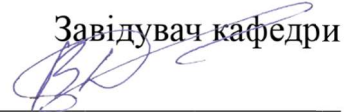


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

«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: ВПЛИВ ЗАСОБІВ СПОРТУ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ
СТАН ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УКРАЇНІ
(НА ПРИКЛАДІ ФУТБОЛУ)

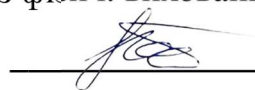
Виконала: студентка групи



Сидоров Д.Ю.

Керівник роботи:

канд. наук з фізич. виховання та спорту, доцент



Кувалдіна О.В.

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


« 18 » _____ грудня _____ 2023 р.

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

Студенту Сидорову Дмитру Юрійовичу.

1. Тема роботи: “Вплив засобів спорту на психофізіологічний стан внутрішньо переміщених осіб в Україні (на прикладі футболу)”.

Керівник роботи: Кувалдіна О. В.

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

2. Термін подання роботи: 14.11.2023 р.-02.12.2023 р.

3. Вихідні дані по роботі: Кваліфікаційна робота викладена на 71 сторінках та складається з листу умовних скорочень, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків, містить 60 літературних джерел, 11 таблиці, 5 додатків та 6 рисунків.

4. Перелік питань, що належать до розробки:

1. Теоретичні аспекти психофізіологічного супроводу занять з футболу для групи внутрішньо переміщених осіб в Україні.
2. Методи та організація дослідження.
3. Дослідження психологічних та психофізіологічних показників внутрішньо переміщених осіб в Україні з використанням засобів футболу.
5. Перелік презентаційних матеріалів: електронна презентація з 25 слайдів
6. Консультанти розділів роботи.

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Кувалдіна О.В.	04.04.2023	03.05.2023
1	Кувалдіна О.В.	10.05.2023	15.06.2023
2	Кувалдіна О.В.	25.06.2023	28.07.2023
3	Кувалдіна О.В.	10.08.2023	12.09.2023
Висновки	Кувалдіна О.В.	15.09.2023	30.09.2023

7. Дата видачі завдання: 10.01.2023

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	I етап	вересень 2022-січень 2023	Аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури, попередніх робіт та матеріали мережі Інтернет.
2.	II етап	лютий - серпень 2023	Експериментальна частина. Анкетування та тестування внутрішньо переміщених осіб для виявлення індивідуальних психофізіологічних особливостей до та після серії тренувань з футболу.
3.	III етап	вересень-жовтень 2023	Проаналізовані та узагальнені дані психофізіологічних досліджень, на основі яких проведено кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між показниками.
4.	IV етап	листопад-грудень 2023	Оформлення кваліфікаційної роботи магістра.

Студент  Сидоров Д.Ю.

Керівник роботи  Кувалдіна О.В.

ЗМІСТ

Перелік умовних скорочень	6
ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ВПО НА ПРИКЛАДІ ФУТБОЛУ	10
1.1. Роль спорту у психофізіологічній підтримці ВПО в Україні (на прикладі футболу)	10
1.2. Психологічна характеристика поняття спортивної «мотивації» та «мотиву»	11
1.3. Особливості прояву психофізіологічного стану під впливом тренувальної діяльності	14
Висновки до розділу 1	17
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	18
2.1. Методи дослідження	18
2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури	18
2.1.2. Психофізіологічні методи	19
2.1.3. Педагогічне спостереження	26
2.1.4. Метод пульсометрії	27
2.1.5. Методи математичної статистики	28
2.2 Організація дослідження	31
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	34
3.1 Організація дослідження	34
3.2. Результати психофізіологічних досліджень	35
3.2.1. Результати дослідження мотивів занять спортом за методикою В.І. Тропнікова	35

3.2.2. Результати дослідження рівня тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна	37
3.2.3. Результати дослідження самооцінки психічного стану: самопочуття, загальна активність, настрій (САН) за методикою В.А. Доскіна	41
3.2.4. Результати дослідження спритності за допомогою тесту «квадрат»	44
3.2.5. Результати дослідження координації за допомоги тесту «баланс»	47
3.3 Зв'язок між психофізіологічними особливостями ВПО в Україні під час занять футболом	48
Висновки до розділу 3	50
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	55
ДОДАТКИ	62

Перелік умовних скорочень

ВПО – внутрішньо переміщені особи;

МДІМ – Марін Дизайн Інжинірінг Миколаїв;

НУК – Національний Університет Кораблебудування імені адмірала Макарова;

ОТ – особистісна тривожність;

САН – самопочуття, активність, настрій;

СТ – ситуативна тривожність;

УЄФА – спілка європейських футбольних асоціацій;

ФІФА – міжнародна федерація футболу асоціації;

ЧСС – частота серцевих скорочень.

ВСТУП

Актуальність. Внаслідок складної воєнної, соціально-політичної та економічної ситуації в українському суспільстві з'явилися значні потоки людей, вимушених залишати місця свого постійного проживання. Кількість внутрішньо переміщених осіб (ВПО) за даними Міністерства соціальної політики України станом на 3 січня 2023 року становить 4857200 осіб, з яких понад 3,5 млн. осіб перемістилися після 24 лютого 2022 року [40]. Справжня кількість переселенців може бути більшою, адже не всі реєструються в нових місцях проживання. В таких умовах актуальність фізичного та психічного здоров'я набуває особливого значення, при цьому найбільш вразливою категорією громадян є ВПО.

Затверджене розпорядження Кабінету Міністрів України від 7 квітня 2023 р. № 312-р «Стратегія державної політики щодо внутрішньо переміщення на період до 2025 року» передбачає створення умов для отримання психологічної допомоги і реабілітації ВПО, зокрема дітей та організації психосоціальної підтримки на робочому місці для осіб, що працевлаштувалися за новим місцем проживання, а також залучення ВПО до занять активністю та спортом, як засобу психічного та фізичного здоров'я [23].

Вагому частину підтримки ВПО вносять існуючі футбольні проєкти, які ще не мають стабільної форми, постійно реформуються, щоб знайти найкращий засіб об'єднати членів суспільства. Попри існування значної кількості футбольних клубів та асоціацій, які приймають футбольні проєкти (“Play away, play everywhere”, “Відкриті уроки футболу”, “Навколо футболу”, “Unite for piece” та інші) вплив занять футболом на психофізіологічний стан внутрішньо переміщених осіб в Україні досліджено недостатньо [14], і деякі аспекти потребують уточнення та доповнення.

Мета роботи - дослідити вплив засобів спорту на психофізіологічний стан ВПО в Україні на прикладі футболу.

Завдання дослідження:

- 1) Здійснити теоретичний аналіз літературних джерел та наукових публікацій з проблеми впливу засобів спорту на психофізіологічний стан.
- 2) Обрати найбільш інформативні тести для визначення психофізіологічних характеристики ВПО.
- 3) Оцінити психофізіологічний стан внутрішньо переміщених осіб в Україні до та після застосування засобів спорту. Оцінити характер змін цього стану.
- 4) Визначити вплив та зв'язок між провідними психофізіологічними властивостями особистості ВПО.

Об'єктом дослідження є психофізіологічний стан спортсменів.

Предметом дослідження є індивідуальні психофізіологічні особливості ВПО в Україні під час занять спортом.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури.
2. Комплекс психофізіологічних методів дослідження: опитування щодо визначення мотивів занять спортом (методика В.І. Тропнікова), опитування для визначення рівня тривожності (методика Спілбергера-Ханіна), опитування щодо оперативної оцінки самопочуття, активності і настрою (САН) (методика В.А. Доскіна), тести на фізичну витривалість на початку та наприкінці дослідження.
3. Педагогічне спостереження, пульсометрія.
4. Методи математичної статистики.

Тестування психологічного стану проводилось на індивідуальній основі для того, щоб учасники почували себе більш розкуто та були схильні висловлювати свої чесні думки без зовнішнього тиску.

Наукова новизна полягає в тім, що:

- розширені відомості про кількісні показники психофізіологічних станів ВПО в Україні;
- встановленні пріоритетні мотиви ВПО в Україні до занять спортом;
- досліджений вплив засобів спорту на психофізіологічний стан ВПО в Україні (на прикладі футболу);
- встановлена взаємозалежність між психофізіологічними показниками ВПО в Україні.

Практичне значення отриманих результатів полягає у їх впровадженні у тренувальний процес спортивних команд, зокрема футбольних проєктів для підтримки ВПО та безпосереднє використання здобутих знань на користь команди аматорської ліги чемпіонату України з футболу «МДЕМ» (м. Миколаїв).

Запропоновані методи рекомендовано використовувати щодо контролю психофізичного стану ВПО в Україні та впровадити у змагальний період річного циклу тренування.

Апробація результатів роботи. Результати кваліфікаційної роботи магістра за темою “Вплив засобів спорту на психофізіологічний стан внутрішньо переміщених осіб в Україні” висвітлені на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві», м. Житомир, 28 листопада 2023 року.

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

Структура та обсяг роботи. Робота складається з 3 розділів, 6 рисунків, 11 таблиць, загальний обсяг сторінок – 71, використаних джерел – 60.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ВПО НА ПРИКЛАДІ ФУТБОЛУ

1.1. Роль спорту у психофізіологічній підтримці ВПО в Україні (на прикладі футболу)

ВПО – це особа, що є громадянином України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру [22] Закон України про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб від 20 жовтня 2014 року № 1706-VII.

Для сучасної української науки актуальною та гострою проблемою є дослідження особливостей психологічного благополуччя ВПО, його підвищення та гармонізація в умовах стрімких соціально-економічних змін, що відбуваються у вітчизняному суспільстві останніми роками. Дедалі частіше висока динаміка соціальних процесів зумовлює необхідність вивчення факторів, що лежать в основі внутрішньої рівноваги особистості, емоційно-оцінних відносин, що складають основу благополуччя, а так само їх співвідношення з механізмами регулювання поведінки. Баланс емоцій, психологічне благополуччя особистості, переживання задоволеності різними відносинами стають найважливішими психологічними явищами, вивчення яких виступає на передній план. Проблема психологічного благополуччя особистості починає займати центральне місце не тільки в соціальній психології, але і в інших галузях науки.

Спорт, і особливо командні ігри, почали розглядати, як важливий засіб соціалізації та інтеграції у соціокультурний простір. Один із популярніших видів спорту є футбол, гра в яку грають по всьому світу.

Футбол часто був засобом об'єднання та примирення людей, а не роз'єднання, навіть у важкі для людства періоди, такі як війна. З стародавніх

часів Олімпійського перемир'я між давньогрецькими містами під час Олімпійських ігор або різдвяного перемир'я, під час Першої всесвітньої війни 1914 року та футбольних матчів між німецькими та британськими військами, футбол став інструментом щоб заспокоїти ворожі громади.

Зараз під егідою УЄФА розроблені програми підтримки ВПО, як на місцевому, так і міжнародному рівні. Наприклад проект асоціації УЄФА Cross Culture - миротворчість та примирення [60].

Українська асоціація футболу спільно з БФ «розвиток футболу України» в рамках угоди з Дитячим фондом УЄФА реалізують проект соціальної відповідальності «Play away, play everywhere». Проект спрямований на соціальну інтеграцію дітей-переселенців України, зокрема через футбол, заохочення дітей до здорового способу життя та заняття спортом, забезпечення вільного та безкоштовного доступу дітей до футбольної інфраструктури, залучення громадських та місцевих громад до проекту [22]. Також існують програми, які були засновані ще до повномасштабної війни, такі як «Відкриті уроки футболу», «Навколо футболу», програма Unite For Peace, створена перша футбольна команда серед переселенців «Мрія-Гостомель».

На міжнародному рівні зараз організовано багато програм для підтримки та адаптації переселенців. Найвідоміші і найбільші футбольні міжнародні програми для соціальної адаптації біженців GIZ, UNICEF Jordan, the British Red Cross, Balon Mundial (Italy), Green Kordofan (South Sudan), Ascent Soccer (Malawi), Kicken ohne Grenzen (Austria), FAULU (Kenya), Red Deporte (Cameroon), the Middlesbrough FC Foundation (UK) and Football United (Australia) [50-57].

1.2. Психологічна характеристика поняття спортивної «мотивації» та «мотиву»

Інтерес до проблематики мотивації широко виражений у низці досліджень вітчизняних та зарубіжних авторів (Б.Г. Ананьев, В.Г. Асеев, J. Atkinson, D. Birch) і набуває все більшого значення в сучасному контексті. Це пояснюється логікою розвитку самої психології та зростаючою потребою освітньої практики [6].

Термін «мотивація» вперше застосував А. Шопенгауер в статті «Чотири принципи достатньої причини», й відтоді цей термін міцно увійшов в науковий простір для пояснення причин поведінки особистості [50].

Мотивація, як психологічний феномен, відіграє важливу роль й у спорті, впливаючи на витривалість, наполегливість та досягнення спортивних цілей. Спортивна мотивація - це складне психічне утворення, що ґрунтується на позитивному та ефективному ставленні до занять фізичною культурою та спортом. У тлумачному словнику спортивних термінів термін «мотивація» характеризується як «сукупність мотивів, що визначають активність і цілеспрямованість тренувальної та змагальної діяльності спортсмена», а «мотив» розуміється як «усвідомлена, а іноді і не усвідомлена причина (спонукання), що лежить в основі вибору спортивної спеціалізації, виконання тренувальної роботи, участі в змаганнях, вчинків» [15].

Мотив і мотивація є рушієм активності особистості та має суттєві відмінності. Мотивація є ширшою психологічною категорією, ніж мотив, та є «пружиною діяльності» [25]. Саме мотивація спонукає спортсмена займатися тривалий час, досягаючи досконалості. Мотивація занять спортом надає суттєвий вплив на ефективність спортивної діяльності з першого заняття і пов'язана з багатьма соціально-психологічними характеристиками особистості [32].

Глибоке розуміння поняття «мотив» у спортивному контексті сприяє ефективній підготовці та досягненню виняткових результатів. Аналізуючи структуру активності та діяльності людини, в тому числі і спортивної, О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. характеризують мотив як спонукання до діяльності, що пов'язаний з задоволенням потреб, у яких виявляється активність суб'єкта, а також визначається його спрямованість [16]. У мотивах передбачається можливе майбутнє. Мотиви є передусім надбанням суб'єкта і можуть проявлятися як унікальні та глибокі переживання, які не завжди є зрозумілими для інших.

Аналіз наявних психолого-педагогічних словників показує про майже однакову тенденцію у визначенні поняття “мотив”. В.І. Войтко розглядає мотив як “спонукальну причину дій і вчинків людини (те, що штовхає до дії)”. Мотив є важливим компонентом у структурі людської діяльності, без якого неможливо розкрити її психічну природу. Основою мотивів діяльності людини є її різноманітні потреби. Внаслідок усвідомлення і переживання потреб первинних (природних) і вторинних (матеріальних і духовних) у людини виникають певні спонуки до дій, завдяки яким ці потреби задовольняються. За формою відображення змісту цих потреб мотивами можуть виступати “почуття, уявлення, думки, поняття, ідеї, моральні ідеали, інтереси, переживання тощо” [24].

М.І. Кондаков і А.С. Вишняков звертаються до внутрішньої сфери особистості. На їх думку, мотив – внутрішня спонукальна причина дій і вчинків людини. Якщо мета визначає, що робити, як вчинити, то мотив розкриває, заради чого здійснюється або здійснений вчинок.

На цій позиції стоять і автори словника з етики, які визначають мотив як внутрішню суб’єктивно-особистісну спонуку до дії, зацікавленість у її завершенні. Мотив є підвалинами, основою будь-якого вчинку. У практиці здійснення моральних вимог та задоволення соціальних потреб набувають значення не лише конкретні результати будь-якої дії, а й мотиви дій, оскільки від морального змісту мотиву у прямій залежності знаходиться міра відповідальності особистості за здійснювані вчинки.

Спортивна мотивація виникає як наслідок впливу на суб’єкт довкілля та фізичних вправ, що спостерігається у виконанні інших людей. Відображаючись в свідомості особистості, ці фактори, переломлюючись через внутрішній стан (С.Л. Рубинштейн), викликають позитивні емоції, інтерес до спортивної діяльності, виявляють мотиви, обґрунтовуючи цей вибір. Після чого суб’єкт приступає до занять спортом, проявляє рухову, інтелектуальну та вольову активність. Внаслідок систематичних занять формується спортивна мотивація, як стан особистості. Спортсмен починає співвідносити свої здібності з предметом

спортивної діяльності, плануючи мету та з ще більшої наполегливістю вмикається до спортивної діяльності [9].

Мотивацію варто розрізняти як внутрішню й зовнішню; зацікавленість до систематичних занять фізичною культурою, до матеріальних і духовних цінностей фізичної культури як психологічна основа особистої фізичної культури виховується лише в результаті внутрішньої мотивації [2].

Внутрішня мотивація виникає тоді, коли зовнішні мотиви й цілі занять фізичною культурою відповідають можливостям спортсмена, тобто є для нього оптимальними (не занадто важкими й не дуже легкими), і коли він розуміє суб'єктивну відповідальність за їхню реалізацію. Успішна реалізація таких мотивів і цілей викликає в спортсменів натхнення успіхом, бажання продовжувати заняття з власної ініціативи, тобто внутрішню мотивацію й інтерес. Внутрішня мотивація виникає також тоді, коли спортсмен відчуває задоволення від самого процесу, умов занять, від характеру взаємин з тренером, з членами колективу під час цих занять. Однак внутрішня й зовнішня мотивація повинні існувати в діалектичній єдності.

Цікавість до матеріальних і духовних цінностей спортивно-фізкультурної діяльності й до систематичних занять фізичною культурою представляється як наслідок, як один з інтегральних проявів складних процесів мотиваційної сфери.

1.3. Особливості прояву психофізіологічного стану під впливом тренувальної діяльності

Психофізіологічний стан спортсмена є складовою частиною загального функціонального стану організму. Психофізіологічний стан об'єднує, з одного боку, психічні реакції, з іншого боку, стан фізіологічних систем, які забезпечують виконання спортивної діяльності. Вивчення структури спортивної діяльності складно-координаційних видів спорту, спортивних ігор та єдиноборств вказує на наявність регуляторних систем організму, відповідальних за функціональну та координаційну сторони підготовленості спортсмена, серед яких виявляються психомоторні та когнітивні компоненти.

Аналіз сучасних досліджень в галузі психології і психофізіології спорту свідчить про досить велику кількість досліджень, спрямованих на вивчення комплексного психологічного контролю (Ложкін Г.В., Воронова В.І), взаємозв'язку м'язової діяльності із когнітивними функціями (Brisswalter J.B., Collardeau M. & Arcelin R.), методологічним і теоретичним проблемами психології спорту (Van der Molen M.W.), особливостями психодіагностики в спорті (Пуні А.Ц., Арютюнян А.А., Пілоян Р.А.), мотивації спортивної діяльності (Магомед-Емінов М.Ш.), вивченню емоційних передстартових станів спортсменів (Горбунов Г.Д.), індивідуально-типологічних властивостей нервової системи (Strelay J.). В той же час, недостатньо вивченим залишається напрямок вивчення психофізіологічних механізмів формування функціональних систем, відповідальних за психофізіологічний стан у різних видів спорту. [31]

Психофізіологічний стан людини є відображенням прояву вищих психічних функцій, інтегральним проявом якого є усвідомлена, соціально детермінована поведінкова рухова діяльність, в тому числі й спортивна. Психофізіологічний стан виникає в процесі життєдіяльності і змінюється в залежності від різних явищ, умов і часу, в тому числі, й в умовах тренувальних навантажень. [16]

Психічні реакції, які виникають у спортсмена в процесі тренувальної та змагальної діяльності значною мірою обумовлені, насамперед, змінами функціонування нервової системи, відображенням яких і є психофізіологічні функції.

Психофізіологічні функції являють собою біологічний фундамент індивідуально-типологічних властивостей вищої нервової діяльності та характеризують процес формування і вдосконалення спеціальних навичок, відображаючи стан функціональної системи організму та рівень підготовленості спортсменів. В той же час, психофізіологічний стан відбиває психічні реакції на рівні активації нервової системи та емоційні реакції в умовах пристосування до спортивної діяльності. До того ж, спортивна діяльність містить в собі такий

важливий чинник, який не так яскраво виражений в інших видах діяльності, а саме – змагальний фактор, що значною мірою впливає на прояв психічних реакцій. [31]

Відповідно, психофізіологічний стан спортсмена під впливом фізичних навантажень пов'язаний із активацією певних фізіологічних структур на різних рівнях функціонування. Тому, часто можна спостерігати випередження активації регуляторних систем над вегетативними при виконанні спортивних навантажень. [10]

Водночас, психофізіологічний стан теж може розглядатися у якості інтегральної системи, що складається з окремих елементів. Кожний елемент психофізіологічного стану функціонує окремо, але пов'язаний з іншими елементами, таким чином утворюючи загальну функціональну систему. Зміни активності функціонування, що виникають у окремих системах організму під впливом тренувальної та змагальної діяльності, в свою чергу впливають на характер прояву як певних показників психофізіологічного стану, так і на його формування. Сприйняття та реагування на відповідні чинники це важливі елементи психофізіологічної організації, що дає можливість формування структури діяльності людини. [30]

Отже, особливості прояву психофізіологічного стану під час спортивної діяльності полягають в тому, що реалізація психофізіологічного стану відбувається в умовах постійних тренувальних навантажень та психоемоційного напруження, яке розвивається через постійний змагальний фактор, коли спортсмену необхідно змагатись не лише з супротивником, але й за місце в команді, за можливість потрапити до тих чи інших змагань, можливість посідати призові місця і т. д. Тобто, неможливо повністю адаптуватись до змагального фактора, оскільки в нього входить безліч факторів, які в певні періоди мають більший або менший внесок. [31]

Таким чином, прояв психофізіологічного стану у спортивній діяльності має важливе значення як для покращення результатів, так і для діагностики

загального функціонального стану. Крім того, спортивна діяльність має свій індивідуальний вплив на функціонування нервової системи та прояв психічних реакцій. [30]

Висновки до розділу 1

На думку вчених та спортивних психологів, метою психофізіологічної діагностики спортсменів є вивчення фізіологічних механізмів та визначення можливостей психічної сфери в екстремальних умовах спортивної діяльності. Аналізуючи дані, отримані в результаті проведення психофізіологічної діагностики дозволяє реалізувати корекцію тренувального процесу, впровадити індивідуалізацію підходу при побудові стратегії і тактики поведінки у змаганнях, використовувати індивідуальний підхід для забезпечення техніко-тактичної та фізичної підготовки, оптимізації передстартових та змагальних станів. [31]

Психофізіологічна діагностика має великий набір засобів та методів, які необхідно підбирати за відповідними принципами: об'єктивності, комплексності, динамічності, аналітично-синтетичного аналізу і фактів. [29]

Футбольні проєкти в Україні («Відкриті уроки футболу», «Навколо футболу», програма Unite For Peace, футбольна команда серед переселенців «Мрія-Гостомель» та інш.) ще не мають стабільної форми, постійно реформуються, щоб знайти найкращі можливості об'єднати членів суспільства, в тому числі переселенців, а вплив занять футболом на психофізіологічний стан внутрішньо переміщених осіб в Україні досліджено недостатньо, і деякі аспекти потребують уточнення та доповнення.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Виходячи з цільової спрямованості роботи коло поставлених задач вирішувалося із застосуванням загально методологічних підходів, прийнятих у сфері наукового пізнання, а також у контексті методичних принципів, які використовуються в теорії та практиці фізичної культури.

Використовувались наступні методи:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури.
2. Психофізіологічні методи дослідження: опитування щодо визначення мотивів занять спортом (методика В.І. Тропнікова), опитування для визначення рівня тривожності (методика Спілбергера-Ханіна), опитування щодо оперативної оцінки самопочуття, активності і настрою (САН) (методика В.А. Доскіна), тести на фізичну витривалість.
3. Педагогічне спостереження.
4. Пульсометрія.
5. Методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури

Теоретичний аналіз літератури передусім спрямований на розширення знань та узагальнення даних за темою дослідження. Дав змогу комплексно вирішити проблему оцінки психофізіологічних характеристик ВПО та їх зв'язок з успішною спортивною діяльністю. В ході теоретичного дослідження була проаналізована література з теорії та методики спорту, були вивчені основи мотивації до занять футболом, особлива увага приділялася особливостям психофізіологічних показників спортсмена в спеціальній літератури з психології спорту та в сфері фізичного виховання.

2.1.2. Психофізіологічні методи

1. Метод вивчення мотивів занять спортом за методикою В.І. Тропнікова

Методика «Вивчення мотивів занять спортом» за В. І. Тропніковим дає можливість діагностувати вираженість таких мотивів заняття спортом, як: потреба у спілкуванні, пізнанні чи отриманні матеріальних благ; розвиток характеру чи психічних якостей, фізичної досконалості, покращення самопочуття та здоров'я, отримання естетичного задоволення та гострих відчуттів, набуття корисних для життя умінь і знань, підвищення престижу, бажання слави, чи колективістична направленість.

Методика містить 109 запитань, в яких пропонується перелік можливих причин, які спонукають займатися обраним видом спорту. Всі причини потрібно оцінити балами від 5 до 1 за ступенем значущості та важливості їх для продовження вами занять цим видом спорту.

Інтерпретація результатів відбувається підрахунком балів та порівнюється ступінь вираженості у спортсмена того чи іншого мотиву або потреби за шкалами, які зазначені у Додатку 1.

Оскільки кількість пунктів для кожного мотиву в методиці різна, порівняння вираженості цих мотивів можливо в тому випадку, якщо набрану суму балів розділити на кількість пунктів, що відносяться до кожного мотиву, тобто порахувати середнє арифметичну величину вираженості кожного мотиву.

Задача досліджуваного постаратися якомога точніше оцінити причини (ситуації, обставини), які спонукали і спонукають продовжувати займатися спортом (на прикладі футболу). Запропоновувався перелік можливих причин, які зазвичай називають спортсмени. Всі причини потрібно було оцінити балами від 5 до 1 за ступенем значущості і важливості їх для продовження занять обраним видом спорту. Причини, які не мали ніякого значення, оцінювали в 1 бал. У бланку для відповідей записувались проставлені бали поряд з номером відповіді (причини).

2. Метод визначення рівня тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна

Опитувальник Спілбергера-Ханіна призначений для оцінки реактивної та особистісної тривожності. Особистісна тривожність розглядається авторами як відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових факторів. [10]

Тривожність – це схильність переживати неконтрольоване занепокоєння в різних ситуаціях. Розрізняють тривожність як властивість особистості (особистісну тривожність) і тривогу як емоційний стан на даний момент (ситуативна тривожність). Зміна стану тривоги залежить від особливостей майбутньої діяльності. Тривожність визначає індивідуальну чутливість спортсмена до змагального стресу. Як риса особистості вона характеризує в тій чи іншій мірі схильність відчувати в більшості ситуацій побоювання, страх. Тривожність спортсмена пов'язана з очікуванням соціальних наслідків успіху або невдачі.

Особистісна тривожність – готовність спортсмена до переживання страху і хвилювань з приводу широкого кола суб'єктивно значущих явищ. Особистісна тривожність - це стійкий стан. Вона характеризує схильність людини сприймати велике коло ситуацій як загрозливі, реагувати на такі ситуації станом тривоги. Сама по собі тривожність не є спочатку негативною рисою особистості. Певний рівень тривожності – природна і обов'язкова особливість активної особистості. При цьому існує оптимальний для кожного спортсмена рівень «корисної тривоги».

Особистісна тривожність являє собою конституційну межу, яка обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При високій особистісної тривожності кожна з цих ситуацій буде володіти стресовим впливом на суб'єкта і викликати у нього виражену тривогу. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і психосоматичними захворюваннями [10].

Ситуативна тривожність характеризує стан людини в даний момент часу, високий рівень часто виявляється напругою, занепокоєнням, може викликати порушення уваги, зниження працездатності, підвищену стомлюваність і швидку виснаженість.

Високий рівень ситуативної тривоги виникає при попаданні в стресову ситуацію і характеризується суб'єктивним дискомфортом, напруженістю, занепокоєнням і вегетативним збудженням. Природно, це стан відрізняється нестійкістю в часі і різною інтенсивністю в залежності від сили впливу стресової ситуації. Таким чином, значення підсумкового показника за даною шкалою дозволяє оцінити не тільки рівень актуальної тривоги спортсмена, а й визначити, чи знаходиться він під впливом стресової ситуації і яка інтенсивність цього впливу на нього.

Опитувальник складається з 40 питань-суджень (Додаток 2), з котрих 1-20 призначені для оцінки ситуативної тривожності (шкала «Як ви себе почуваєте в даний момент?») та 21-40 – для визначення особистісної тривожності (шкала «Як Ви себе почуваєте звичайно?»). На кожне питання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно) - для шкали реактивної тривожності, та 4 відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) - для шкали особистісної тривожності.

Для визначення рівня тривожності проводилось опитування за методикою Спілбергера-Ханіна на початку пів річного циклу тренувань та в кінці. Обробка проводилась згідно таблиці 2.1.2.1. Спочатку окремо складались результати за зворотними та прямими запитаннями, потім із сум прямих віднімається сума зворотних запитань і до отриманого числа додавалось постійне число 50 для шкали реактивної тривожності та 35 - для шкали особистісної тривожності.

Обробка результатів опитування визначення рівня тривожності
(методика Спілбергера-Ханіна)

Порівняння ступенів вираженості (прояву) у спортсмена того чи іншого мотиву (потреби) розраховується у наступній відповідності: «Мотив (потреба)»	№ питань
Пізнання:	11, 30, 64, 87
Спілкування:	7, 26, 36, 45, 65, 74, 99, 102
Матеріальних благ:	3, 22, 41, 49, 60, 68, 79, 98
Розвитку характеру і психічних якостей:	2, 21, 40, 59, 78, 81, 95, 97
Фізичної досконалості:	5, 18, 19, 25, 37, 38, 39, 57, 76, 84
Поліпшення самопочуття і здоров'я:	1, 20, 58, 63, 77, 96, 101, 104
Естетичного задоволення:	6, 43, 44, 55, 56, 75, 82, 93, 94
Придбання корисних вмінь:	9, 28, 47, 66, 88, 100
Потреба у схваленні:	12, 31, 50, 69, 106
Підвищення престижу, бажання слави:	8, 16, 17, 27, 35, 46, 54, 83, 103, 107
Колективістська спрямованість:	10, 29, 48, 67, 85, 86, 105

Показник ситуативної (реактивної) тривожності розраховується за формулою:

$$PT = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35, \quad (2.1.2.1)$$

де Σ_1 – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

Σ_2 – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Показник особистої тривожності розраховується за формулою:

$$OT = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35, \quad (2.1.2.2)$$

де Σ_1 – сума закреслених цифр по пунктах 22, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

Σ_2 – сума закреслених цифр по пунктах 21, 26, 27, 30, 33, 39.

Показник результату за кожною шкалою може знаходитись в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим він більший, тим вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної). Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснюється в таких межах:

до 30 балів - низький рівень тривожності,
від 31-45 балів - середній,
більше 45 балів - високий рівень тривожності.

3. Метод самооцінки психічного стану: самопочуття, загальна активність, настрої (САН) за методикою В.А. Доскіна

Тест "САН", назва якого складається з перших букв слів "Самопочуття", "Активність", "Настрої", був розроблений співробітниками московського медичного інституту імені І. М. Сеченова: В. А. Доскіним, Н. А. Лаврентевою, М. П. Мірошніковим і В. Б. Шарай і уперше опублікований в 1973 році.

"САН" використовується для визначення функціонального стану людини і його змін впродовж певних інтервалів часу з метою спостереження за динамікою емоційного стану спортсмена, вираженого в показниках самопочуття, активності і настрою в період тренувальної та змагальної діяльності. Такого роду інформацію може застосовуватись за наступними напрямками:

- виявлення і попередження негативних станів і небажаних наслідків, викликаних надмірним фізичним і психічним навантаженням;
- виявлення, прогнозування і своєчасна корекція негативних передстартових станів спортсменів;
- оцінка ефективності тренувальної та змагальної діяльності та корекція тренувального процесу.

"САН" - це бланк (див. Додаток 3), на якому нанесені 30 пар слів протилежного значення, що відображають різні сторони самопочуття, активності і настрою.

Метод дослідження функціонального стану людини полягає у тому, що учаснику пропонується поставити оцінку своєму стану (оцінити міру вираженості кожної ознаки). Шкала оцінок представлена сімома градаціями. Між парами слів розташовані цифри 3-2-1-0-1-2-3. Завдання опитуваного полягає у тому, щоб вибрати і відмітити цифру, що найбільш точно відображає

його стан на момент обстеження. Кожну категорію характеризують 10 пар слів. Десятиразове пред'явлення полярних слів - характеристик однієї і тієї ж категорії дозволяє отримати надійніші дані.

Під час обробки результатів респондентів згідно бланку оцінки перекодуються наступним чином: індекс 3, відповідний незадовільному самопочуттю, низькій активності та поганому настрою, що приймається за 1 бал; наступний за ним індекс 2 – за 2; індекс 1 – за 3 бали і так до індексу 3 із протилежною сторони шкали, яка відповідно приймається за 7 балів.

Отримана за кожною шкалою сума знаходиться в межах від 10 до 70 і дозволяє виявити функціональний стан індивіда в даний момент часу за принципом:

0 < 30 балів - **низька** оцінка;

від 30 - 50 балів - **середня** оцінка;

від > 50 балів - **висока** оцінка.

При аналізі психічного стану важливі не лише значення окремих його показників, а й їх співвідношення. У людини, що відпочила оцінки активності, настрою та самопочуття зазвичай приблизно рівні. У міру зростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття та активності в порівнянні з настроєм.

Найбільш ефективно проводити методику САН у комплексі з методикою оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності, а також із врахуванням спостережень тренера за поведінкою спортсмена в команді, бажанням його тренуватися, задоволеності тренувальним процесом.

4. Метод визначення спритності тест «квадрат»

Для контролю спритності різних варіантів переміщень була використана методика тест «квадрат» (10x10). Метою, якої є також визначення спритності, включаючи швидкість, координованість біологів тіла і здатність стрімко змінювати напрямок руху.

Методика передбачає біг вперед лицем, вперед спиною і приставним боком (правим та лівим плечем), змінюючи напрямок та положення тіла під час проходження кожної сторони квадрату, що у футболі підвищує функціональність, спритність та використовується футболістами протягом усієї гри. Спортсмен з м'ячем повинен бути в постійному полі зору та в будь-який момент віддати передачу партнеру. Часто він знаходиться позаду, тому необхідно вміти швидко рухатись в будь-якому положенні. Відстань між конусами складає 10 м. Послідовність (рис. 2.1.2.1.) передбачає наступне: між 1 та 2 – прискорення, 2 та 3 – переміщення, 3 та 4 – біг спиною, 4 та 1 – прискорення.

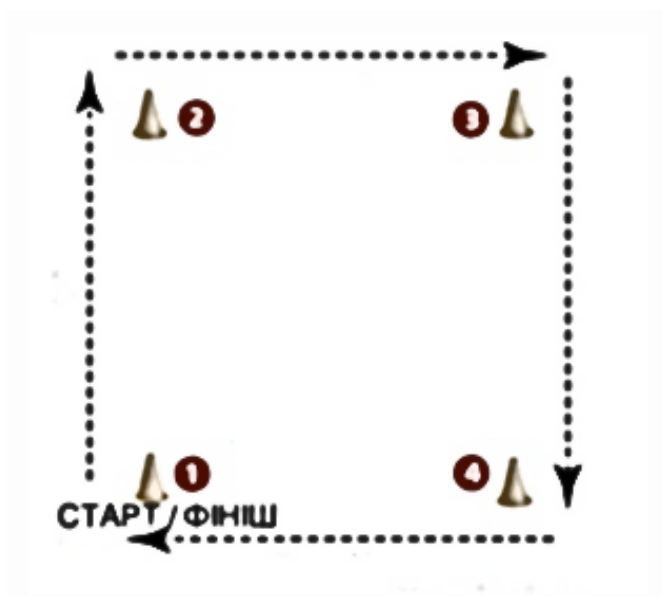


Рисунок 2.1.2.1. Схема виконання тесту «квадрат»

Заліковим часом є найкращий результат з трьох спроб виконання тесту. Для визначення статистичної достовірності порівняння параметричних критеріїв між показниками на початку випробування та в кінці використовувався критерій Стюдента.

5. Метод визначення координації тест «баланс»

Для вимірювання динамічної рівноваги використовували динамічний тест «баланс». За алгоритмом передбачено, що спортсмен у нерухомому положенні на стоячи на правій нозі на стартовій точці потрібно стрибати на мітки

змінюючи ногу та утримувати статичне положення впродовж п'яти секунд (рис. 2.1.2.2.).

Після закінчення цього часу, стрибок відбувається вже на праву ногу і тримається статичне положення ще п'ять секунд. Тест виконується по черговою кожною ногою до останньої десятої точки. У кожній точці підошва стопи повинна повністю покрити кожен мітку так, щоб вона не була помітна.

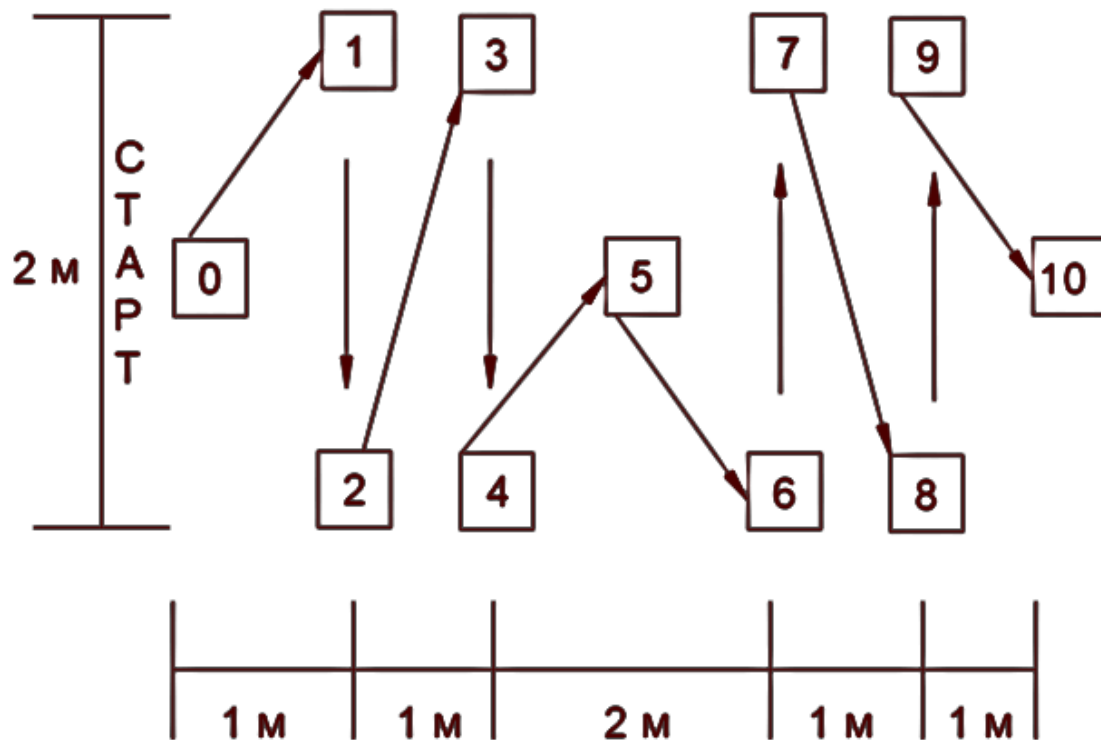


Рисунок 2.1.2.2. Схема виконання тесту «баланс»

Переваги запропонованого тесту в доступності організації та залучення відносно простого і недорогого обладнання. Серед недоліків визначено більші, порівняно із іншими тестами, витрати часу, якщо необхідно виконати цей тест на великій групі.

2.1.3. Педагогічне спостереження

Спостереження являє собою активний пізнавальний процес, що спирається передусім на роботу органів чуття людини і його предметну матеріальну діяльність. Це найелементарніший метод, який виступає, як правило, в ролі одного з елементів у складі інших емпіричних методів. У

повсякденній діяльності і в науці спостереження повинні приводити до результатів, які не залежать від волі, почуттів і бажання суб'єктів. Щоб стати основою подальших теоретичних дій, ці спостереження повинні інформувати про об'єктивні властивості і зв'язки реально існуючих предметів і явищ.

Для того щоб бути плідним методом пізнання, спостереження повинні задовольняти ряд вимог, важливими з яких є: 1) планомірність; 2) цілеспрямованість; 3) активність; 4) систематичність [30].

Педагогічне спостереження як метод дослідження являє собою цілеспрямоване сприйняття якого-небудь педагогічного явища, за допомогою якого дослідник озброюється конкретним фактичним матеріалом або даними [31].

Педагогічне спостереження в спорті – це цілеспрямоване, планомірне і систематичне визначення кількісних характеристик досліджуваних явищ. Воно здійснюється за допомогою органів сприйняття або приладів без втручання у навчально-тренувальний або змагальний процес.

Педагогічне спостереження може бути кількох видів: безпосереднє, опосередковане, відкрите, приховане [17].

Об'єктом педагогічного спостереження в футболі є структура і зміст тренувального процесу і змагальна діяльність гравців і команди.

Педагогічне спостереження за тренувальним процесом здійснюється з метою: контролю над видами й компонентами тренувальної роботи; визначення характеру, величини і спрямованості тренувальних навантажень; експертного аналізу техніко-тактичної майстерності гравців.

2.1.4. Метод пульсометрії

Пульсометрія – складова частина аналізу навчально-тренувального заняття, яка необхідна для виявлення рівня впливу фізичного навантаження на серцево-судинну систему організму спортсмена: визначення основної спрямованості заняття, правильності вибору величини впливу навантаження і достатності інтервалів відпочинку між ними та окремими вправами; визначення

інтенсивності виконаних навантажень; підготовки рекомендацій на підвищення ефективності впливу занять. Даний метод простий, доступний та об'єктивний. За допомоги нього можливо дозувати об'єм та інтенсивність виконання фізичного навантаження на протязі всього заняття з фізичної культури.

Частота серцевих скорочень (ЧСС) – це кількість скорочень серця за одну хвилину. Це найбільш легкий вимірювальний показник роботи серцевого м'язу, отримати який самостійно досить легко.

Для вимірювання ЧСС досліджуваних використовували прилад Polar H9.

Вимірювання ЧСС проводилось до початку та безпосередньо після виконання тесту “квадрат”. Вимірювання ЧСС в стані спокою було регулярним, що дозволило визначити динаміку відновлення після тренувальних навантажень, різних за величиною і спрямованістю, крім цього, володіючи інформацією про щоденну ЧСС в стані спокою навантаження змінювали відповідно.

Вимірювання ЧСС під час навантаження дозволяє визначити її інтенсивність, величину і спрямованість. Інтенсивність будь-якої вправи визначається відношенням до максимальної ЧСС. Реєстрація ЧСС в останню хвилину проводиться 15-секундним інтервалом. Обчислюється максимальна ЧСС з усіх вимірювань за формулою:

$$\text{ЧСС}_{\text{макс}} = 220 - \text{вік} \quad (2.1.4.1)$$

2.1.5. Методи математичної статистики

Обробка результатів досліджень здійснювалася на персональному комп'ютері IBM PC/AT за допомогою статистичного пакета «Microsoft Excel». Використання методів математичної статистики допомагали зробити об'єктивні, науково обґрунтовані висновки при аналізі процесу фізичного виховання та спортивної діяльності.

У роботі були використані такі методи математичної статистики: описова статистика (визначення середнього арифметичного ($\bar{x}$); середньої квадратичної

відхилення (S)); вибірковий метод (t -критерій Ст'юдента, критерія Вілкоксона (W)), основи теорії кореляції.

Статистичний показник середнього арифметичного значення $\bar{x}$ використовувалося як загальний показник групи ВПО для дослідження, що об'єднує сукупність результатів і дозволяє віднести суб'єкти до одного класу.

Обчислюється за формулою:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}, \quad (2.1.5.1)$$

де x_i – варіант ряду, n – об'єм вибірки.

Середнє квадратичне відхилення S , яке визначає розсіювання даних (стабільність), щодо середньої арифметичної величини визначається за формулою:

$$S = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n}} \quad (2.1.5.2)$$

Для визначенні статистичної залежності між вибірками застосовувались критерій Ст'юдента - для параметричних вибірок і критерій Вілкоксона для непараметричних.

Розрахунок критерія Ст'юдента (t) визначається за формулою:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}, \quad (2.1.5.3)$$

де $\bar{x}_1, \bar{x}_2$ – середні значення порівняльних вибірок,

n_1, n_2 – об'єм першої та другої вибірки,

s_1^2, s_2^2 – середнє квадратичне відхилення першої та другої вибірок.

В залежності від числа ступенів свободи k , який визначаємо за формулою:

$$k = n_1 + n_2 - 2, \quad (2.1.5.4)$$

де n – об'єм вибірки, в нашому випадку рівний п'ятнадцяти.

Рівень значущості α , як і прийнято у загальній практиці фізичного виховання та спорту приймаємо як 0,05.

Критерій Вілкоксона застосовується для зіставлення показників, виміряних в двох різних умовах на одній і тій же вибірці випробуваних та дозволяє встановити не тільки спрямованість змін, але і їх вираженість. За допомогою його визначаємо, чи є зрушення показників в напрямку інтенсивності дії.

Розрахунок критерія Вілкоксона (W) визначається так:

1) Задаємо надійність підрахунку і визначаємо кількість ступенів свободи $k = n - 1$, де n – кількість пар елементів обох груп. За таблицею «критичних значень» знаходимо критичні значення $W_{кр}$ (Додаток 4).

2) Визначаємо різницю кожної пари вихідних значень з точною вказівкою її знака. Усім різницям присвоюємо ранги відповідно до їх зростання. При цьому знак різниці не враховується. Якщо кілька елементів збігається за величиною, то кожному з них привласнюється ранг, що дорівнює середньому арифметичному їх номерів. Таким чином, у графі W таблиці записуємо всі ранги без урахування їх знака. Наступним кроком буде уточнення знаків. Із цією метою окремо визначимо ранги додатних різниць у графі $W (+)$, а від'ємних – у графі $W (-)$. Виписані ранги підсумуємо – менша з цих сум є критерієм Вілкоксона.

Тепер задаємо надійність підрахунку: $p = 0,95$ ($\alpha = 0,05$) при кількості порівнюваних пар (15) за таблицею критичних значень знаходимо критичне значення $W_{кр} = 26$.

3. Порівняння критеріїв W і $W_{кр}$ дозволяє зробити висновки:

– якщо $W \geq W_{кр}$, різниця між вибірками статистично недостовірна;

- якщо $W \leq W_{кр}$, різниця між вибірками статистично достовірна.

Для вивчення зв'язків між показниками, які ми отримали у результаті дослідження, використаємо кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена:

$$\rho = 1 - \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - y_i)^2}{n(n-1)(n+1)} \quad (2.1.5.5)$$

де ρ – ранговий коефіцієнт кореляції; x_z та y_z – порядкові ранги досліджуваних ознак; n – кількість пар ознак, між якими встановлюється зв'язок.

Цей коефіцієнт кореляції є непараметричною мірою статистичної залежності між двома перемінними. За його допомогою можливо оцінити перемінні та якісно описати отриманий результат за допомогою монотонної функції. Коефіцієнт Спірмена повинен дорівнювати 1 або мінус 1, таке можливо спостерігати у випадках де кожна зміна є монотонною функцією від іншої змінної. Саме цей коефіцієнт кореляції підходить для безперервних та дискретних перемінних, у тому числі і порядкових.

Властивість коефіцієнта кореляції в тому, що його значення не перевищує одиниці. Якщо взяти до уваги абсолютне значення, тобто без урахування знака, його можливі значення можуть бути заключні в інтервалі $0 \leq \rho \leq 1$. Цей інтервал дозволяє досліднику орієнтуватися за тісністю взаємозв'язку: чим ближчий розрахунковий коефіцієнт до одиниці, тим тісніше взаємозв'язок між ознаками; чим ближче до нуля – тим менший взаємозв'язок.

На практиці фізичної культури та спорту умовно прийняті такі інтервали:

$0 \leq \rho \leq 0,3$ – слабкий зв'язок;

$0,3 \leq \rho \leq 0,7$ – середній зв'язок;

$0,7 \leq \rho \leq 1$ – тісний зв'язок.

2.2 Організація дослідження

Дослідження були проведені протягом 2022-2023 рр., і умовно розділені на чотири етапи.

На першому етапі досліджень була проаналізована вітчизняна та зарубіжна наукова література та матеріали мережі Інтернет. Перший етап проходив протягом вересня 2022 - січня 2023 року.

На другому етапі було проведено анкетування та тестування учасників для виявлення індивідуальних психологічних та психофізіологічних особливостей до та після серії тренувань з футболу. Другий етап проходив з лютого 2023 року по серпень 2023 року.

На третьому етапі були проаналізовані та узагальнені дані психофізіологічних досліджень, на основі яких проведено кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між показниками. Третій етап проходив з вересня по жовтень 2023 року.

На четвертому етапі було оформлено кваліфікаційну роботу на здобуття освітнього ступеня магістра та оприлюднення результатів наукових досліджень у науковій доповіді “Вплив засобів спорту на психофізіологічний стан внутрішньо переміщених осіб в Україні” на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві», м. Житомир, 28 листопада 2023 року.

Дослідження проводилось на базі НУК (м. Миколаїв) та в спорткомплексі «Юність» (м. Ужгород) в період з вересня 2022 року по листопад 2023 року.

Суб'єктами дослідження стала вибірка ВПО, які вимушено перебувають в місті Ужгороді, покинувши місця їх постійного помешкання (Миколаєва та Херсона) через збройний конфлікт в Україні. Всі п'ятнадцять учасників експерименту є кваліфікованими спеціалістами з суднобудування (співробітниками компанії «МДІМ»), чоловічої статі, віком від 25 до 42 років, які мають різний рівень фізичної підготовленості та не мають відхилень у стані здоров'я. Перед початком дослідження всі учасники були ознайомлені з метою та задачами наукової роботи та погодились взяти участь у всіх тестуваннях та опитуваннях.

Всі тестування проводились протягом дня, обов'язковою умовою було: відсутність фізичних та психоемоційних навантажень. Організація досліджень проходила з дотриманням загальноприйнятих вимог для проведення наукових досліджень, а саме: стандартизацію зовнішніх умов і процедури, досліджень, набуття гарного психологічного клімату і відповідальної мотивації. Було виконано дотримання всіх вимог щодо необхідності надання інструкції досліджуваному до кожного тесту. На початку роботи інструкція надавалась в усній формі у простому і дуже зрозумілому тексті, з описом послідовності усіх дій для успішного виконання завдань тестів.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Організація дослідження

Суб'єктами дослідження стала вибірка ВПО, які вимушено перебувають в місті Ужгороді, покинувши місця їх постійного помешкання (Миколаєва та Херсона) через збройний конфлікт в Україні. Всі п'ятнадцять учасників експерименту є кваліфікованими спеціалістами з суднобудування (співробітниками компанії «МДІМ»), чоловічої статі, віком від 25 до 42 років, які мають різний рівень фізичної підготовленості та не мають відхилень у стані здоров'я. Перед початком дослідження всі учасники були ознайомлені з метою та задачами наукової роботи та погодились взяти участь у всіх тестуваннях та опитуваннях.

Перед початком тренувального циклу проводилось письмове опитування, що дозволило за відносно короткий час дослідити вибірку досліджуваних та провести інтерпретацію результатів. Тестування психофізіологічного стану проводилось на індивідуальній основі для того, щоб учасники почували себе більш розкуто та були схильні висловлювати свої чесні думки без зовнішнього тиску.

Визначення мотивів занять спортом відбувалось за методикою В.І. Тропнікова. Після визначення індивідуальних мотивів учасників та з урахуванням особистісного рівня розвитку потреби у фізичному вдосконаленні сформувалася група з п'ятнадцяти учасників. Далі вибіркова група пройшла наступні два тести: на визначення рівня тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна та оцінки самопочуття, активності і настрою (САН) за методикою В.А. Доскіна.

Поряд з тестуванням психологічного стану проводились тестування фізичної підготовленості за допомогою «баланс»-тесту та тесту «квадрат». Такий підхід дозволив диференціювати учасників у групі як за рівнем їх фізичної підготовленості, так і за ставленням до фізичної культури на рівні свідомості.

Група досліджуваних тренувалася два рази на тиждень, використовуючи засоби футболу. Тренування включало в себе базові вправи загальної фізичної підготовки, вправи спрямовані на розвиток координації, витривалості, сили, гнучкості та швидкості у першій частині. Технічні вправи на контроль м'яча та тактичні завдання для покращення взаєморозуміння партнерів по команді в другій частині. В третій частині учасники поділялись на дві команди та грали в футбол, що складало основу для педагогічного спостереження. В четвертій частині група проводила заминку після навантаження з елементами стретчингу та використанням масажних ролів. Тренування проходили під керівництвом кваліфікованого тренера з футболу. Окрім тренувального процесу раз на тиждень проводились змагання з місцевими ужгородськими командами з футболу.

Після піврічного циклу всі учасники пройшли повторне тестування для визначення динаміки психофізіологічного стану. Для обчислення результатів дослідження використовувались методи математичної статистики.

3.2. Результати психофізіологічних досліджень

3.2.1. Результати дослідження мотивів занять спортом за методикою

В.І. Тропнікова

Для визначення мотивів занять спортом за методикою В.І. Тропнікова було застосоване анкетування як метод дослідження. Отримані результати перед початком та кінці пів річного циклу тренувань зібрані в таблицю 3.2.1.1.

Згідно тестування у групи досліджених виявилось п'ять домінантних мотивів занять футболом на початок випробування: мотив фізичної досконалості (12,2 %), мотив естетичного задоволення (12,1 %), мотив престижу (10,9 %) мотив розвитку характеру (10,4 %), мотив спілкування (10,3 %).

Таблиця 3.2.1.1.

Результати опитувань ВПО щодо визначення мотивів занять спортом
(методика В.І. Тропнікова) (n=15)

п/ п	Мотиви	На початку дослідження			В кінці дослідження		
		$\overline{x}_1$	S_1	Кількість, (%)	$\overline{x}_2$	S_2	Кількість, (%)
1	фізичної досконалості	28,6	2,15	12,2	35,6	3,28	15,2
2	естетичного задоволення	28,3	5,34	12,1	38,4	4,46	16,4
3	престижу	25,6	4,31	10,9	18,7	3,82	8,0
4	розвитку характеру	24,3	5,94	10,4	26,9	4,84	11,5
5	спілкування	24,1	7,78	10,3	28,8	4,56	12,3
6	поліпшення самопочуття	21,7	3,00	9,3	22,2	2,92	9,5
7	матеріальні блага	21,0	7,21	9,0	9,36	6,54	4,0
8	колективізму	19,7	3,43	8,4	23,9	3,85	10,2
9	корисних умінь	15,8	3,61	6,7	9,8	3,85	4,2
10	потреби схвалені у	14,7	8,10	6,3	9,8	6,69	4,2
11	пізнання	10,3	5,74	4,4	10,5	4,23	4,5

На кінець дослідження найбільший приріст набули мотиви до занять спортом: естетичного задоволення (4,3%), фізичної досконалості (3,0%) та спілкування (2,0%), що обумовлює зміцнення усвідомленої спрямованості на більш доцільні мотиви. Падіння показників продемонстрували мотиви: матеріальних благ (5%), престижу (2,9%), корисних умінь (2,5%) та мотив потреби у схвалені (2,1%).

Результати мотивів занять спортом досліджуваної ВПО в Україні розподілились наступним чином у відсотковому співвідношенні (рисунок 3.2.1.1.)

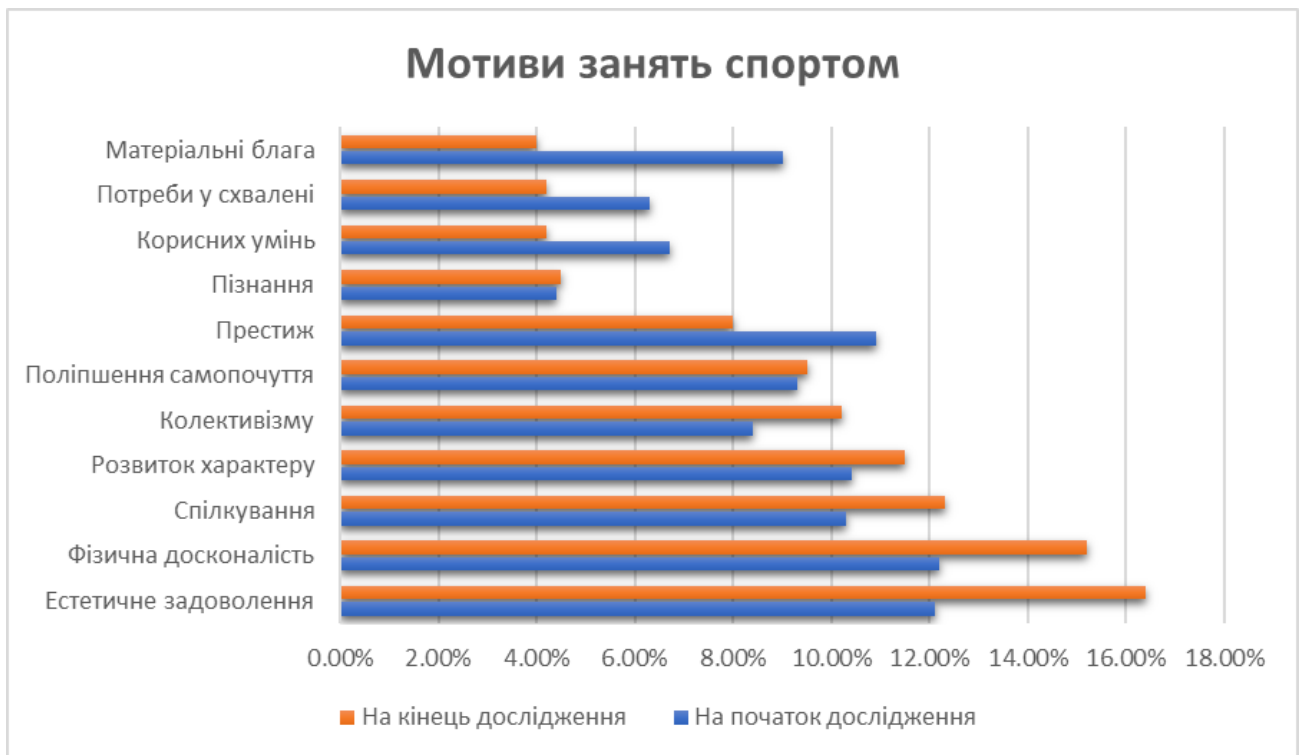


Рисунок 3.2.1.1. Показники мотивів занять спортом досліджуваної групи ВПО в Україні.

Це свідчить, що учасники високо цінують фізичну привабливість, прагнуть до неї, і завдяки цьому посилено тренуються, отримують естетичне задоволення від фізичного навантаження та спілкування з членами команди. А мотиви матеріальних благ, престижу, корисних умінь та потреби у схваленні не відіграють переважну роль для досліджуваної групи ВПО.

3.2.2. Результати дослідження рівня тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна

Для визначення рівня тривожності проводилось опитування за методикою Спілбергера-Ханіна на початку пів річного циклу тренувань та в кінці. Обробка проводилась згідно таблиці 2.1.2.1.

Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснюється в таких межах:

- до 30 балів - низький рівень тривожності,
- від 31-45 балів - середній,

більше 45 балів - високий рівень тривожності.

Результати рівня ситуативної (реактивної) тривожності (СТ) ВПО представлені в табл. 3.2.2.1.

Таблиця 3.2.2.1.

Результати рівня СТ ВПО
(методика Спілбергера-Ханіна) (n=15)

Рівень СТ	На початку дослідження			В кінці дослідження		
	$\bar{x}_1$	S_1	Кількість, (%)	$\bar{x}_2$	S_2	Кількість, (%)
Низький	19,6	3,2	11 (73)	17,4	6,4	11 (73)
Помірний	32,5	4,7	2 (13,5)	37,3	0,3	3 (20)
Високий	48	1,2	2 (13,5)	52	0	1 (7)

Статистична достовірність відмінностей у результатах рівня ситуативної тривожності ВПО перевірявся за допомогою непараметричного критерію Вілкоксона $W=26,5$, $W_{кр}=26$ ($\alpha=0,05$). Проведений аналіз засвідчив, що показники рівня ситуативної тривожності на початку та в кінці статистично достовірно не змінились.

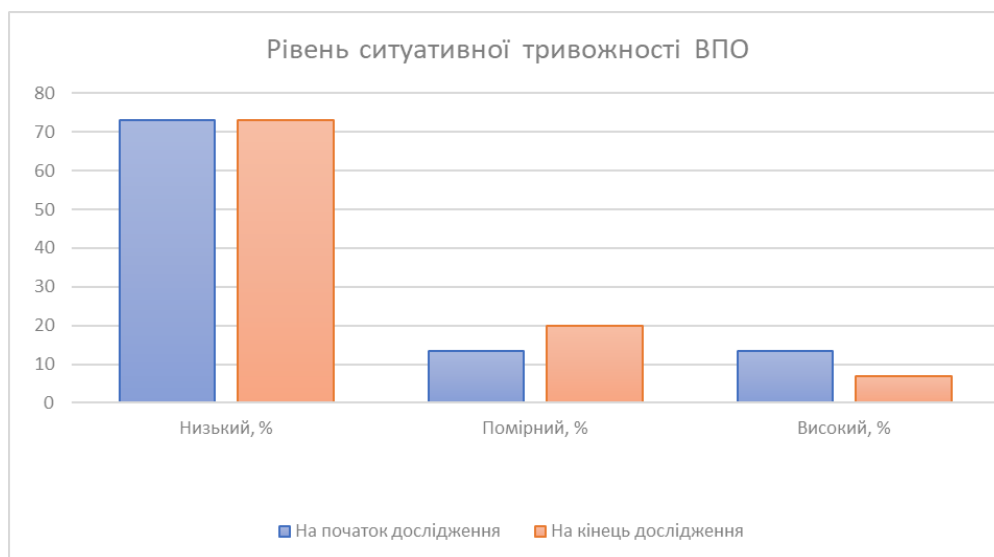


Рисунок 3.2.2.1 Рівень ситуативної (реактивної) (СТ) тривожності досліджуваної групи ВПО

У відповідності до розрахунку кількість учасників, які мають високий рівень ситуативної тривожності, скоротилась на 6,5%.

Результати рівня особистісної тривожності (ОТ) учасників дослідження представлені в табл. 3.2.2.2.

Таблиця 3.2.2.2.

Результати рівня ОТ ВПО
(методика Спілбергера-Ханіна) (n=15)

Рівень СТ	На початку дослідження			В кінці дослідження		
	$\overline{x}_1$	S_1	Кількість, (%)	$\overline{x}_2$	S_2	Кількість, (%)
Низький	0	0	0	0	0	0
Помірний	43,0	1,0	5 (33,3)	38,6	5,4	8 (53,3)
Високий	59,4	10,4	10 (66,7)	52,5	4,2	7 (46,7)

Статистична достовірність відмінностей у результатах рівня особистісної тривожності ВПО перевірявся за допомогою непараметричного критерію Вілкоксона $W=20$, $W_{кр}=26$ ($\alpha=0,05$), $W \leq W_{кр}$. Проведений аналіз засвідчив, що показники рівня особистісної тривожності статистично достовірні.

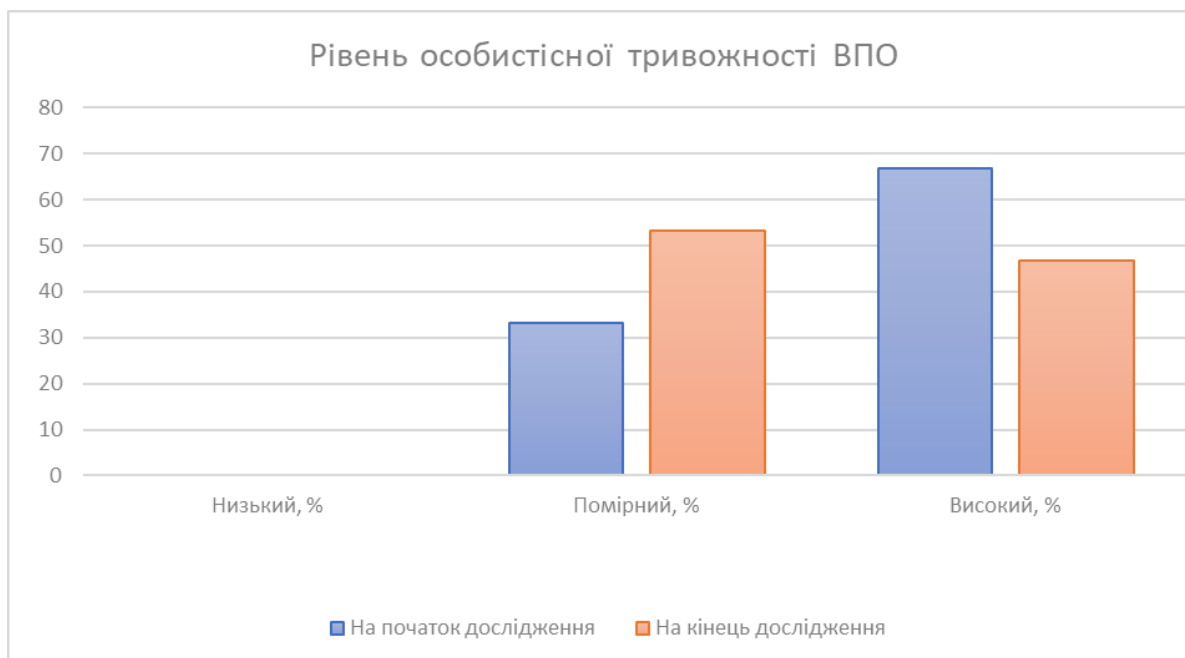


Рисунок 3.2.2.2. Рівень особистісної (ОТ) тривожності досліджуваної групи ВПО

Результати розрахунків рівня тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна засвідчили, що на початку тренувань 73% групи досліджуваних ВПО мали низький рівень ситуативної тривожності, по 13,5% помірний та низький, при цьому рівень особистісної тривожності мав високий показник у 66,7%, а помірний 33,3%. Виявлений надмірний рівень особистісної тривожності вимагає на тренуваннях ретельно відпрацьовувати складні рухові реакції у опитуваних, навчати методам саморегуляції та уникати різких критичних зауважень на адресу особистісних якостей спортсмена.

Отже після виконання серії тренування з футболу впродовж шести місяців, кількість осіб, які мають високий рівень особистісної тривожності, знизилась на 20% у порівнянні з тією ж самою групою до виконання тренувань, що свідчить про зниження почуття занепокоєння, позитивному відношенні до тренувань та набуття впевненості у собі за час занять футболом.

3.2.3. Результати дослідження самооцінки психічного стану: самопочуття, загальна активність, настрої (САН) за методикою В.А. Доскіна

Дослідження самооцінки психічного стану САН за методикою В.А. Доскіна методом анкетування, проводилось перед початком та після пів річного циклу тренувань.

Позитивні стани завжди отримують високі бали, а негативні – низькі. За цими «наведеними» балами і розраховується середнє арифметичне як в цілому, так і окремо по активності, самопочуттю та настрою.

Результати рівня самооцінки для кожного учасника опитування представлені у табл. 3.2.3.1.

Таблиця 3.2.3.1.

Результати (в балах) самооцінки психічного стану досліджуваної групи
ВПО (методика В.А. Доскіна) (n=15)

№ п/п		На початку дослідження			В кінці дослідження		
		Самопочуття	Активність	Настрій	Самопочуття	Активність	Настрій
1	Учасник 1	53	52	54	60	58	58
2	Учасник 2	66	62	63	62	64	64
3	Учасник 3	65	64	62	68	68	62
4	Учасник 4	62	54	61	58	57	61
5	Учасник 5	61	63	56	68	64	56
6	Учасник 6	36	46	27	45	49	27
7	Учасник 7	59	48	44	64	58	44
8	Учасник 8	55	52	56	58	56	56
9	Учасник 9	66	62	66	62	64	66
10	Учасник 10	60	57	48	64	59	54
11	Учасник 11	41	30	50	45	45	52
12	Учасник 12	50	45	55	50	48	55
13	Учасник 13	44	51	44	57	51	44
14	Учасник 14	42	46	29	38	46	29
15	Учасник 15	49	28	57	47	26	59
	Середній показник балів	54	51	51	56	54	53

Отримана за кожною шкалою сума знаходиться в межах від 10 до 70 і дозволяє виявити психологічний стан індивіда в даний момент часу за принципом:

0 < 30 балів - **низька** оцінка;

від 30 - 50 балів - **середня** оцінка;

від > 50 балів - **висока** оцінка.

Груповий розподіл результатів опитування представлений в таблиці 3.2.3.2.

Таблиця 3.2.3.2.

Результати самооцінки психічного стану САН
(методика В.А. Доскіна) (n=15)

Шкали		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Самопочуття	Кількість учасників на початку дослідження (%)	0 (0)	5 (33,3)	10 (66,7)
	Кількість учасників в кінці дослідження (%)	0 (0)	4 (26,6)	11 (73,4)
Активність	Кількість учасників на початку дослідження (%)	2 (13,3)	4 (26,6)	9 (60,1)
	Кількість учасників в кінці дослідження (%)	1 (6,7)	4 (26,6)	10 (66,7)
Настрій	Кількість учасників на початку дослідження (%)	2 (13,3)	3 (20%)	10 (66,7)
	Кількість учасників в кінці дослідження (%)	2 (13,3)	2 (13,3%)	11 (73,4)

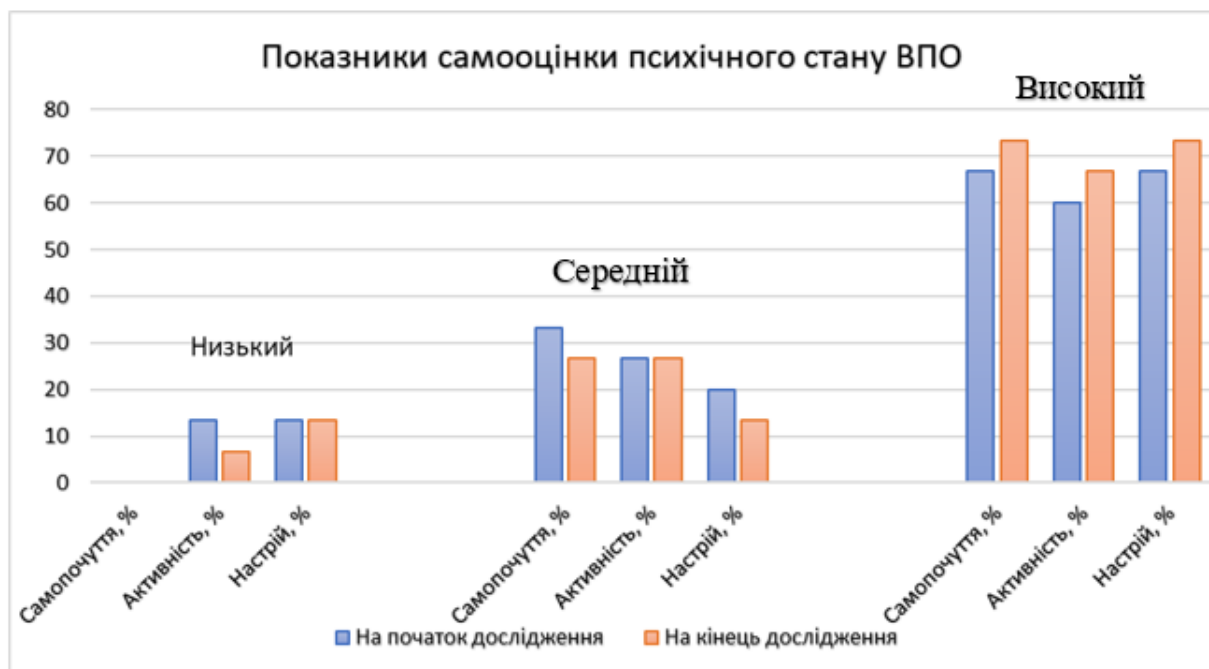


Рисунок 3.2.3.1. Результати рівня самооцінки досліджуваної групи ВПО у відсотковому співвідношенні

Динаміка емоційного стану спортсмена за показниками самопочуття, активності, настрою до і після участі у тренуваннях відображає швидкість фізичного та психічного відновлення у певного спортсмена. Завдяки отриманих даних з'являється можливість коректно планувати інтенсивність та обсяг навантаження на тренуваннях. Так для досліджувальних з низьким рівнем за показниками САН потрібно значно знизити обсяг тренувань, в тому числі зниження їх кількості, а також включення в процес тренування менш інтенсивних вправ.

Таблиця 3.2.3.3.

Результати рівня самооцінки настрою досліджуваної ВПО
(методика В.А. Доскіна) (n=15)

	На початку дослідження		В кінці дослідження		Критерій Вилкоксона, W	$W_{кр}, \alpha=0,05$
	$\overline{x}_1$	S_1	$\overline{x}_2$	S_2		
Самопочуття	54	9,53	56	8,92	21	26
Активність	51	10,54	54	10,21	6	26
Настрій	51	11,15	53	11,34	24	26

За методикою самооцінки психічного стану САН (методика В.А. Доскіна) Статистично достовірно змінились рівень Самопочуття (кількість осіб, що має високий рівень збільшилась на 6,7%, $W \leq W_{кр}$), рівень Активність (кількість осіб, що має високий рівень збільшилась на 6,6 %, $W \leq W_{кр}$), рівень Настрій (кількість осіб, що має високий рівень збільшилась на 6,7%, $W \leq W_{кр}$).

3.2.4. Результати дослідження спритності за допомогою тесту «квадрат»

В якості тестування фізичної підготовленості на початку пів річного циклу тренувань та у кінці відбувалось вимірювання спритності за допомоги методики тесту «квадрат».

Заліковим часом є найкращий результат з трьох спроб виконання тесту. Для визначення статистичної достовірності порівняння параметричних критеріїв між показниками на початку випробування та в кінці використовувався критерій Ст'юдента.

Результати дослідження спритності за допомогою тесту «квадрат» у досліджуваної групи ВПО до та після виконання серії тренувань з футболу представлені в табл. 3.2.4.1.

Таблиця 3.2.4.1.

Результати виконання тесту «квадрат» ($n=15$)

	На початку дослідження		В кінці дослідження		t -критерій Ст'юдента,	$t_{кр}, a=0,05$
	$\overline{x}_1$	S_1	$\overline{x}_2$	S_2		
Результат, с	8,23	0,82	6,45	0,54	7,12	2,14

Достовірність різниці результатів на початку дослідження і в кінці перевірялась за допомогою параметричного критерія Ст'юдента ($t = 7,12 \geq t_{кр},$ при $a=0,05$)

Результати дослідження спритності за допомогою тесту «квадрат» групи досліджуваних ВПО показала, що після регулярних тренувань з футболу, впродовж шести місяців, група статистично достовірно покращила свій середній результат на 22% у порівнянні з тією ж самою групою до виконання тренувань.

Для поточного контролю фізичного навантаження тренування супроводжувались вимірюванням показників (ЧСС) у стані спокою та безпосередньо після закінчення виконання вправи тесту “квадрат”.

Володіючи показниками максимальної ЧСС ($ЧСС_{\text{макс}}$), ЧСС у стані спокою ($ЧСС_{\text{сп.}}$) і ЧСС навантаження ($ЧСС_{\text{нав.}}$) можна визначити інтенсивність навантаження для кожного спортсмена під час виконання певної вправи. Для цього використовується формула Карвонена:

$$X\% = \frac{ЧСС_{\text{нав.}} - ЧСС_{\text{сп.}}}{ЧСС_{\text{макс}} - ЧСС_{\text{сп.}}}, \quad (3.2.4.1)$$

де $X\%$ - інтенсивність навантаження.

Максимальну ЧСС_{макс} розраховували за формулою (2.1.4.1)

$$ЧСС_{\text{макс}} = 220 - \text{вік}$$

Більш високий показник, розрахований за цією формулою, характеризує, вищу адаптацію спортсмена до тренувальних навантажень. За робочою ЧСС_{нав.} можна визначити величину навантаження окремої тренувальної вправи та заняття в цілому. Результати показників ЧСС досліджуваної групи ВПО представлені в таблиці 3.1.4.2., де показник ІМТ - це індекс маси тіла.

Таблиця 3.2.4.2.

Результати показників ЧСС досліджуваної групи ВПО (n=15)

№	Досліджуваний	Вік, років	ІМТ, см/кг	ЧСС _{сп.} , уд/хв	ЧСС _{нав.} , уд/хв	ЧСС _{макс.} , уд/хв	Інтенсивність навантаження, X%
1	Учасник 1	34	2,05	92	131	186	71
2	Учасник 2	28	1,97	85	144	192	55
3	Учасник 3	38	1,85	87	137	182	53
4	Учасник 4	42	2,26	90	142	178	59
5	Учасник 5	25	2,28	76	117	195	34

№	Досліджуваний	Вік, років	ІМТ, см/кг	ЧСС _{сп.} уд/хв	ЧСС _{нав.} уд/хв	ЧСС _{макс.} уд/хв	Інтенсивність навантаження, Х%
6	Учасник 6	40	2,04	82	126	180	45
7	Учасник 7	39	2,50	89	118	181	32
8	Учасник 8	37	2,28	85	128	183	44
9	Учасник 9	25	2,42	78	117	195	33
10	Учасник 10	37	1,97	82	132	183	50
11	Учасник 11	27	2,33	74	120	197	37
12	Учасник 12	39	2,21	86	136	181	53
13	Учасник 13	38	2,00	88	146	182	62
14	Учасник 14	36	1,77	91	147	184	60
15	Учасник 15	42	1,92	86	153	178	73
	Середнє арифметичне	35,13	31,86	84,73	132,93	185,13	50,73
	Стандартне відхилення	5,95	2,12	5,40	11,88	6,41	13, 17

За результатами вимірювання ЧСС досліджуваної групи ВПО можливо зробити висновок, що ЧСС у стані спокою знаходиться у діапазоні $84,73 \pm 5,4$ уд/хв, та $132,93 \pm 11,88$ уд/хв після закінчення виконання вправ, що свідчить про помірний рівень інтенсивності анаеробного тренування за шкалою фізичних навантажень (Додаток 5).

3.2.5. Результати дослідження координації за допомоги тесту «баланс»

В якості тестування фізичного стану на початку пів річного циклу тренувань та у кінці відбувалось вимірювання динамічної рівноваги, застосовуючи динамічний тест «баланс».

Заліковим результатом нараховувалась кількість точних виконань без втрати рівноваги, який став найкращим з трьох спроб виконання тесту.

Динаміка результатів тесту «баланс» досліджуваної групи ВПО представлена в табл. 3.2.5.1.

Таблиця 3.2.5.1.

Результати виконання тесту «баланс» ВПО ($n=15$)

	На початку дослідження		В кінці дослідження		Критерій Вилкоксона, W	$W_{кр}, \alpha=0,05$
	$\overline{x}_1$	S_1	$\overline{x}_2$	S_2		
Кількість точних виконань	6,3	0,25	8,5	2,4	25,5	26

Для визначення статистичної достовірності порівняння між показниками на початку випробування та в кінці використовувався непараметричний критерій Вилкоксона.

Достовірність різниці результатів на початку дослідження і в кінці перевірялась за допомогою непараметричного критерія Вилкоксона ($W = 25,5 \leq W_{кр}$, при $\alpha=0,05$).

Результати дослідження координаційних здібностей футболістів за допомогою тесту «баланс» показали, що після виконання серії тренування з футболу впродовж шести місяців, група статистично достовірно покращила свій середній результат на 26% у порівнянні з тією ж самою групою до виконання тренувань.

3.3 Зв'язок між психофізіологічними особливостями ВПО в Україні під час занять футболом

Дослідження таких психологічних показників, рівень тривожності, самопочуття, активності та настрою та фізичних показників спритності, координації дозволяє зробити висновки про індивідуальність ВПО в Україні, на чому має базуватись планування усіх спортивних заходів на підтримку ВПО особливо під час змагальної діяльності. Для визначення зв'язків між всіма досліджуваними ознаками однієї вибірки користувались розрахунком кореляційної матриці за допомогою статистичного пакета «Microsoft Excel».

Результати дослідження кореляційного зв'язку між психофізіологічними параметрами досліджуваної групи ВПО відображені у таблиці 3.3.1.

Таблиця 3.3.1.

Результати кореляційного аналізу психофізіологічних особливостей досліджуваної групи ВПО (n=15) в кінці дослідження
(кореляційна матриця)

	ОТ	СТ	Само- почуття	Актив- ність	Настрій	Сприт- ність	Коорди- нація
ОТ	1						
СТ	0,52	1					
Самопочуття	-0,07	0,29	1				
Активність	-0,07	0,22	0,80	1			
Настрій	0,02	-0,05	0,61	0,34	1		
Спритність	0,65	0,11	-0,44	-0,47	-0,05	1	
Координація	-0,26	0,26	0,40	0,47	0,03	-0,51	1

У результаті кореляційного аналізу психофізіологічних особливостей досліджуваної групи ВПО після серії тренувань з футболу впродовж шести місяців виявлено найбільш тісний прямий зв'язок між ознаками Активність та Самопочуття ($r=0,80$). Прямий зв'язок середньої сили виявлено між наступними ознаками: Ситуативна тривожність - Особистісна тривожність ($r=0,52$), Спритність - Особистісна тривожність ($r=0,65$), Настрій - Самопочуття ($r=0,61$), Координація - Самопочуття ($r=0,40$), Активність - Координація ($r=0,47$), Настрій - Активність ($r=0,34$). Зворотній зв'язок середньої сили виявлено між наступними ознаками: Спритність - Самопочуття ($r=-0,44$), Спритність - Активність ($r=-0,47$), Координація - Спритність ($r=-0,51$). Слабкий прямий зв'язок виявився між наступними ознаками: Самопочуття - Ситуативна тривожність ($r=0,29$), Активність - Ситуативна тривожність ($r=0,22$), Координація - Ситуативна тривожність ($r=0,26$), Спритність - Ситуативна тривожність ($r=0,11$). Слабкий зворотній зв'язок - Координація - Особистісна тривожність ($r=-0,26$). Майже не має зв'язку між ознаками Самопочуття - Особистісна тривожність ($r=-0,07$), Активність - Особистісна тривожність ($r=-0,07$), Настрій - Особистісна тривожність ($r=0,02$), Настрій - Ситуативна тривожність ($r=-0,05$), Спритність - Настрій ($r=-0,05$), Координація - Настрій ($r=0,03$).

Висновки до розділу 3

За результатами дослідження встановлено, що у учасників, які є ВПО України, після проведення серії тренувань з футболу впродовж шести місяців, змінились мотиви до занять спортом, найбільший приріст набули мотиви до занять спортом: естетичного задоволення (4,3%), фізичної досконалості (3,0%) та спілкування (2,0%), що обумовлює зміцнення усвідомленої спрямованості на більш доцільні мотиви. Падіння показників продемонстрували мотиви: матеріальних благ (5%), престижу (2,9%), корисних умінь (2,5%) та мотив потреби у схвалені (2,1%).

Результати розрахунків рівня тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна показали, що у групі учасників після виконання серії тренування з футболу впродовж шести місяців, кількість осіб, які мають високий рівень особистісної тривожності, знизилась на 20% у порівнянні з тією ж самою групою до виконання тренувань, що свідчить про зв'язок активності під час тренувань та рівнем особистої тривожності, а показники рівня ситуативної тривожності статистично достовірно не змінились, що свідчить про слабкий вплив занять футболом. Достовірність різниці результатів перевірялась за допомогою непараметричного критерія Вілкоксона ($W_{от} = 20 \leq W_{кр}$, при $\alpha=0,05$, $W_{ст} = 26,5 \geq W_{кр}$, при $\alpha=0,05$).

За методикою самооцінки психічного стану САН (методика В.А. Доскіна) Статистично достовірно змінились рівень Самопочуття (кількість осіб, що має високий рівень збільшилась на 6,7%, $W \leq W_{кр}$), рівень Активність (кількість осіб, що має високий рівень збільшилась на 6,6 %, $W \leq W_{кр}$), рівень Настрій (кількість осіб, що має високий рівень збільшилась на 6,7%, $W \leq W_{кр}$). .

Результати дослідження спритності футболістів за допомогою тесту «квадрат» показали, що після регулярних тренування з футболу впродовж шести місяців, група статистично достовірно покращила свій середній результат на 22% у порівнянні з тією ж самою групою до виконання тренувань. Достовірність різниці результатів перевірялась за допомогою параметричного критерію Ст'юдента ($t = 7,12 \geq t_{кр}$, при $\alpha=0,05$)

Результати дослідження координаційних здібностей футболістів за допомогою тесту «баланс» показали, що після виконання серії тренування з футболу впродовж шести місяців, група статистично достовірно покращила свій середній результат на 26% у порівнянні з тією ж самою групою до виконання

тренувань. Достовірність різниці результатів перевірялась за допомогою непараметричного критерія Вілкоксона ($W = 25,5 \leq W_{кр}$, при $\alpha=0,05$).

У результаті кореляційного аналізу психофізіологічних особливостей досліджуваної групи ВПО після серії тренувань з футболу упродовж шести місяців виявлено найбільш тісний прямий зв'язок між ознаками Активність та Самопочуття ($r=0,80$). Прямий зв'язок середньої сили виявлено між наступними ознаками: Ситуативна тривожність - Особиста тривожність ($r=0,52$), Спритність - Особиста тривожність ($r=0,65$), Настрій - Самопочуття ($r=0,61$), Координація - Самопочуття ($r=0,40$), Активність - Координація ($r=0,47$), Настрій - Активність ($r=0,34$). Зворотній зв'язок середньої сили виявлено між наступними ознаками: Спритність - Самопочуття ($r=-0,44$), Спритність - Активність ($r=-0,47$), Координація - Спритність ($r=-0,51$). Слабкий прямий зв'язок виявився між наступними ознаками: Самопочуття - Ситуативна тривожність ($r=0,29$), Активність - Ситуативна тривожність ($r=0,22$), Координація - Ситуативна тривожність ($r=0,26$), Спритність - Ситуативна тривожність ($r=0,11$). Слабкий зворотній зв'язок - Координація - Особиста тривожність ($r=-0,26$). Майже не має зв'язку між ознаками Самопочуття - Особиста тривожність ($r=-0,07$), Активність - Особиста тривожність ($r=-0,07$), Настрій - Особиста тривожність ($r=0,02$), Настрій - Ситуативна тривожність ($r=-0,05$), Спритність - Настрій ($r=-0,05$), Координація - Настрій ($r=0,03$).

ВИСНОВКИ

1. На думку вчених та спортивних психологів, метою психофізіологічної діагностики спортсменів є вивчення фізіологічних механізмів та визначення можливостей психічної сфери в екстремальних умовах спортивної діяльності. Аналізуючи дані, отримані в результаті проведення психофізіологічної діагностики дозволяє реалізувати корекцію тренувального процесу, впровадити індивідуалізацію підходу при побудові стратегії і тактики поведінки у змаганнях, використовувати індивідуальний підхід для забезпечення техніко-тактичної та фізичної підготовки, оптимізації передстартових та змагальних станів. [31]

Психофізіологічна діагностика має великий набір засобів та методів, які необхідно підбирати за відповідними принципами: об'єктивності, комплексності, динамічності, аналітично-синтетичного аналізу і фактів. [28]

Футбольні проекти в Україні ще не мають стабільної форми, постійно реформуються, щоб знайти найкращі можливості об'єднати членів суспільства, в тому числі переселенців, а вплив занять футболом на психофізіологічний стан внутрішньо переміщених осіб в Україні досліджено недостатньо, і деякі аспекти потребують уточнення та доповнення.

2. Для визначення найбільш інформативних тестів дослідження психофізіологічних станів ВПО в Україні на прикладі футболу були обрані такі методи: опитування щодо визначення мотивів занять спортом (методика В.І. Тропнікова), опитування для визначення рівня тривожності (методика Спілбергера-Ханіна), опитування щодо оперативної оцінки самопочуття, активності і настрою (САН) (методика В.А. Доскіна), тести на спритність ("квадрат") та координацію ("баланс").

3. За результатами дослідження встановлено, що у учасників, які є ВПО України, після проведення серії тренувань з футболу впродовж шести місяців, змінилися мотиви до занять спортом, найбільший приріст набули мотиви до занять спортом: естетичного задоволення (4,3%), фізичної досконалості (3,0%) та спілкування (2,0%), що обумовлює зміцнення усвідомленої спрямованості на більш доцільні мотиви. Падіння показників продемонстрували мотиви: матеріальних благ (5%), престижу (2,9%), корисних умінь (2,5%) та мотив потреби у схваленні (2,1%).

Результати розрахунків рівня тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна показали, що у групі учасників після виконання серії тренування з футболу впродовж шести місяців, кількість осіб, які мають високий рівень особистісної тривожності, знизилась на 20% у порівнянні з тією ж самою групою до виконання тренувань, що свідчить про зв'язок активності під час тренувань та рівнем особистої тривожності, а показники рівня ситуативної тривожності статистично достовірно не змінилися, що свідчить про слабкий вплив занять футболом. Достовірність різниці результатів перевірялась за допомогою непараметричного критерія Вілкоксона ($W_{от} = 20 \leq W_{кр}$, при $\alpha=0,05$, $W_{ст} = 26,5 \geq W_{кр}$, при $\alpha=0,05$).

За методикою самооцінки психічного стану САН (методика В.А. Доскіна) Статистично достовірно змінилися рівень Самопочуття (кількість осіб, що має високий рівень збільшилась на 6,7%, $W \leq W_{кр}$), рівень Активність (кількість осіб, що має високий рівень збільшилась на 6,6 %, $W \leq W_{кр}$), рівень Настрій (кількість осіб, що має високий рівень збільшилась на 6,7%, $W \leq W_{кр}$). .

Результати дослідження спритності футболістів за допомогою тесту «квадрат» показали, що після регулярних тренування з футболу впродовж шести місяців, група статистично достовірно покращила свій середній результат на 22% у порівнянні з тією ж самою групою до виконання тренувань.

Достовірність різниці результатів перевірялась за допомогою параметричного критерія Ст'юдента ($t = 7,12 \geq t_{кр}$, при $\alpha=0,05$)

Результати дослідження координаційних здібностей футболістів за допомогою тесту «баланс» показали, що після виконання серії тренування з футболу впродовж шести місяців, група статистично достовірно покращила свій середній результат на 26% у порівнянні з тією ж самою групою до виконання тренувань. Достовірність різниці результатів перевірялась за допомогою непараметричного критерія Вілкоксона ($W = 25,5 \leq W_{кр}$, при $\alpha=0,05$).

4. У результаті кореляційного аналізу психофізіологічних особливостей досліджуваної групи ВПО після серії тренувань з футболу упродовж шести місяців виявлено найбільш тісний прямий зв'язок між ознаками Активність та Самопочуття ($r=0,80$). Прямий зв'язок середньої сили виявлено між наступними ознаками: Ситуативна тривожність - Особиста тривожність ($r=0,52$), Спритність - Особиста тривожність ($r=0,65$), Настрій - Самопочуття ($r=0,61$), Координація - Самопочуття ($r=0,40$), Активність - Координація ($r=0,47$), Настрій - Активність ($r=0,34$). Зворотній зв'язок середньої сили виявлено між наступними ознаками: Спритність - Самопочуття ($r=-0,44$), Спритність - Активність ($r=-0,47$), Координація - Спритність ($r=-0,51$). Слабкий прямий зв'язок виявився між наступними ознаками: Самопочуття - Ситуативна тривожність ($r=0,29$), Активність - Ситуативна тривожність ($r=0,22$), Координація - Ситуативна тривожність ($r=0,26$), Спритність - Ситуативна тривожність ($r=0,11$). Слабкий зворотній зв'язок - Координація - Особиста тривожність ($r=-0,26$). Майже не має зв'язку між ознаками Самопочуття - Особиста тривожність ($r=-0,07$), Активність - Особиста тривожність ($r=-0,07$), Настрій - Особиста тривожність ($r=0,02$), Настрій - Ситуативна тривожність ($r=-0,05$), Спритність - Настрій ($r=-0,05$), Координація - Настрій ($r=0,03$).

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- 1) Антомонов М. Ю. Математическая обработка и анализ медико-биологических данных / М. Ю. Антомонов. – К., 2006. – 58 с.
- 2) Ашмарин БА. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт; 1978. 222 с.
- 3) Бабушкин В. З. Специализация в спортивных играх / В. З. Бабушкин. – К. : Здоров'я, 1991. – 164 с.
- 4) Білогур В.Є. Концепт спорту у ракурсі теоретико-методологічних засад спортивного менеджменту-антропології, онтології та арттерапії. Гуманітарний вісник ЗДІА. 2017;17:26-34.
- 5) Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. – Л. : Наука, 1988. – 270 с.
- 6) Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. – М. : Медицина, 1966. – 349 с.
- 7) Бриль М. С. Отбор в спортивных играх / М. С. Бриль. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 127 с.
- 8) Бойченко А. В. Підвищення спортивної майстерності (міні-футбол): теорія та практика : навч.-метод. посіб. Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2019. 163 с.
- 9) Бондаренко В.А. Роль мотивации в повышении посещаемости студентами педагогического колледжа занятий по физической культуре / В.А. Бондаренко, Е.Г. Гуляева // Вестник образовательного консорциума Среднерусский университет. Серия. Гуманитарные науки. – 2023. - № 25. – С. 5-8.
- 10) Верхало Ю. Е. Методы исследования сенсомоторных реакций человека в процессе спортивной и трудовой деятельности : автореф. дис. канд. биол. наук / Ю. К. Верхало ; Тартус. гос. ун-т. – Тарту, 1970.– 32 с.

11) Волков В. Г. Методика и техника психофизиологических исследований операторской деятельности / В. Г. Волков. – М. : Наука, 1984. – 102 с.

12) Гагаева Г. М. Психология футбола / Г. М. Гагаева. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – 215 с.

13) Гакман А., Дудіцька С., Слобожанінов А., Ковтун О. Оздоровчий вплив занять аквафітнесом на організм жінок першого зрілого віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2020: (7(127), 33-37.

14) Гакман АВ. Теоретико-методичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності людей похилого віку [автореферат]. Київ; 2021. 44 с.

15) Гогунов Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. завед. / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартьянов. – М. : Академия, 2003. – 288 с. Горго Ю. П. Психофізіологія (прикладні аспекти) : навч. посіб. / Ю. П. Горго. – К. : МАУП, 1999. – 123 с.

16) Горго Ю. П. Психофізіологія (прикладні аспекти) : навч. посіб. / Ю. П. Горго. – К. : МАУП, 1999. – 123 с.

17) Губа В. П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие. Москва : Советский спорт, 2012. 176 с.

18) Данилова Н. Н. Физиология высшей нервной деятельности : учеб. для студ. вузов / Н. Н. Данилова, А. Л. Крылова. – 4-е изд. – Ростов на-Дону : Феникс, 2001. – 479 с.

19) Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб. пособие [для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта]. Киев : Олимпийская лит., 2008. 128 с.

20) Діденко Г.О. Обґрунтування методик дослідження впливу травматичного досвіду на стиль життя особистості / Г.О. Діденко // Теорія і практика сучасної психології : Збірник наукових праць / гол. ред. В.В. Зарицька. Вип. 2. Запоріжжя : Класичний приватний університет. 2018. С. 17–21.

21) Ежов П. Ф. Оценка тренировочных нагрузок спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учебн. пособие. Малаховка : МГАФК, 2006. 85 с.

22) Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (документ 3808-ХІІ, чинний, поточна редакція – редакція від 12.07.2020, підстава – 645-ІХ). URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>.

23) Закон України «Про схвалення Стратегії державної політики щодо внутрішнього переміщення на період до 2025 року та затвердження операційного плану заходів з її реалізації у 2023-2025 роках» (документ 312-2023-р, чинний, поточна редакція - редакція від 07.04.2023) URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/312-2023-%D1%80#Text>

24) Зобков В.А. Психологическая структура отношения человека к жизнедеятельности / В.А. Зобков // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. Серия : Педагогика. Психология. Социокинетика. 2016. Т. 22. № 3. С. 31–34.

25) Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология / Е. П. Ильин. – 2-е изд., доп. – СПб. : Питер, 2001. – 454 с.

26) Каменсков М. Ю. Критерии достоверности психо физиологического исследования / М. Ю. Каменсков, Г. Е. Введенский // Материалы IV Рос. науч. форума. – М., 2006. – С. 26–27.

27) Климчук В.О. Математичні методи у психології : навч. посіб. / В.О. Климчук. К. : Освіта України, 2009. 288 с.

28) Козина Ж. Л. Спортивні ігри : навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. культури пед. вищ. навч. закл. : / [Козіна Ж. Л., Поярков Ю. М., Церковна О. В., Воробйова В. О.]; під ред. Ж. Л. Козиної. – Х.: Точка, 2010. – Т. 1. – 200 с.

29) Коробейников Г. В. Физиологические механизмы мобилизации функциональных резервов организма человека при напряженной мышечной

деятельности / Коробейников Г. В. // Физиология человека. – 1995. – Т. 21. – № 3. – С. 81–86.

30) Коробейников Г. В. Психофизиологические механизмы умственной деятельности человека / Г. В. Коробейников. – К. : Український фітосоціологічний центр, 2002. – 123 с.

31) Коробейников Г. В. Функціональна організація психофізіологічних станів людини в залежності від рівня адаптованості до напруженої м'язової діяльності / Г. В. Коробейников, О. К. Дуднік // Медична інформатика та інженерія. – 2008. – № 1. – С. 92–98.

32) Кулініч І. В. Оцінка психофізіологічного стану футболістів / І. В. Кулініч, Г. В. Коробейников // Природничий альманах. – Х., 2004. – Вип. 4. – С. 69–77.

33) Левчук В. Є. Міні-футбол: вправи, ігри, стандарти : метод. посіб. Луганськ : Укр. технології, 2006. 116 с.

34) Лопатенко ГО, Косік МС, Косік НЛ. Нові підходи до організації передстартової підготовки кваліфікованих спортсменів у одноборствах (на прикладі фехтування). Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2015, 4: 33-38.

35) Лукашевич М. П. Теорія і методи соціальної роботи : навч. посібник / М. П. Лукашевич, І. І. Мигович. – К.: МАУП, 2003. – 168 с.

36) Лукашевич М. П. Соціальна робота (теорія і практика) : підручник. / М. П. Лукашевич., Т. В. Семигіна. – К. : Каравела, 2009. – 368 с.

37) Макаренко Н. В. Методика проведення обстежень та оцінки індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності людини / Н. В. Макаренко // Фізіологічний журнал. – 1999. – Т. 45. – № 4. – С. 125–131.

38) Малхазов О. Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю / О. Р. Малхазов. – К. : Євролінія, 2002. – 318 с.

39) Марищук В. Л. Методики психодиагностики в спорте / В. Л. Марищук. – М.: Просвещение, 1990. – 126 с.

40) Міністерство соціальної політики України / Д. Марчак. - Соціальний захист-2022 у цифрах і фактах: Підтримка ВПО, 4 січня 2023 р. URL : <https://www.msp.gov.ua/news/22495.html>.

41) Міщенко В.С. Індивідуальні особливості психофізіологічного стану спортсменів за умови тренувальних навантажень : дис. роб. ... канд. біол. наук. Київ. 2018. 248 с.

42) Морозов, А.В.. Личностно-ориентированное обучение в современном информационном пространстве / А.В. Морозов // В сборнике: Постсоветское пространство – территория инноваций // 3-я международная научно-практическая конференция: докладі и сообщения. – М.: МРССИ, 2016. – С. 146-150.

43) Платонов В.Н, Матвеев С.Ф, Томашевский В.В. Региональные, континентальные и другие игры. Энциклопедия олимпийского спорта. Киев: Олимпийская лит.; 2002. Т. 1. с. 363-82.

44) Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : учебн. пособие / В. А. Романенко. – Донецк : ДонНУ, 2005. – С. 156.

45) Семигіна Т. В. Теорії і методи соціальної роботи : підручник для студентів вищих навчальних закладів / Т. В. Семигіна, І. І. Мигович. – К. : Академвидав, 2005. – 328 с.

46) Смирнов В. М. Физиология сенсорных систем и высшая нервная деятельность : учеб. пособие для студ. вузов / В. М. Смирнов – М. : Academia, 2003. – С.110–139.

47) Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учеб. для вузов физ. культуры / А. С. Солодков. – М. : Терраспорт; Олимпия Прес, 2002. – С.134–267.

48) Таймазов В. А. Психофизиологическое состояние спортсменов: методы оценки и коррекции / В. А. Таймазов, Я. В. Голуб. – СПб. : Олимп, 2004. – 360 с.

49) Шиян Б.М, Вацеба О.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті. Тернопіль: Наукова книга – Богдан; 2008. 231 с. ISBN 978-966-10-0381-0.

50) Шопенгауер, А. Полное собрание сочинений: в 4 т. / А. Шоренгауер / под ред. Ю.И. Айхенвальда. - М.: Изд. Д.П. Ефимова: тип. Вильде, 1910. - Т.2. - 673 с.

51) Dr. Chonail, B.N. Integration through football project – First phase evaluation: What do we know so far, Football Association of Ireland, Dublin.

52) Ginzel, L. (2019). Get in the game – Promoting social integration through football-based programmes. Berlin: streetfootballworld gGmbH. Available at:https://www.streetfootballworld.org/sites/default/files/Football%20for%20Good%20Summit_Get%20in%20the%20Game%20Conference%202018.pdf

53) Football unites in global appeal for the United Nations response to Ukraine. 2022. URL: <https://www.unhcr.org/news/press/2022/3/6241bfb54/football-unites-global-appeal-united-nations-response-ukraine.html>

54) Kuran, T., & Sandholm, W. H. (2008). Cultural Integration and Its contents. Review of Economic Studies, 201-228.

55) Nash, M., Wong, J. & Trlin, A. (2006). ‘Civic and social integration: A new field of social work practice with immigrants, refugees and asylum seekers’, International Social Work, vol. 49, no. 3, pp. 345-363.

56) Oskar Solling (2015). Bachelor Thesis in Peace and Development Studies. Football as a tool for integration. Linnaeus University (Sweden).

57) Ozbay, D. (2018). “Fighting to Get Friends” - The Effect of Civil Society Activities on Social Integration of Refugees: Experiences of refugees from a Danish civil society organization, Master Thesis, Malmö University.

58) Snel, E., Engbersen, G., & Leerkes, A. (2006). Transnational involvement and social integration. *Global networks*, 285-308.

59) The Ukrainian refugee footballer rebuilding his life in England’s lower leagues. *The Athletic*. 2022. Доступно: <https://theathletic.com/3431324/2022/07/19/osadchyi-ukraine-refugee-footballer-redditch/>

60) UEFA. Football and Refugees [Інтернет]. 2018. Доступно: https://www.uefa.com/MultimediaFiles/Download/uefaorg/General/02/57/60/20/2576020_DOWNLOAD.pdf

ДОДАТКИ

Додаток 1

Методика мотивів занять спортом (за В.І. Тропніковим)

Бланк опитувальника (можливі причини / мотиви,
які спонукають до занять фізичною культурою спортом)

№	Мотив / Стимул / Причина	Кількісне оцінювання в балах				
		1	2	3	4	5
1	За порадою лікаря					
2	Бажання виховати цілеспрямованість					
3	Щоб одержати спортивну форму й інвентар					
4	За порадою батьків, родичів					
5	Бажання мати фігуру з сильно розвиненою мускулатурою					
6	Тому що це красивий вид спорту					
7	Щоб мати більше друзів і товаришів					
8	Тому що заняття спортом дозволяють підвищити авторитет серед колег по роботі (навчанню)					
9	Щоб набути умінь і навички, оскільки вони стануть в нагоді в житті					
10	Бажання захищати честь команди (спортивної секції) на різних змаганнях					
11	Щоб розширити свій кругозір, світогляд					
12	Тому, що мені приємно, коли хвалять, в тому числі, тренер					
13	Тому, що спортивна база близько від дому (місця навчання, роботи)					
14	Не було інших секцій					
15	Я високого зросту, що важливо для цього виду спорту					
16	Бажання одержати наступний спортивний розряд					
17	Бажання стати чемпіоном міста, країни					
18	Бажання розвинути рухливість і координацію					
19	Бажання розвинути силу					
20	З метою підтримувати хороше самопочуття					
21	Бажання виховати сміливість і рішучість					
22	Тому що спортсменам видають талони на харчування					
23	За порадою друзів, товаришів					
24	Тому що це такий вид спорту, де можна тренуватися індивідуально, незалежно від інших					
25	Бажання мати красиву і струнку фігуру					
26	Бажання бути в будь-якому колективі					
27	Тому що заняття спортом дозволяють підвищити авторитет серед родичів, друзів, товаришів					
28	Щоб набути умінь і навички, оскільки вони стануть в нагоді під час служби в армії					
29	Бажання захистити честь команди (міста) на різних змаганнях					
30	Бажання більше дізнатися про життя видатних спортсменів					
31	Тому що мені приємно, коли мене хвалять батьки, родичі за досягнуті результати					

32	Через відсутність будь-якого заняття (багато вільного часу)					
33	Подивився кіно, телепередачу про цей вид спорту					
34	Вважаю себе рухливим і з хорошою координацією, що важливо для цього виду спорту					
35	Бажання стати майстром спорту					
36	Щоб проводити весело час					
37	Бажання розвинути витривалість					
38	Бажання розвинути швидкісні якості					
39	Щоб підтримувати постійний рівень фізичного розвитку					
40	Бажання виховати силу волі					
41	Тому що спортсмени мають нагоду одержувати цінні призи і подарунки					
42	За сімейними традиціями					
43	Тому що мені подобається складна тактична боротьба на змаганнях в цьому виді спорту					
44	Тому що мені подобається краса і витонченість виконання вправ у цьому виді спорту					
45	Тому що мені подобаються колективні тренування					
46	Бажання стати лідером, капітаном команди					
47	Щоб одержати спеціальність, в майбутньому працювати у галузі спорту					
48	Бажання захищати честь своєї країни на міжнародних змаганнях					
49	Бажання побувати в інших містах, на зборах і змаганнях					
50	Тому що мені приємно, коли успіхи, досягнуті мною, схвалюють					
51	Тому що цей вид спорту розвинений по місцю навчання (роботи)					
52	Тому що побував на змаганнях з цього виду спорту					
53	Вважаю, що у мене хороші швидкісні якості, а це важливо для даного виду спорту					
54	Бажання стати чемпіоном країни, світу, Олімпійських ігор					
55	Тому що це емоційний вид спорту					
56	Тому що змагання з цього виду спорту проводяться цікаво і привабливо					
57	Бажання розвинути спритність					
58	Щоб позбутися зайвої ваги					
59	Бажання виховати завзятість і наполегливість					
60	Тому що спортсмени мають нагоду одержувати грошову, матеріальну підтримку					
61	Тому що батьки займалися цим видом спорту					
62	Тому що в цьому виді спорту найвиразніше видно зростання власних результатів					
63	Маю потребу в руховій активності					
64	Бажання познайомитися з відомими людьми і провідними спортсменами					
65	Щоб не відставати від своїх друзів і товаришів					

66	Тому що заняття цим видом спорту допомагають в різних життєвих ситуаціях					
67	Тому що мені приємно переживати почуття виконаного обов'язку перед товаришами по команді					
68	Бажання побувати на змаганнях за кордоном					
69	Тому що мені приємно, коли хвалять за досягнуті успіхи					
70	Зустріч (знайомство) із знаменитими спортсменами					
71	Не приймали в інші секції					
72	Вважаю себе фізично сильним, що важливо для цього виду спорту					
73	Вважаю себе витривалим, що важливо для цього виду спорту					
74	Тому що заняття спортом є для мене одним з видів розваг					
75	Тому що мені подобаються гострі відчуття					
76	Бажання розвинути гнучкість					
77	Щоб не хворіти, бути завжди здоровим					
78	Бажання мати сильний характер					
79	Тому що спортсмени мають нагоду одержати кімнату, квартиру, поліпшити житлові умови					
80	Тому що брат (сестра) займався (займається) цим видом спорту					
81	Тому що заняття цим видом спорту виробляють здатність швидко і точно мислити					
82	Фізичні навантаження приносять задоволення					
83	Тому що заняття спортом підвищують відчуття власної гідності					
84	Щоб бути привабливішим для жіночої (чоловічої) статі					
85	Тому що мені приємно переживати почуття виконаного обов'язку перед тренером					
86	Щоб виправдати надії, що покладаються на мене тренером, батьками					
87	Мене захоплює необхідність постійних пошуків досконаліших методів тренування					
88	Тому що фізичні якості, які розвиваються в процесі занять цим видом спорту, цінюються оточуючими мене людьми					
89	Став займатися випадково					
90	Запросив займатися тренер					
91	Вважаю, що тільки в цьому виді спорту зможу досягти значних успіхів					
92	Я невисокого зросту, що важливо в цьому виді спорту					
93	Тому що мені подобається змагатися просто так, незалежно від того, виграю я чи програю					
94	Тому що мені приємно переживати радість перемог					
95	Тому що заняття спортом підвищують інтелектуальний розвиток					
96	Щоб швидше відновитися після перенесеної хвороби					
97	Бажання виховати витримку і самовладання					
98	Тому що спортсмени мають нагоду модно одягатися (спортивний стиль)					
99	Тому що всі мої друзі займаються спортом					
100	Тому що заняття цим видом спорту виробляють навичку самозахисту					

101	Тому що на роботі (навчанні) я мало втомлююся фізично					
102	Бажання стати лідером серед друзів і товаришів, користуватися повагою					
103	Тому що мені приємно відчувати фізичну перевагу над іншими					
104	Щоб позбутися згубних звичок, порвати з поганою компанією, віддалитися від вулиці					
105	Тому що мені приємно переживати почуття виконаного обов'язку перед суспільством					
106	Тому що мені подобається присутність на змаганнях родичів, друзів, товаришів, які переживають за мене і захоплюються досягнутими успіхами					
107	Тому що мені приємно, коли спортсменів показують по телебаченню, коли про них говорять по радіо, пишуть у газетах і журналах					
108	Прочитав оголошення про набір у секцію					
109	Випадково виступив на змаганнях з цього виду спорту					

Додаток 2

Шкала Спілбергера-Ханна для визначення особистісної та ситуативної тривожності.

№п п	Міркування	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я перебуваю в напрузі	1	2	3	4
4	Я внутрішньо скований	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю душевний спокій	1	2	3	4
9	Я стривожений	1	2	3	4
10	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений в собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруги	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я дуже збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

№п п	Міркування	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
21	У мене буває піднесений настрій	1	2	3	4
22	Я буваю дратівливим	1	2	3	4
23	Я легко впадаю в розпач	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути	1	2	3	4
26	Я відчуваю прилив сил і бажання працювати	1	2	3	4
27	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28	Мене турбують можливі труднощі	1	2	3	4
29	Я дуже переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я буваю цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я все приймаю близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33	Я відчуваю себе беззахисним	1	2	3	4
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35	У мене буває хандра	1	2	3	4
36	Я буваю задоволений	1	2	3	4
37	Всякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Буває, що я відчуваю себе невдахою	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Додаток 3

Методика «Самооцінка психічного стану: самопочуття, загальна активність, настрої (САН)

ТЕСТОВА КАРТКА САН

1	С	Самопочуття добре	3	2	1	0	1	2	3	Самопочуття погане
2	С	Відчуваю себе сильним	3	2	1	0	1	2	3	Відчуваю себе слабким
3	А	Пасивний	3	2	1	0	1	2	3	Активний
4	А	Малорухливий	3	2	1	0	1	2	3	Рухливий
5	Н	Веселий	3	2	1	0	1	2	3	Сумний
6	Н	Гарний настрій	3	2	1	0	1	2	3	Поганий настрій
7	С	Працездатний	3	2	1	0	1	2	3	"Розбитий"
8	С	Повний сил	3	2	1	0	1	2	3	Знесиленний
9	А	Повільний	3	2	1	0	1	2	3	Швидкий
10	А	Бездіяльний	3	2	1	0	1	2	3	Діяльний
11	Н	Щасливий	3	2	1	0	1	2	3	Нещасний
12	Н	Життєрадісний	3	2	1	0	1	2	3	Похмурий
13	С	Напружений	3	2	1	0	1	2	3	Розслаблений
14	С	Здоровий	3	2	1	0	1	2	3	Хворий
15	А	Байдужий	3	2	1	0	1	2	3	Захоплений
16	А	Незворушний	3	2	1	0	1	2	3	Схвилюваний
17	Н	Піднесений	3	2	1	0	1	2	3	Сумовитий
18	Н	Радісний	3	2	1	0	1	2	3	Журливий
19	С	Відпочилий	3	2	1	0	1	2	3	Утомлений
20	С	Свіжий	3	2	1	0	1	2	3	Виснажений
21	А	Сонливий	3	2	1	0	1	2	3	Збуджений
22	А	Бажано відпочити	3	2	1	0	1	2	3	Бажано працювати
23	Н	Спокійний	3	2	1	0	1	2	3	Стурбований
24	Н	Оптимістичний	3	2	1	0	1	2	3	Песимістичний
25	С	Витривалий	3	2	1	0	1	2	3	Утомлений
26	С	Бадьорий	3	2	1	0	1	2	3	Кволий
27	А	Розмірковувати важко	3	2	1	0	1	2	3	Розмірковувати легко
28	А	Розгублений	3	2	1	0	1	2	3	Уважний
29	Н	Повний сподівань	3	2	1	0	1	2	3	Розчарований
30	Н	Задоволений	3	2	1	0	1	2	3	Незадоволений

Примітка: С – самопочуття; А – активність; Н – настрої

Додаток 4

Критичні значення критерію Вілкоксона

n	Критичні значення		n	Критичні значення	
	P = 0,05	P = 0,01		P = 0,05	P = 0,01
6	1	—	16	31	21
7	3	—	17	36	24
8	5	1	18	41	29
9	7	3	19	47	33
10	9	4	20	53	39
11	12	6	21	60	44
12	15	8	22	67	50
13	18	11	23	74	56
14	22	14	24	82	68
15	26	17	25	90	69

Додаток 5

(за даними Апанасенко Г.Л.)

