вже досліджувалися в цій області, які теоретичні підходи використовувались, які методики та концепції були розроблені і використовувалися раніше. Ви можете проаналізувати різні теоретичні підходи та методологічні принципи, що дозволяє сформулювати вашу власну проблему дослідження та визначити наукову мету і завдання.

2. Формування мети і завдань дослідження: Вивчення літератури з даних галузей дозволяє вам сформулювати конкретну мету вашого дослідження та визначити завдання, які ви плануєте вирішити. Наприклад, після аналізу літератури ви можете виявити недостатню увагу до психологічної підготовки у фехтуванні і сформулювати мету дослідження як вдосконалення психологічної підготовки фехтувальників та розробку ефективних методів і технік для підвищення їхньої психологічної стійкості.

Отже, теоретичний аналіз літератури є важливим кроком у підготовці до дослідження, оскільки допомагає вам зорієнтуватись у вже існуючих знаннях, сформулювати проблему дослідження та сформулювати мету і завдання вашої роботи.

Педагогічний експеримент (з використанням анкетування), Анкетування є широко використовуваним методом в психологічних дослідженнях для отримання інформації про психологічні властивості особистості. Ваше дослідження спрямоване на вивчення психологічних властивостей кваліфікованих спортсменів і стійкості їхніх особистісних якостей. Анкета дозволяє зібрати чіткі дані, необхідні для подальшої інтерпретації.

В анкеті спортсменам було запропоновано відповісти на питання, пов'язані з їх видом спорту (спеціалізацією), кваліфікацією, віком та статтю. Ці соціологічні та демографічні дані допомагають у структуруванні дослідження, але основна увага зосереджується на психологічних аспектах. [33].

Анкетування має переваги у вивченні психологічних властивостей, таких як масовість дослідження, анонімність відповідей, можливість отримання великої кількості даних за короткий час. Цей метод дозволяє отримати високий рівень масовості дослідження і регламентується процедурою "питання-відповідь".

Анкетування особливо ефективно використовується, коли необхідно дослідити думки і думки людей з конкретних питань та охопити велику кількість респондентів. Ваше дослідження спрямоване на вивчення змін в характері кваліфікованих спортсменів, включаючи підвищення самооцінки і агресивності, і їх вплив на формування особистісних якостей.

Застосування методу анкетування допоможе вам отримати значну кількість даних про психологічні властивості спортсменів з мінімальними витратами. Ви зможете проаналізувати ці дані для досягнення вашої мети і розв'язання поставлених завдань дослідження.

Тестування

Спортсменам було запропоновано пройти декілька тестів з психофізіології для оцінки рівня показників. Для тестування були обрані наступні тести: тест на тип темпераменту по Белову, теппінг тест, стиль саморегуляції поведінки Моросанової та особистісний опитувальник Айзенка, варіант А.

Кожен з цих тестів дозволяє отримати додаткові дані щодо психологічних властивостей спортсменів, їхнього темпераменту, тривожності, впевненості у собі та психомоторних показників. Застосування цих тестів у поєднанні з анкетуванням може забезпечити більш повне розуміння особистості спортсменів та їхнього впливу на спортивну діяльність.

2.2. Організація досліджень

Дослідження були проведені протягом 2022-2023 рр. і умовно розділені на три етапи. В дослідженні прийняли участь 4 спортсмена фехтувальника, усі мають звання МС України. Серед них спортсмени віком від 17 до 21 року

I етап - Аналіз науково-методичної літератури та матеріалів з Інтернету. На цьому етапі ми зібрали та проаналізували наявну наукову літературу та матеріали з Інтернету, що стосуються психологічної підготовки спортсменів фехтування. Це дозволило нам ознайомитися з попередніми дослідженнями, теоретичними концепціями та підходами, що стосуються даної теми.

II етап – лютий-березень 2023 року проводилось анкетування та тестування спортсменів. Фехтувальників з метою виявлення та систематизації основних факторів, що сприяють розвитку психологічної підготовленості. Це могли бути тести, спрямовані на вимірювання рівня тривожності, впевненості у собі, концентрації уваги, мотивації та інші показники, що мають важливе значення для успішної спортивної діяльності.

III етап – квітень-травень 2023 року проведено аналіз та узагальнення психодіагностичних досліджень і розроблення рекомендацій. На цьому етапі ми провели аналіз отриманих даних з психодіагностичних досліджень, що включали

результати анкетування та тестування спортсменів. Ми використали статистичні методи, описову статистику та інші підходи для обробки та інтерпретації даних. На основі отриманих результатів ми розробили практичні рекомендації для тренерів щодо психологічної підготовки спортсменів.

IV етап – оформлення магістерської роботи, підготовка наукової статті за темою “Важливість психологічної підготовки спортсменів у фехтувальному спорті”.

2.3. Тести для дослідження психологічної підготовки у фехтуванні.

Психологічна підготовка спортсмена складається з різних елементів, які виконують певні функції. Ці елементи можуть включати такі аспекти, як мотивація, концентрація, саморегуляція, комунікація, візуалізація, релаксація та інші. Кожен з цих елементів має свою роль у психологічній підготовці спортсмена.

Враховуючи ці принципи і елементи, тренери та психологи розробляють методи та стратегії психологічної підготовки, що базуються на тренерському досвіді, методичній роботі та результатам психолого-педагогічних експериментів. Це сприяє досягненню кращих спортивних результатів у фехтуванні. Дослідження проводились за допомогою наступних тестів:

Особистісний опитувальник Айзенка, варіант А

Айзенка особистісний опитувальник є психологічним інструментом для вимірювання особистісних характеристик на основі двох основних факторів: екстраверсії-інтроверсії та емоційної стабільності-нестабільності (нейротизму).

Опитувальник складається з 57 запитань, з яких 24 спрямовані на виявлення екстраверсії-інтроверсії, 24 - на оцінку емоційної стабільності-нестабільності, а решта 9 призначені для оцінки щирості випробуваного, його ставлення до обстеження та достовірності результатів. Існують дві форми методики - А та В, які відрізняються лише текстом опитувальника, але інструкція, ключ та обробка даних для них однакові. Наявність двох форм дозволяє проводити повторне дослідження.

Теоретичні основи методики Айзенка базуються на його дослідженнях та спостереженнях над психічними особливостями людей. Він вважав, що всю сукупність описують людину характеристик можна уявити у вигляді двох основних чинників: екстраверсії-інтроверсії та невротизму.

Екстраверсія-інтроверсія є біполярним фактором і відображає орієнтацію особистості на зовнішні об'єкти (екстраверсія) або на внутрішній світ (інтроверсія). Екстраверти характеризуються товариськістю, імпульсивністю, гнучкістю поведінки, високою ініціативністю, але можуть бути менш наполегливими. Інтроверти, натомість, більш замкнуті, нетовариські, соціально пасивні (але можуть бути наполегливими), схильні до самоаналізу та мають складнощі у соціальній адаптації.

Невротизм описує емоційну стійкість, тривожність, рівень самоповаги та можливі вегетативні розлади. Цей фактор також є біполярним, і на одному полюсі знаходяться люди, що характеризуються високою емоційною стійкістю та зрілістю.

Особистісний опитувальник Айзенка є широко використовуваним інструментом у психологічних дослідженнях для вимірювання цих основних особистісних характеристик. Інтерпретація результатів базується на порівнянні з нормативними групами та урахуванні контексту дослідження та інших факторів, що можуть впливати на результати.

Цей опитувальник був розроблений Г. Айзенком та його співробітниками з метою аналізу складових екстраверсії-інтроверсії та невротизму як базисних персональних вимірів. Цей опитувальник був опублікований у 1963 році.

Опитувальник складається з 48 питань, призначених для діагностики рівня екстраверсії-інтроверсії та невротизму. Крім того, він включає 9 питань, які складають шкалу брехні. Ця шкала допомагає виявити наявність у обстежуваної тенденції уявити себе в іншому світлі. Можливі варіанти відповідей на питання - лише "так" чи "ні".

Особливістю опитувальника ЕРІ є наявність двох еквівалентних форм - варіанту А та варіанту В. Це дозволяє проводити повторні дослідження, використовуючи ідентичні інструкції, ключі та обробку даних.

Опитувальник Айзенка широко використовується в вітчизняних дослідженнях, зокрема у роботах І. Н. Гільяшевої (1983), А.Г. Шмельова та В. І. Похілька (1985). Крім того, були створені й інші варіанти опитувальника Айзенка, такі як підлітковий опитувальник Айзенка, розроблений у 1963 році і складений з 57 питань, а також особистісний опитувальник Айзенка EPQ, створений у 1969 році і містить 101 питання.

Інструкція до опитувальника Айзенка зазначає, що нам пропонується відповісти на 57 запитань, уявляючи типові ситуації та надаючи першу "природну" відповідь, яка приходить на думку. Відповідайте швидко та точно, використовуючи "+" (так) або "-" (ні) поряд з номером питання відповідно до вашої відповіді. Інструкція також наголошує, що немає "хороших" або "поганих" відповідей, і що тест слугує для виявлення звичайного способу поведінки.

Загальна ідея опитувальника Айзенка полягає у вимірюванні особистісних характеристик, зокрема екстраверсії-інтроверсії та нейротизму, і може бути використана для досліджень в галузі психології. (дивіться додаток А)

Стиль саморегуляції поведінки Моросанової

Опитувальник ССП-98 складається з 46 тверджень, що входять до складу шести шкал, що виділяються відповідно до основних регуляторних процесів (планування, моделювання, програмування, оцінка результатів) та регуляторно-особистісних властивостей (гнучкості та самостійності). До складу кожної шкали входять по дев'ять тверджень. Структура опитувальника така, що ряд тверджень входять до складу відразу двох шкал в зв'язку з тим, що їх можна віднести до характеристики як регуляторного процесу, так і властивості регуляції. Опитувальник "Стиль саморегуляції поведінки" (ССП) був створений в 1988 році в психологічному інституті у лабораторії психології саморегуляції. Він може використовуватись як для наукових досліджень, так і в якості інструменту практичної діагностики різних аспектів індивідуальної саморегуляції.

У загальному опитувальник працює як єдина шкала "Загальний рівень саморегуляції", яка оцінює загальний рівень сформованості індивідуальної системи

свідомої саморегуляції довільної активності людини. Твердження в опитувальнику будуються на типових життєвих ситуаціях і не мають прямого зв'язку зі специфікою будь-якої професійної або навчальної діяльності. Згадується, що були розроблені різні модифікації цієї методики. Метою методики є діагностика розвитку індивідуальної саморегуляції та її персональний профіль, включаючи показники планування, моделювання, програмування, оцінки результатів, а також розвитку регуляторно-особистісних властивостей - гнучкості і самостійності. Ця методика може використовуватись для вирішення практичних завдань, зокрема, виявлення індивідуального профілю різних регуляторних процесів і рівня розвиненості загальної саморегуляції як регуляторних передумов успішності у володінні новими видами діяльності.

Стиль саморегуляції виявляється в способі, яким людина планує і програмує досягнення своїх життєвих цілей, враховує важливі зовнішні і внутрішні умови, оцінює результати своєї діяльності і коригує свою активність для досягнення суб'єктивно прийнятних результатів. Важливими аспектами стилю саморегуляції є рівень розвиненості процесів самоорганізації та свідомості.

Методика ССП-98, про яку йшлося раніше, слугує для вимірювання рівня саморегуляції та дослідження персонального профілю саморегуляції в різних аспектах. Вона дає змогу виявити, як людина планує, моделює, програмує, оцінює результати та розвиває свої регуляторно-особистісні властивості, такі як гнучкість і самостійність. Ця методика може бути корисною для досліджень і практичної діагностики рівня саморегуляції у людей.

Змінюючи своє зовнішнє вираження емоцій, людина може впливати на свій внутрішній психічний стан. Саморегуляція допомагає зберігати об'єктивність та стриманість у взаємодії з іншими людьми, сприймати їх недоліки, слабкості та помилки з терпимістю. Постійний самоконтроль допомагає уникати помилок, навіть у найкритичніших ситуаціях.

У змагальній діяльності особливо важливий чіткий самоконтроль, висока самовладання та здатність до оперативних та правильних рішень, які зрозумілі для

всіх учасників. Важливо вміти керувати своєю поведінкою та емоціями. Неспроможність спортсмена регулювати свій психічний стан та дії може призводити до негативних наслідків.

Діагностика розвитку індивідуальної саморегуляції та її персональний профіль дозволяють визначити рівень розвитку планування, моделювання, програмування, оцінки результатів, а також регуляторно-особистісних властивостей, таких як гнучкість і самостійність. Важливо враховувати індивідуальний вид саморегуляції, який є прийнятним для конкретної особи, та розвивати його. Це особливо важливо для тих, хто не має природних здібностей до стресостійкості або втратив душевну рівновагу через професійну діяльність. Високий рівень психічної саморегуляції сприяє стресостійкості та знижує ризик вигорання. Успішність освоєння нових видів діяльності значною мірою залежить від відповідності стилів регуляції та вимог даного виду активності. (дивіться додаток Б)

Теппінг-тест

Теппінг-тест (або тест "крапка-крапка") дійсно є методикою для визначення витривалості нервової системи. Цей тест був розроблений Є. П. Ільїним в 1972 році і полягає в вимірюванні динаміки темпу рухів кисті руки під час виконання завдання.

Під час теппінг-тесту, випробуваний сидить за столом, тримаючи олівець і бланк з квадратами. Після сигналу експериментатора, випробуваний починає розташовувати крапки в межах квадратів. Завдання полягає у швидкому переході від одного квадрата до іншого і створенні послідовності крапок.

Результати тесту дозволяють оцінити швидкість та точність виконання завдання, а також зміни темпу рухів. Чим швидше та точніше випробуваний виконує завдання, тим вища його витривалість нервової системи.

Теппінг-тест використовується для діагностики сили нервових процесів, таких як лабільність і витривалість. Ці показники відображають загальну працездатність людини. Людина з сильною нервовою системою здатна витримувати більше інтенсивне та тривале навантаження, ніж людина зі слабкою нервовою системою. При

слабкій нервовій системі виникає стомлення швидше під час психічного або фізичного напруження. [7].

Теппінг-тест може бути корисним інструментом для оцінки функціонального стану нервової системи, але його результати слід інтерпретувати з обережністю і сполучати з іншими методами оцінки фізичної та психічної працездатності.

За допомогою цього тесту можна оцінити функціональні можливості рухового аналізатора та силу процесу збудження й рухливості основних нервових процесів. Тест вимірює динаміку темпу рухів кисті руки під час виконання завдання, що полягає у проставленні точок у квадратах на бланку.

Теппінг-тест має деякі переваги порівняно з іншими методиками вимірювання сили нервової системи. Він є швидким і займає невеликий час, але при цьому демонструє високу кореляцію з більш тривалими методиками, такими як "нахил кривої" і "згасання з підкріпленням", які також використовуються для вимірювання сили нервової системи.

Метою обробки результатів теппінг-тесту є визначення характеру працездатності нервової системи досліджуваної особи під час виконання завдання тесту. Це дозволяє оцінити витривалість нервової системи та зробити висновки про загальну працездатність людини.

Зазначу, що для точної інтерпретації результатів теппінг-тесту і встановлення діагнозів щодо функціонального стану нервової системи слід звернутися до фахівця, такого як невролог чи психолог, який має відповідні знання та досвід у цій області.

Програма автоматично видає кількість кліків за 10 секунд і для визначення типу нервової системи потрібно порівняти результати з графіками наведеними на рисунку 3.1.

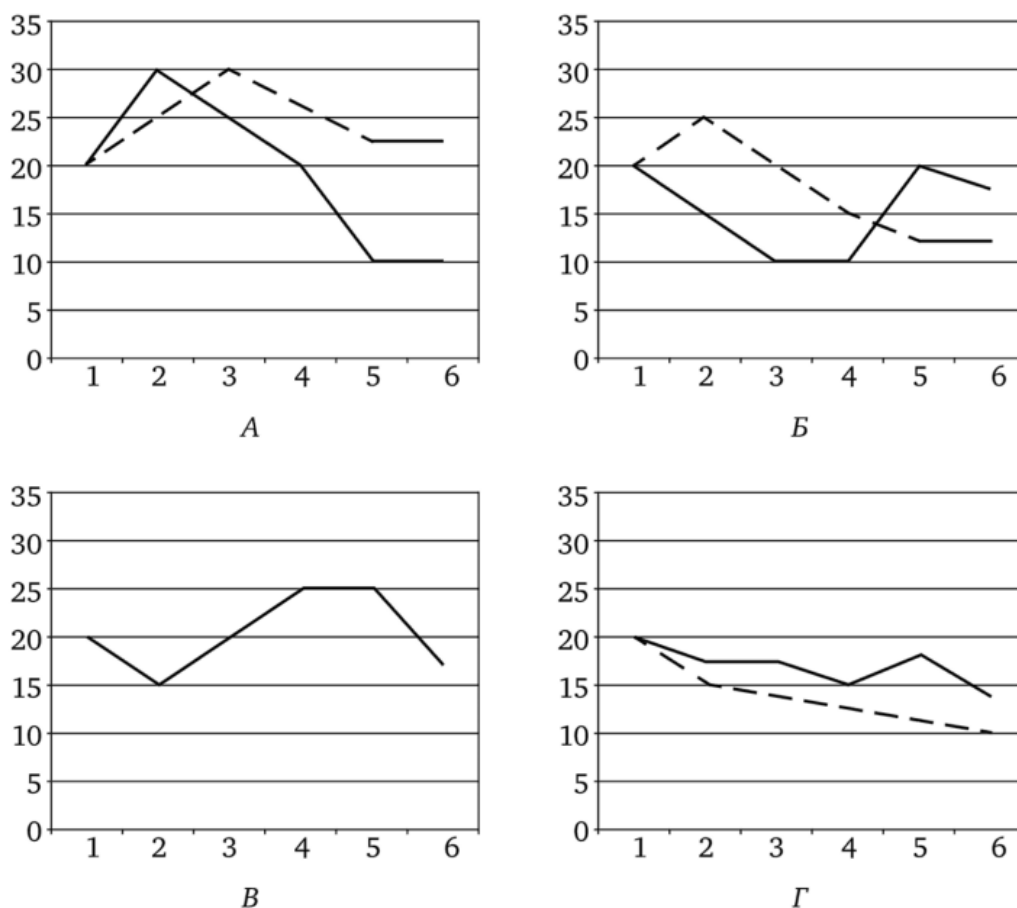


Рис. 2.3.1. Схема зіставлення отриманих результатів із графіками (А-опуклий, Б-проміжний та увігнутий, В-рівний, Г-спадний).

За допомогою теппінг-тесту можна виділити п'ять типів динаміки максимального темпу роботи, які вказують на різну силу нервової системи.: 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).

Відокремлення цих типів динаміки темпу роботи в теппінг-тесті допомагає зрозуміти рівень сили нервової системи та працездатність людини під час виконання завдання. Варто пам'ятати, що остаточна інтерпретація результатів тесту і встановлення діагнозів повинні проводитися професіоналом з відповідно [30]

Тест на тип темпераменту по Белову

Для визначення темпераменту за формулою А. Белова, необхідно пройти тест і відзначити знаком "+" якості, які для вас звичні і щоденні. Залежно від кількості

позитивних відповідей в "паспорті" кожного типу темпераменту, ви можете визначити відносну вираженість цього типу у вас.

Оскільки текст містить тест на тип темпераменту, я не можу його провести, оскільки здійснення тестів не входить до моїх функцій. Проте, ви можете пройти цей тест самостійно, відзначивши "+" для кожної якості, яка характеризує вас.

Після проходження тесту ви зможете застосувати формулу темпераменту Белова для обробки результатів. Формула буде мати наступний вигляд:

$$\Phi T = X\% X + C\% C + \Phi\% \Phi + M\% M$$

де:

ΦT - формула темпераменту,

X - холеричний темперамент,

C - сангвінічний темперамент,

Φ - флегматичний темперамент,

M - меланхолійний темперамент.

Замість X, C, Φ , M будуть відповідні відсотки вираженості кожного темпераменту, які можна обчислити, використовуючи показники з "паспорта" темпераменту.

Будь ласка, відзначте плюсами відповідність кожної якості відповідному типу темпераменту та обчисліть відносну вираженість кожного типу темпераменту у вас, за допомогою формули Белова. (Додаток В).

РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ МСУ

3.1 Результати дослідження

Теппінг-тест



Рис. 3.1.1. Графік результатів теппінг-тесту спортсмена 1

Графік працездатності з низхідним темпом може сигналізувати про певні аспекти фізіології та енергетики організму. Однак, варто пам'ятати, що оцінка слабкості чи міцності типу нервової системи базуючись лише на одній характеристиці може бути досить спрощеною.



Рис. 3.1.2. Графік результатів теппінг-тесту спортсмена 2

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



Рис. 3.1.3. Графік результатів теплінг-тесту спортсмена 3

Графік працездатності з рівним темпом, коли максимальний темп утримується на стабільному рівні протягом усього часу роботи, може свідчити про деякі особливості функціонування нервової системи. У даному випадку, коли тип нервової системи оцінюється як "середньої сили", це може означати, що у вас збалансована реактивність нервової системи без виражених переваг або обмежень.



Рис. 3.1.4. Графік результатів теплінг тесту спортсмена 4

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

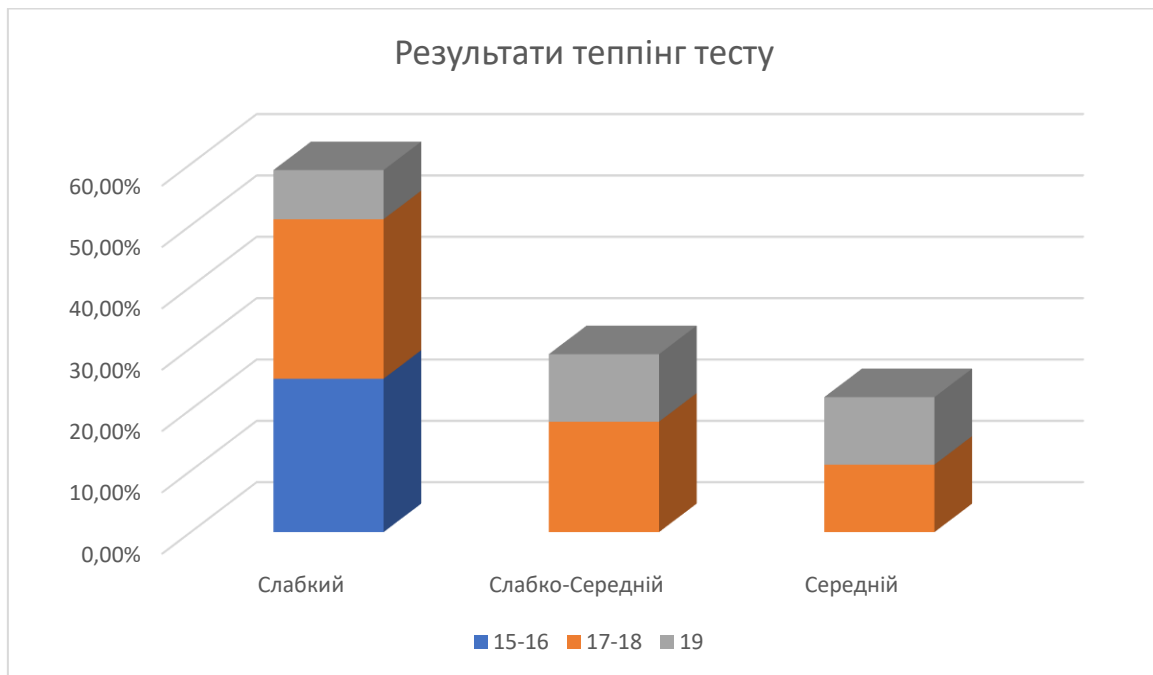


Рис. 3.1.5. Гістограма показників теппінг тесту у спортсменів

За результатами дослідження, серед спортсменів СДЮШОР– 59% - слабкий тип нервової системи, 29% - слабко-середній тип, 22% - середній тип. Сильний тип відсутній.

Ці результати свідчать про різний тип динаміки темпу руху рук і рівень нервової системи у кожного спортсмена. Ці характеристики можуть впливати на їхні можливості в руховій активності та відповіді на стресові ситуації під час фехтування..

Для прикладу підрахунків додається протокол дослідження Спортсмену №1:

Таблиця 3.1.6.

№ квадрату	Проміжок часу роботи	Кількість поставлених крапок
1-й	0-10с	44
2-й	10-20с	33
3-й	20-30с	36
4-й	30-40с	32
5-й	40-50с	30
6-й	50-60с	33

Тест на тип темпераменту по Бєлову

На основі проведеного анкетування серед спортсменів СДЮСШОР для встановлення схильності до типів темпераменту, були отримані наступні результати:

- Збірна команда України включає спортсменів з різними типами темпераменту.
- Вивченням темпераменту спортсменів було встановлено, що у більшості спортсменів тип темпераменту є середньої сили.
- Деякі спортсмени проявили ознаки низької працездатності, що може свідчити про слабкість їх нервової системи.
- Інші спортсмени демонстрували стабільну працездатність і рівномірний темп роботи протягом тривалості дослідження.

Ці результати можуть вказувати на важливі аспекти роботи зі спортсменами, такі як індивідуальне планування тренувань та підхід до використання навантажень залежно від їхнього типу темпераменту. Згідно з отриманими даними, рекомендується надати особливу увагу спортсменам з ознаками слабкої нервової системи, забезпечуючи їм відповідний підхід до тренувань та відновлення.

Зауважте, що результати анкетування можуть бути певною мірою суб'єктивними і залежати від індивідуальних відповідей спортсменів. Додаткові дослідження та

консультація з фахівцями можуть допомогти уточнити і зробити більш точну оцінку типу темпераменту та його впливу на працездатність спортсменів.

Таблиця 3.1.7.

Спортсмени	Типи темпераменту			
	Холерик	Сангвінік	Флегматик	Меланхолік
№1	10	5	7	3
№2	5	11	8	5
№3	4	4	13	8
№4	14	10	7	5



Ці дані (табл. 3.1.8) свідчать про те, що всі спортсмени мають змішані типи темпераменту.

Спортсмен №1: Виражений холеричний темперамент, змішаний з якостями флегматика. Може бути вибуховим та наполегливим, але також може бути спокійним та розслабленим, навіть у стресових ситуаціях. Має здатність адаптуватися до потреб ситуації.

Спортсмен №2: Домінантний сангвінічний характер, змішаний з флегматичними якостями. Дуже активний, наполегливий та добре відчуває себе у

командних змаганнях. Здатний залишатися спокійним навіть в складних ситуаціях і має лідерські якості, що дозволяють брати ініціативу.

Спортсмен №3: Домінантний тип флегматичного характеру з вираженими якостями меланхоліка. Позиційно-захисний стиль ведення бою, схильний до пасивних дій і реагує спокійно на різні ситуації.

Спортсмен №4: Дуже виражений доміантний холеричний тип темпераменту з якостями сангвініка. Запальний, активний та швидко реагує на подразники. Не вразливий до образ та стресових ситуацій.

Ці характеристики темпераменту можуть впливати на підхід до тренувань, стиль гри та спосіб взаємодії з тренером та командою. Комбінація характеристик темпераменту може створювати унікальні особливості кожного спортсмена, які можна використовувати для досягнення найкращих результатів у фехтуванні.

Стиль саморегуляції поведінки Моросанової

1. Спортсмен 1:

- Відповіді: 2, 3, 4, 2
- Загальна кількість балів: 11

2. Спортсмен 2:

- Відповіді: 3, 4, 3, 4
- Загальна кількість балів: 14

3. Спортсмен 3:

- Відповіді: 4, 2, 3, 2
- Загальна кількість балів: 11

4. Спортсмен 4:

- Відповіді: 3, 3, 4, 4
- Загальна кількість балів: 14

Обчислення відносної вираженості стилю саморегуляції:

1. Спортсмен 1:

- Холерик - Відсоток "постійно": $(2/4) \times 100 = 50$
- Сангвінік - Відсоток "зазвичай": $(3/4) \times 100 = 75$

- Флегматик - Відсоток "іноді": $(4/4) \times 100 = 100$ $(4/4) \times 100 = 100$
- Меланхолік - Відсоток "рідко": $(2/4) \times 100 = 50$ $(2/4) \times 100 = 50$

2. *Спортсмен 2:*

- Холерик - Відсоток "постійно": $(3/4) \times 100 = 75$ $(3/4) \times 100 = 75$
- Сангвінік - Відсоток "зазвичай": $(4/4) \times 100 = 100$ $(4/4) \times 100 = 100$
- Флегматик - Відсоток "іноді": $(3/4) \times 100 = 75$ $(3/4) \times 100 = 75$
- Меланхолік - Відсоток "рідко": $(4/4) \times 100 = 100$ $(4/4) \times 100 = 100$

3. *Спортсмен 3:*

- Холерик - Відсоток "постійно": $(4/4) \times 100 = 100$ $(4/4) \times 100 = 100$
- Сангвінік - Відсоток "зазвичай": $(2/4) \times 100 = 50$ $(2/4) \times 100 = 50$
- Флегматик - Відсоток "іноді": $(3/4) \times 100 = 75$ $(3/4) \times 100 = 75$
- Меланхолік - Відсоток "рідко": $(2/4) \times 100 = 50$ $(2/4) \times 100 = 50$

4. *Спортсмен 4:*

- Холерик - Відсоток "постійно": $(3/4) \times 100 = 75$ $(3/4) \times 100 = 75$
- Сангвінік - Відсоток "зазвичай": $(3/4) \times 100 = 75$ $(3/4) \times 100 = 75$
- Флегматик - Відсоток "іноді": $(4/4) \times 100 = 100$ $(4/4) \times 100 = 100$
- Меланхолік - Відсоток "рідко": $(4/4) \times 100 = 100$ $(4/4) \times 100 = 100$

1. *Спортсмен 1 (50% постійно, 75% зазвичай, 100% іноді, 50% рідко):*

• Цей спортсмен, можливо, має тенденцію до зміни свого стилю саморегуляції в залежності від конкретної ситуації. Він може легко адаптувати свій підхід до викликів.

2. *Спортсмен 2 (75% постійно, 100% зазвичай, 75% іноді, 100% рідко):*

• Цей спортсмен має високий рівень стійкості в саморегуляції, особливо в стресових ситуаціях. Він може бути дуже стійким та ефективним у вирішенні проблем.

3. *Спортсмен 3 (100% постійно, 50% зазвичай, 75% іноді, 50% рідко):*

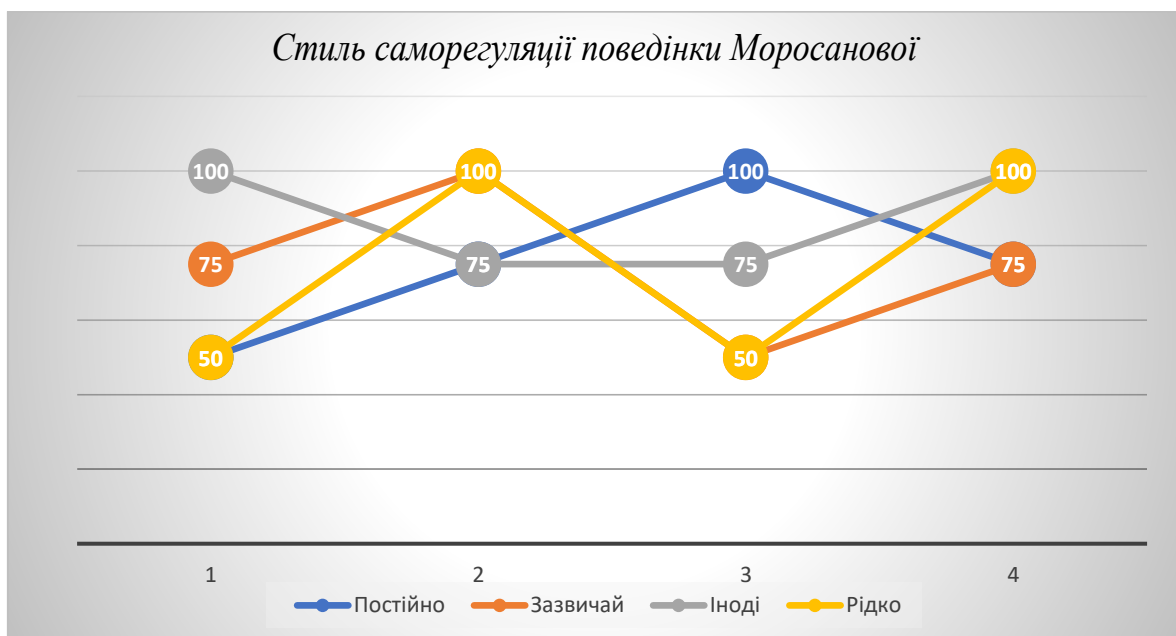
• Цей спортсмен, швидше за все, виявляє стабільність у власних переконаннях і принципах. Йому може бути важко пристосовуватися до нових умов, але він може бути дуже стійким у власних уподобаннях.

4. Спортсмен 4 (75% постійно, 75% зазвичай, 100% іноді, 100% рідко):

- Цей спортсмен, ймовірно, є виразним в саморегуляції та може швидко адаптуватися до різних ситуацій. Він може бути ефективним у вирішенні завдань та має здатність зберігати спокій навіть у стресових ситуаціях.

Таблиця 3.1.9

	Постійно (%)	Зазвичай (%)	Іноді (%)	Рідко (%)
1	50	75	100	50
2	75	100	75	100
3	100	50	75	50
4	75	75	100	100



1. Стабільність та Гнучкість:

- Спортсмен 2 та Спортсмен 4 демонструють високий рівень стабільності та гнучкості в саморегуляції. Вони можуть ефективно пристосовуватися до різних умов та виявляють стабільність у стресових ситуаціях.

2. Стабільність Переконань:

- Спортсмен 3 має високий рівень стабільності в переконаннях, виставляючи великий відсоток "постійно". Він може бути відданим своїм переконанням і важко пристосовуватися до змін.

3. Адаптивність:

- Спортсмен 1 виявляє адаптивний підхід, змінюючи стиль саморегуляції в різних ситуаціях. Це може бути корисним у ситуаціях, де потрібна гнучкість.

4. Різноманітність Відповідей:

- Різниця відповідей між спортсменами свідчить про індивідуальність та унікальність кожної особистості в стилі саморегуляції.

5. Можливі Області Розвитку:

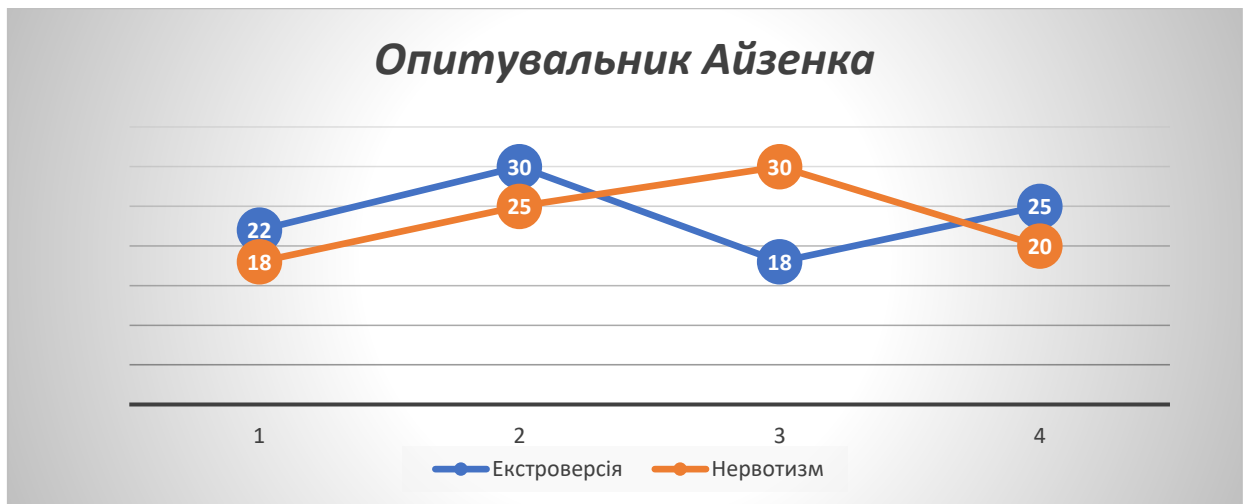
- В залежності від конкретних вимог ситуації, кожен спортсмен може розвивати певні аспекти свого стилю саморегуляції для покращення ефективності та добробуту.

Звертаючись до теоретичних підходів та концепцій, можна визначити, які рівні стійкості, гнучкості та ефективності в саморегуляції можуть виявитися корисними для спортсменів у конкретних умовах. Наприклад, спортсмени з високим рівнем стабільності можуть бути менше схильні до стресу, але можуть втрачати гнучкість у деяких ситуаціях, тоді як ті, хто здатний до адаптації, може легко впоратися з різними завданнями, але може виявитися більш схильними до стресу в окремих моментах.

Особистісний опитувальник Айзенка, варіант А

Таблиця 3.1.10.

Спортсмен	Екстроверсія	Невротизм
1	22	18
2	30	25
3	18	30
4	25	20



1. Спортсмен 1:

- Тип: Збалансований
- Особливості: Спокійний, стійкий до стресу.
- Рекомендації: Продовжувати розвивати стійкість та контроль над емоціями.

2. Спортсмен 2:

- Тип: Збалансований, з високою екстраверсією та помірним невротизмом.
- Особливості: Енергійний, може реагувати на стрес, але легко відновлюється.
- Рекомендації: Розвивати стратегії зняття стресу та збільшення енергії перед змаганнями.

3. Спортсмен 3:

- Тип: Високий рівень невротизму.
- Особливості: Може бути більш чутливим до стресу та емоційно нестійким.
- Рекомендації: Розвивати стратегії саморегуляції та емоційної стійкості.

4. Спортсмен 4:

- Тип: Збалансований
- Особливості: Активний та стійкий до стресу.
- Рекомендації: Зберігати баланс між активністю та відпочинком, працювати над стратегіями стрес-менеджменту.

Висновки до розділу 3

У розділі визначено проблематику виявлення психологічних темпераментів за допомогою батареї тестів. Опрацьовано та проаналізовано тести: теппінг-тест та на тип темпераменту. Проводили тести на спортсменах МСДЮШОР з фехтування.

За результатами першого дослідження (теппінг-тест), 59% - слабкий тип нервової системи, 29% - слабо-середній тип, 22% - середній тип. Сильний тип відсутній.

За результатами другого дослідження, а саме на тип темпераменту, виявлено що всі спортсмени МСДЮШОР мають змішаний тип. Враховуючи тип темпераменту кожного фехтувальника було рекомендовано розробити до кожного спортсмена індивідуальну програму тренувань, спрямовану на посилення сильних сторін і компенсацію слабких сторін підготовки, що в свою чергу допомагає спортсмену бути більш успішним у веденні поєдинків та досягати кращих результатів у спортивній діяльності.

За результатами тесту Айзенка було виявлено високий рівень екстраверсії та середній рівень невротизму в групі. Це може свідчити про схильність до активності та середню чутливість до стресу.

Результати вказують на різноманітні стилі саморегуляції серед фехтувальників МСДЮШОР.

Індивідуальний характер кожного стилю саморегуляції може визначати ефективність управління стресом та контролю над власною поведінкою.

Рекомендації:

Враховуючи різноманіття стилів саморегуляції в групі, рекомендується забезпечити індивідуалізований підхід до психологічної підготовки та супроводу кожного фехтувальника.

Розробка персоналізованих стратегій саморегуляції та контролю над емоціями допоможе спортсменам оптимізувати свою психологічну готовність до змагань і покращити результативність в ситуаціях великого психологічного тиску.

Це підкреслює важливість індивідуалізації підходу до психологічної підготовки фехтувальників для досягнення найвищих результатів у їхній спортивній діяльності.

ВИСНОВКИ

Психологічна підготовка фехтувальників спорту вищих досягнень може бути корисним кроком для підвищення результативності.

Аналіз і тестування основних властивостей психіки фехтувальників: проведення тестів та оцінка таких аспектів, як темперамент, саморегуляція, вольові якості. Це дає змогу зрозуміти індивідуальні особливості кожного спортсмена і спрямувати підготовку на їх удосконалення.

Професійна підтримка психолога та використання рекомендованої літератури сприятимуть ефективному розвитку фехтувальників з психологічної точки зору.

Психологічна підготовка також сприяє виробленню навичок вирішення оперативних завдань, що може бути корисним у фехтуванні, де реакція та прийняття рішень відіграють важливу роль. Оптимізація шляхів реалізації індивідуального стилю діяльності спортсмена також є однією з цілей психологічної підготовки, оскільки вона сприяє розвитку та використанню унікальних сильних сторін фехтувальника в поєдинку.

Отже, психологічна підготовка та тактична підготовка є взаємозалежними компонентами, спрямованими на розвиток необхідних психічних якостей та тактичних навичок для ефективної діяльності фехтувальника.

Особлива увага повинна бути приділена вольовим якостям та рівню саморегуляції. Молоді спортсмени можуть мати трохи нижчі показники в цих психологічних аспектах, що може впливати на їхню здатність контролювати емоції, витримку та самоконтроль під час поєдинків.

Врахування психологічних особливостей фехтувальників є важливим аспектом тренувального процесу. Індивідуалізація підходу до тренувань, зосередження на покращенні психічної стійкості та розвитку вольових якостей може допомогти фехтувальникам досягти більш високих результатів у своїй діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адашевський В. М. Метрологія у спорті: монографія. Харків: НТУ «ХПІ», 2010. 76 с
2. Адашевский В. М., Ермаков С. С., Шабашов В. А. Определение основных рациональных биомеханических характеристик в стрельбе из лука. Физическое воспитание студентов. 2012. № 4. С. 5–8. Адашевский В. М., Ермаков С. С., Шабашов В. А. Определение основных рациональных биомеханических характеристик в стрельбе из лука. Физическое воспитание студентов. 2012. № 4. С. 5–8.
3. Бакум А.В. Особенности техники атакующих действий в фехтовании на рапирах в условиях новых правил соревнований. Chisinau: USEFS. 2010 157- 162 с.
4. Бакаев В. В. Распределение мышечных усилий при стрельбе из лука. The Way of Science. 2014. № 3 (25).С. 86–88.
5. Батаршев А.В. Диагностика темперамента и характера. Спб.: Питер. 2006. 368 с.
6. Белоус, В. В. Проблема типа темперамента в современной дифференциальной психологии / В. В. Белоус // Психологический журнал. – 2008. – Т. 2. – № 1 . – С. 45–55.
7. Біомеханіка спорту / За ред. А.М. Лапутіна :Олімпійська література, 2001. – 320 с.
8. Брискин Ю. А., Питин М. П., Задорожная О. Р. Весомость формирования теоретических знаний фехтовальщиков на разных этапах многолетней подготовки. Вестник спортивной науки.М., Советский спорт. 2012. No 5. 3- 6.7с
9. Бычков Ю. М. Анализ и оценка технико-тактической подготовленности фехтовальщиков высшей квалификации/ Фехтование : вестник, Смолен, гос. ин-т физ. культуры. Смоленск, 2003. Вып. 1. 79-83 с.
10. Виноградський Б. А. Визначення доцільності використання фізичних вправ для тестування спеціальної силової працездатності у лучників / Б. А. Виноградський, К. А. Тимрук : Педагогіка, психологія та медико– біологічні

проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. ст. / за ред. С. С. Єрмакова. Х., 2002. № 2. С. 6–13

11. Вуден Д Разговор о лидерстве: пер. с англ. Москва: Физкультура и спорт; 2015. 167 с

12. Выготский Л.С. Педагогическая психология. под ред. В.В. Давыдова. – М.: АСТ: Астрель: Хранитель, 2008. 671 с.

13. Гамалий В.В. Координация мышечных напряжений как составляющая техники двигательных действий человека /Наука в олимпийском спорте. 2008 №1. 102-105 с.

14. Гиссен, Л.Д. Психология и психогигиена в спорте / Л.Д. Гиссен. – 2-е изд., – М. : Советский спорт, 2010. – 160 с 27. Гиссен, Л.Д. Психология и психогигиена в спорте / Л.Д. Гиссен. – 2-е изд., – М. : Советский спорт, 2010. – 160 с

15. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений, обучающихся по спец. "Физ. культура и спорт. 2-е изд., дораб. – М.: Academia. 2004. 224 с

16. Голубева, Э. А. Способности и индивидуальность М. 1993. 306 с.

17. Губа В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин. Голубев Р. А. М.: Физкультура и спорт, 2009. – 76 с. 31. Губа В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин. Голубев Р. А. М.: Физкультура и спорт, 2009. – 76 с.

18. Жбанков О. В. Система контроля психофизического состояния человека как инструмент управления процессом адаптации в спорте и учебном процессе / 85 О. В. Жбанков, Д. С. Петров // Теория и практика физической культуры, 2003. – С. 20–23.

19. Житлов, В. В. Индивидуальный стиль боевой деятельности фехтовальщиков Фехтование: ежегодник. М. : Физкультура и спорт, 1983. 71 с.

20. 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

21. Лапутин А. Современные проблемы совершенствования технического мастерства спортсменов в олимпийском и профессиональном спорте Наука в олимпийском спорте. 2001. № 2. 38—46 с.

22. Немов, Р.С. Психология. Учебник для вузов. В 3-х т. -М.: Гуманит. Изд. Центр Владос, 2006. 639 с.

23. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. – Вінниця: ВНАУ, 2020. – 240 с.

24. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. квалификации. К., Олимпийская литература. 2004. 584 с

25. Родионов А. В. Психическая подготовка спортсмена / А.В. Родионов // Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва. – М., 1997. – С. 220–238.

26. Родионов А. В. Практика психологии спорта / А. В.Родионов. – Ташкент : Lider Press, 2008. – 236 с.

27. Романова, Е.С. Психодиагностика : учебное пособие / Е.С. Романова. – 3-е изд., доп. – М. : КНОРУС, 2011. – 336 с.

28. Рыбников О. Н. Психофизиология профессиональной деятельности: учебник для студ. высш. учеб. заведений. Издательский центр «Академия». 2010. С 195–237.

29. Савенков Г. И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки: учебное пособие /Г. И. Савенков. – М.: Физическая культура, 2006. – 96 с

30. Салихова Р. Н. Психофизиологический анализ функционального состояния стрелка в период прицеливания: автореф. дис. на соиск. учен. степени канд. б. наук.: спец. 03.03.01. Салихова, 2013. – 26 с.

31. Синицин М.М. Биомеханические аспекты управления атакующими действиями фехтовальщиков. *Вопр. физического воспитания студентов*. 1987. Вып. 18. 75-88 с
32. Скребец В. О. Психологическая диагностика: уч. пос., 2-е изд. перераб. и доп. - К.: МАУП, 2001.
33. Унесталь Л. Аутогенная тренировка в спорте // *Психология и современный спорт* / Л. Унесталь. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – С
34. Шадриков В. Д. Введение в психологию: мотивация поведения / В. Д. Шадриков. М.: Логос, 2001. –136 с.
35. Шилин Ю. Н. Комплексный метод произвольной психической саморегуляции для повышения помехоустойчивости стрелков из лука / Ю. Н. Шилин // *Детский тренер*. – 2006. – N 2. – С. 85–92. 85. Шилин Ю. Н. Комплексный метод произвольной психической саморегуляции для повышения помехоустойчивости стрелков из лука / Ю. Н. Шилин // *Детский тренер*. – 2006. – N 2. – С. 85–92.
36. Шутова С.Е. Свойства внимания, как факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности спортсменок различной квалификации. *Физическое воспитание студентов творческих специализаций: сборник науч. трудов*. 1999. № 2. 8с.
37. Hennessy M. P. Electromyography of arrow release in archery / M. P. Hennessy, A.W. Parker // *Electromyogr. Clin. Neurophysiol.* – 1990. – 30
38. <http://vnzmpu.com.ua/images/pdf>
39. <http://studcon.org/formula-temperamentu-test-byelova>
40. <https://studentam.net.ua/content/view/10952/86/>

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест на тему: Особовий опитувальник Г. Айзенка

Особистісний опитувальник Г. Айзенка Вам пропонується відповісти на питання щодо особливостей вашої поведінки. Оцініть себе подумки, згодні чи не згодні ви з пропонованим судженням. Над відповідями довго не замислюйтесь, але обов'язково відповідайте.

1. Чи часто ви відчуваєте потяг до нових вражень, до того, щоб спробувати збудження?
2. Чи часто ви потребуєте друзів, які можуть вас підбадьорити чи втішити?
3. Ви вважаєте себе людиною безтурботною?
4. Чи важко вам відмовитись від своїх намірів?
5. Чи обмірковуєте ви свої справи не поспішаючи, волієте зачекати, перш ніж діяти?
6. Чи завжди ви стримуєте свої обіцянки?
7. Чи часто у вас бувають спади та підйоми настрою?
8. Зазвичай ви робите і говорите швидко, не роздумуючи?
9. Чи виникало у вас колись почуття, що ви нещасливі, хоча жодної серйозної причини для цього не було?
10. Чи правда, що на суперечку ви готові зважитися на багато чого?
11. Чи бентежитесь ви, коли хочете познайомитися з людиною протилежної статі?
12. Чи буває коли-небудь, що, розлютившись, ви виходите з себе?
13. Чи часто ви дієте під впливом хвилинного настрою?
14. Чи часто ви турбуєтеся через те, що зробили чи сказали щось таке, чого не варто було б робити чи говорити?
15. Чи вважаєте ви за краще книги зустрічам з людьми?
16. Чи легко вас образити?
17. Чи любите ви часто бувати у компанії?

18. Чи бувають у вас іноді думки, які б ви хотіли приховати від інших?
19. Чи правда, що ви іноді сповнені енергії, так що все горить у руках, а іноді зовсім мляві?
20. Чи волієте ви мати менше друзів, але близьких вам?
21. Чи часто ви мрієте?
22. Коли на вас кричать, ви відповідаєте тим самим?
23. Чи часто вас турбує почуття провини?
24. Чи всі ваші звички гарні та бажані?
25. Чи здатні ви дати волю своїм почуттям і щосили повеселитися в компанії?
26. Чи можете ви сказати, що у вас часто нерви бувають натягнуті до краю?
27. Чи вважають вас людиною живою та веселою?
28. Чи часто, зробивши якусь важливу справу, ви відчуваєте, що могли б зробити її кращою?
29. Ви більше мовчите, коли у суспільстві інших людей?
30. Ви іноді пліткуєте?
31. Чи буває, що вам не спиться через те, що різні думки лізуть у голову?
32. Якщо ви хочете дізнатися про щось, то волієте прочитати про це в книзі, ніж запитати людей?
33. Чи буваєте ви іноді так збуджені, що не можете всидіти на місці?
34. Чи подобається вам робота, яка вимагає від вас постійної уваги?
35. Чи бувають у вас слабкість та запаморочення?
36. Чи завжди ви платили б за перевезення багажу на транспорті, якби не побоювалися перевірки?
37. Вам неприємно перебувати в суспільстві, де жартують один з одного?
38. Чи дратівливі ви?
39. Чи подобається вам робота, яка потребує швидкості дій?
40. Чи правда, що часто вам не дають спокою думки про різні неприємності і страхи, які могли б статися, хоча все скінчилося благополучно?
41. Ви неквапливі у рухах?

42. Ви коли-небудь запізнавалися на побачення чи школу (на роботу)?
43. Чи часто вам сняться кошмари?
44. Чи правда, що ви так любите поговорити, що ніколи не пропустите нагоди поговорити з незнайомою людиною?
45. Чи бувають у вас сильні головні болі?
46. Ви відчували б себе нещасним, якби тривалий час були позбавлені спілкування з людьми?
47. Чи можете ви назвати себе нервовою людиною?
48. Чи є серед ваших знайомих люди, які вам явно не подобаються?
49. Чи можете ви сказати, що ви дуже впевнена в собі людина?
50. Чи легко ви ображаєтеся, коли люди вказують на ваші помилки в роботі чи ваші особисті промахи?
51. Ви вважаєте, що важко отримати справжнє задоволення від вечірки?
52. Чи турбує вас почуття, що ви чимось гірше за інших?
53. Чи легко вам внести пожвавлення до досить нудної компанії?
54. Чи буває, що ви говорите про речі, в яких не знаєтеся?
55. Чи турбуєтеся ви про своє здоров'я?
56. Чи любите ви жартувати над іншими?
57. Чи страждаєте ви від тривалого безсоння?

Обробка даних.

При збігу відповідей із ключем нараховується один бал. Підрахуйте суму балів за трьома показниками (А, Б, В) окремо.

- Показник А (щирість відповідей)

Надайте бал кожній відповіді «Так», якщо ви дали її на запитання № 6, 24, 36.

Надайте бал кожній відповіді «Ні», якщо ви дали її на запитання № 12, 18, 30, 42, 48, 54.

- Показник Б (екстраверсія, ступінь комунікабельності, залежності поведінки від думки оточуючих, вміння пристосовуватися до нових умов)

Надайте бал кожній відповіді «Так», якщо ви дали її на запитання №№ 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

Надайте бал кожній відповіді «Ні», якщо ви дали її на запитання № 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

- Показник (нейротизм, ступінь емоційної чутливості, збудливості)

Надайте бал кожній відповіді «Так», якщо ви дали її на запитання №№ 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Якщо за шкалою А отримано понад 4 бали, результати вважаються недостовірними, оскільки відповіді були нещирі. Для визначення типу темпераменту потрібно знайти точку в просторі за двома координатами: Показник Б горизонтальної осі, показник В вертикальної осі.

Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанова

Методика «Стиль саморегуляції поведінки» спрямована на дослідження загального рівня саморегуляції, а також таких компонентів, як: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкості, самостійності.

Інструкція: Пропонуємо Вам ряд висловлювань про особливості поведінки. Послідовно прочитавши кожне висловлювання, виберіть один з чотирьох можливих відповідей: «Правильно», «Мабуть, вірно», «Мабуть, невірно», «Неправильно» та поставте хрестик у відповідній графі на аркуші відповідей.

Не пропускайте жодного висловлювання. Пам'ятайте, що не може бути хороших чи поганих відповідей, тому що це не випробування Ваших здібностей, а лише виявлення індивідуальних особливостей Вашої поведінки.

№	Твердження
1.	Свої плани на майбутнє люблю розробляти в найменших деталях
2.	Люблю всякі пригоди, можу йти на ризик.
3.	Намагаюся завжди приходити вчасно, але тим не менш часто зніюся
4.	Дотримуюся девізу: «Вислухай пораду, але зроби по-своєму».
5.	Часто покладаюся на свої здібності орієнтуватися по ходу справи прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій.
6.	Оточуючі відзначають, що я недостатньо критичний до себе і х дій, але сам я це не завжди помічаю.
7.	Напередодні контрольних або іспитів у мене зазвичай з'являлося уття, що мені не вистачило 1-2 днів для підготовки.
8.	Щоб відчувати себе впевнено, необхідно знати, що чекає на тебе ра.
9.	Мені важко себе змусити щось переробляти, навіть якщо якість бленого мене не влаштовує

10.	Не завжди помічаю свої помилки, частіше це роблять оточуючі люди
11.	Перехід на нову систему роботи не завдає мені особливих труднощостей.
12.	Мені важко відмовитися від прийнятого рішення навіть під тиском близьких мені людей.
13.	Я не відношу себе до людей, життєвим принципом яких є «Сім раз відміряй, один раз відріж».
14.	Ненавиджу, коли мене опікують і за мене щось вирішують.
15.	Не люблю багато роздумувати про своє майбутнє.
16.	У новому одязі часто відчуваю себе ніяково.
17.	Завжди заздалегідь планую свої витрати, не люблю робити непланованих покупок.
18.	Уникаю ризику, погано справляюся з несподіваними ситуаціями.
19.	Моє ставлення до майбутнього часто змінюється: то будую «оптимістичні» плани, то майбутнє здається мені «похмурим».
20.	Завжди намагаюся продумати способи досягнення мети, перш ніж почати діяти.
21.	Віддаю перевагу зберігати незалежність навіть від близьких мені людей.
22.	Мої плани на майбутнє зазвичай реалістичні, і я не люблю їх змінювати.
23.	У перші дні відпустки (канікул) при зміні способу життя завжди відчувається почуття дискомфорту.
24.	При великому обсязі роботи неминуче страждає якість результатів.
25.	Люблю зміни в житті, зміну обстановки і способу життя.
26.	Не завжди вчасно помічаю зміни обставин і через це терплю невдачі.

27.	Буває, що наполягаю на своєму, навіть коли не впевнений у своїх зоті.
28.	Люблю дотримуватися заздалегідь наміченого на день плану.
29.	Перш ніж з'ясовувати стосунки, намагаюся уявити собі різні способи подолання конфлікту.
30.	У разі невдачі завжди шукаю, що ж було зроблено неправильно
31.	Не люблю посвячувати кого-небудь в свої плани, рідко використовуюся чужих порад
32.	Вважаю розумним принцип: спочатку треба вплутатися в бій, а потім шукати кошти для перемоги
33.	Люблю помріяти про майбутнє, але це скоріше фантазії, ніж дійсність
34.	Намагаюся завжди враховувати думку товаришів про себе та свою роботу.
35.	Якщо я зайнятий чимось важливим для себе, то можу працювати в будь-якій обстановці
36.	В очікуванні важливих подій прагну заздалегідь уявити імовірність своїх дій при тому чи іншому розвитку ситуації.
37.	Перш ніж взятися за справу, мені необхідно зібрати докладну інформацію про умови його виконання і супутніх обставин.
38.	Рідко відступаю від розпочатої справи.
39.	Часто допускаю недбале ставлення до своїх зобов'язань в разі втомленості і поганого самопочуття.
40.	Якщо я вважаю, що правий, то мене мало хвилює думка інших про мої дії
41.	Про мене кажуть, що я «розкидаюся», не вмію відокремити важливе від другорядного
42.	Чи не вмію і не люблю заздалегідь планувати свій бюджет.

43.	Якщо в роботі не вдалося домогтися певної якості, яка б мене задовольняла, прагну переробити, навіть якщо оточуючим це не подобається
44.	Після вирішення конфліктної ситуації часто подумки до неї повертаюся, перевіряю вжиті заходи і результати
45.	Невимушено відчуваю себе в незнайомій компанії, нові люди мені незвичайно цікаві.
46.	Зазвичай різко реауюю на заперечення, намагаюся думати і робити по-своєму

Обробка результатів Підрахунок показників опитувальника проводиться по ключам, представленим нижче, де «Так» означає позитивні відповіді, а «Ні» – негативні.

Ключ до шкал

Регуляторні шкали	Відповіді, що збігаються з ключем (1 бал)	
	Вірно; мабуть, вірно	Не вірно; мабуть, не вірно
Планування	1, 8, 17, 22, 28, 31,36	15,42
Моделювання	11, 37	2,7,19,23,26,33,41
Програмування	12, 20, 25, 29, 38,	5,9,32
Оцінювання результатів	30,44	6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Гнучкість	2, 11, 25, 35, 36, 45	16, 18, 43
Самостійність	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40,	34
Загальний рівень саморегуляції	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 46	3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 42.

Кількість балів

Регуляторні шкали	Кількість балів		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Планування	<3	4-6	>7
Моделювання	<3	4-6	>3
Програмування	<4	5-7	>8
Оцінювання результатів	<3	4-6	>7
Гнучкість	<4	5-7	>8
Самостійність	<3	4-6	>7
Загальний рівень саморегуляції	<23	24-32	33

Інтерпретація результатів

Шкала «Планування» характеризує індивідуальні особливості висунення й утримання цілей, сформованість у людини усвідомленого планування діяльності.

Високі показники за цією шкалою вказують на сформованість потреби в усвідомленому плануванні діяльності, плани в цьому випадку реалістичні, деталізовані, ієрархічні і стійкі, цілі діяльності висуваються самостійно.

У піддослідних із *низькими показниками* за цією шкалою потреба в плануванні розвинена слабо, цілі схильні до частоті зміни, поставлена мета рідко буває досягнута, планування малореалістична. Такі люди вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє, цілі висувають ситуативно і зазвичай не самостійно.

Шкала «Моделювання» дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про зовнішні і внутрішні значущі умови, ступінь їх усвідомленості, деталізованості і адекватності.

Випробовувані з *високими показниками* за цією шкалою здатні виділяти значущі умови досягнення цілей як в поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому,

що проявляється у відповідності програм дій планам діяльності, відповідно одержуваних результатів прийнятим цілям.

У піддослідних з *низькими показниками* за цією шкалою – слабка сформованість процесів моделювання призводить до неадекватної оцінки значимих внутрішніх умов і зовнішніх обставин, що проявляється у фантазуванні, яке може супроводжуватися різкими перепадами ставлення до розвитку ситуації, наслідків своїх дій. У таких людей часто виникають труднощі у визначенні мети і програми дій, адекватних поточній ситуації, вони не завжди помічають зміна ситуації, що також часто призводить до невдач.

Шкала «Програмування» діагностує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій.

Високі показники за цією шкалою говорять про сформованість у людини потреби продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, про деталізованість і розгорнення розроблюваних програм. Програми розробляються самостійно, вони гнучко змінюються в нових обставинах і стійкі в ситуації перешкод. У разі невідповідності отриманих результатів цілям проводиться корекція програми дій до отримання прийняттого для людини результату.

Низькі показники за шкалою програмування говорять про невміння і небажання людини продумувати послідовність своїх дій. Такі люди вважають за краще діяти імпульсивно, вони не можуть самостійно сформулювати програму дій, часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів цілям діяльності і при цьому не вносять змін до програми дій, діють шляхом проб і помилок.

Шкала «Оцінювання результатів» характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки та результатів своєї діяльності і поведінки.

Високі показники за цією шкалою свідчать про розвиненість і адекватність самооцінки, сформованість стійкості суб'єктивних критеріїв оцінки результатів. Людина адекватно оцінює як сам факт неузгодженості отриманих результатів з метою діяльності, так і причини, що призвели до цього, адаптуючись до зміни умов.

При *низьких показниках* за цією шкалою людина не помічає своїх помилок, не критичний до своїх дій. Суб'єктивні критерії успішності недостатньо стійкі, що веде до різкого погіршення якості результатів при збільшенні обсягу роботи, погіршенні стану або виникненні зовнішніх труднощів.

Шкала «Гнучкість» діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатності перебудовувати, вносити корекції в систему саморегуляції при зміні зовнішніх і внутрішніх умов.

Випробовувані з *високими показниками* за шкалою гнучкості демонструють пластичність усіх регуляторних процесів. При виникненні непередбачених обставин такі люди легко перебудовують плани і програми виконавських дій і поведінки, здатні швидко оцінити зміну значущих умов і перебудувати програму дій. При виникненні неузгодженості отриманих результатів з прийнятою метою своєчасно оцінюють сам факт неузгодженості і вносять відповідну корекцію. Гнучкість дозволяє адекватно реагувати на швидку зміну подій і успішно вирішувати поставлену задачу в ситуації ризику.

Випробовувані з *низькими показниками* за шкалою гнучкості в динамічній, швидко мінливій обстановці почувають себе невпевнено, важко звикають до змін у житті, до зміни обставин і способу життя. Вони не здатні адекватно реагувати на ситуацію, швидко і своєчасно планувати діяльність і поведінку, розробити програму дій, виділити значимі умови, оцінити неузгодженість отриманих результатів з метою діяльності та внести корекції. В результаті у таких досліджуваних неминуче виникають регуляторні збої і, як наслідок, невдачі у виконанні діяльності.

Шкала «Самостійність» характеризує розвиненість регуляторної автономності.

Наявність *високих показників* за шкалою самостійності свідчить про автономність в організації активності людини, його здатності самостійно планувати діяльність і поведінку, організовувати роботу по досягненню висунутої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати і оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності.

Випробовувані з *низькими показниками* за шкалою самостійності залежні від думок і оцінок оточуючих. Плани і програми дій розробляються несамостійно, такі люди часто і некритично слідують чужих порад. При відсутності сторонньої допомоги у них неминуче виникають регуляторні збої.

Опитувальник в цілому працює як єдина шкала **«Загальний рівень саморегуляції»**, яка оцінює загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини.

Випробовувані з *високими показниками* загального рівня саморегуляції самостійні, гнучко і адекватно реагують на зміну умов, висунення і досягнення мети у них в значній мірі усвідомлено. При високій мотивації досягнення вони здатні формувати такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, що перешкоджають досягненню мети. Чим вище загальний рівень усвідомленої регуляції, тим легше людина опановує нові види активності, впевненіше почуває себе в незнайомих ситуаціях, тим стабільніше його успіхи в звичних видах діяльності.

У піддослідних з *низькими показниками* за даною шкалою потреба в усвідомленому плануванні та програмуванні своєї поведінки несформована, така людина вони більш залежна від ситуації і думки оточуючих людей. У таких досліджуваних знижена можливість компенсації несприятливих для досягнення поставленої мети особистісних особливостей, в порівнянні з піддослідними з високим рівнем регуляції. Відповідно, успішність оволодіння новими видами діяльності у великій мірі залежить від відповідності стильових особливостей регуляції і вимог освоюється виду активності

Тип темпераменту за Беловим

В його основі - 4 "паспорти": холерика, сангвініка, флегматика, меланхоліка. "Паспорт", являє собою 19-20 характерних якостей даного темпераменту. Темперамент після цього визначається за формулою, запропонованою А. Беловим.

Інструкція. Відзначте знаком «+» ті якості в «паспорті» темпераменту, які для вас звичайні, щоденні.

Отже, Ви:

- 1)непосидющі;
- 2)невитримані, запальні;
- 3)нетерплячі;
- 4)різкі й прямолінійні в відношеннях з людьми;
- 5)рішучі і ініціативні;
- 6)дехто вважає вас впертим;
- 7)винахідливі в суперечці;
- 8)працюєте ривками;
- 9)схильні до ризику;
- 10)незлопам'ятні та необразливі;
- 11)маєте швидку, палку, із плутаними інтонаціями промову;
- 12)неврівноважені і схильні до гарячності;
- 13)агресивний забіяка;
- 14)нетерпимі до недоліків;
- 15)маєте виразну міміку;
- 16)схильні швидко діяти і вирішувати;
- 17)невпинно прагнете до нового;
- 18)маєте різкі, рвучкі рухи;
- 19)наполегливі в досягненні поставленої мети;
- 20)схильні до різких змін настрою.

Або ж ви:

- 1)веселі і життєрадісні;
 - 2)енергійні і діловиті;
 - 3)часто не доводите почату справу до кінця;
 - 4)схильні переоцінювати себе;
 - 5)здатні швидко охоплювати нове;
 - 6)хитливі в інтересах і схильностях;
 - 7)легко переживаєте невдачі і неприємності;
 - 8)легко пристосовуєтеся до різних обставин;
 - 9)з захопленням беретеся за будь-яку нову справу;
 - 10)швидко остигаєте, якщо вона перестає вас цікавити;
 - 11)швидко включаєтеся в нову роботу і швидко переключаєтеся з однієї роботи на іншу;
 - 12)обтяжуєтеся одноманітністю, буденною, кропіткою роботою;
 - 13)товариські і чуйні, не відчуваєте самотності з новими для вас людьми;
 - 14)витривалі і працездатні;
 - 15)маєте голосне, швидке, виразне мовлення, яке супроводжується живими жестами, виразною мімікою;
 - 16)зберігаєте самовладання в несподіваній, складній обстановці;
 - 17)маєте завжди бадьорий настрій;
 - 18)швидко засинаєте і пробуджуєтеся;
 - 19)часто не зібрані, виявляєте поспішність у рішеннях;
 - 20)схильні іноді скозати по поверхні, відволікаєтеся.
- Якщо Ви:
- 1)спокійні і холоднокровні;
 - 2)послідовні і докладні в справах;
 - 3)обережні і розважливі;
 - 4)умієте чекати;
 - 5)не любите даремно говорити;

6)маєте спокійне, рівномірне мовлення з зупинками, без різко виражених емоцій, жестикуляції і міміки;

7)стримані і терплячі;

8)доводите почате діло до кінця;

9)не розтрачуєте даремно сил;

10)чітко додержуєтеся виробленого розпорядку життя, системи в роботі;

11)легко стримуєте пориви;

12)малосприйнятливі до схвалення і осудження;

13)незлісні, виявляєте поблажливе відношення до шпильок на свою адресу;

14)постійні у своїх відносинах і інтересах;

15)повільно включаєтеся в роботу і переключаєтеся з однієї справи на іншу;

16)рівні у відносинах із усіма;

17)любите пунктуальність у всьому;

18)з труднощами пристосовуєтеся до нової обстановки;

19)маєте витримку.

Або Ви

1)соромливі і сором'язливі;

2)ніяковієте в новій обстановці;

3)утрудняєтеся установити контакт із незнайомими людьми;

4)не вірите у свої сили;

5)легко переносите самотність;

6)почуваєте пригніченість і розгубленість при невдачах;

7)схильні уходити в себе;

8)швидко стомлюєтеся;

9)маєте слабке, тихе мовлення, іноді знижене до шепоту;

10)мимоволі пристосовуєтеся до характеру співрозмовника;

11)вразливі до слізливості;

12)надзвичайно сприйнятливі до схвалення і осудження;

13)висуваєте високі вимоги до себе і до навколишніх;

- 14) схильні до підозрілості, помисливості;
- 15) болісно чутливі і легко ранимі;
- 16) надзвичайно уразливі;
- 17) потайливі і нетовариські, не ділитися ні з ким своїми думками;
- 18) малоактивні і боязкі;
- 19) безмовно покірні;
- 20) прагнете викликати співчуття і допомогу в навколишніх.

Обробка результатів. Якщо кількість позитивних відповідей в «паспорті» темпераменту того або іншого типу становить 16-20, то це значить, що у вас яскраво виражені риси даного типу темпераменту. Якщо ж відповідей налічується 11-15, значить якості даного темпераменту властиві вам у значній мірі. Якщо позитивних відповідей 6-10, то якості даного типу властиві вам з у невеликому кількості.

де:

- Фт - формула темпераменту,
- Х - холеричний темперамент,
- С - сангвінічний темперамент,
- Ф - флегматичний темперамент,
- М - меланхолійний темперамент,
- А - загальне число плюсів по всіх типах,
- Ах - число плюсів в «паспорті холерика»,
- АФ - число плюсів в «паспорті флегматика»,
- Ас - число плюсів в «паспорті сангвініка»,
- Ам - число плюсів в «паспорті меланхоліка».