

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: ВПЛИВ ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК НА УСПІШНІСТЬ
СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Виконала: студентка II курсу, групи 8.0531-з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Агаркова Іванна Вікторівна
Керівник: д.психол.н., професор Гура Т.Є.
Рецензент: к.псих.н., доцент Грандт В.В.

Запоріжжя

2022

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри

к.психол.н., доцент. Н.О.Губа
« ____ » _____ 2022 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Агарковій Іванні Вікторівні

Тема роботи «Вплив особистісних характеристик на успішність спортивної діяльності»

керівник роботи Гура Т.Є. д.психол.н., професор кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «22» липня 2022 року № 886-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психологічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки проаналізувати теоретичні дослідження успішної спортивної діяльності; розкрити поняття впливу індивідуально-типологічних характеристик спортсмена на успішність спортивної; дослідити індивідуально-типологічні особливості спортсменів.

5. Перелік графічного матеріалу: 1 таблиця, 2 малюнки.

.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Гура Т.Є., професор		
Розділ 1	Гура Т.Є., професор		
Розділ 2	Гура Т.Є., професор		
Висновки	Гура Т.Є., професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2022 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2022 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2022 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2022 р.	Виконано
5	Написання висновків	жовтень 2022 р.	Виконано
6	Передзахист	листопад 2022 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2022 р.	Виконано

Студент _____ І.В. Агаркова

Керівник роботи _____ Т.Є. Гура

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.М Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 55 сторінок, 1 таблиця, 2 малюнки, 38 джерел.

Об'єкт: успішна спортивна діяльність.

Предмет: індивідуально-типологічні особливості спортсменів, які впливають на успішність спортивної діяльності.

На підставі цього була поставлена мета: виявити вплив індивідуально-особистісних особливостей на успішну діяльність спортсменів.

В основу нашого теоретичного дослідження покладено припущення про те що певні особистісні характеристики спортсменів, а саме темперамент, самооцінка та рівень прагнень впливають на успішність спортивної діяльності і враховуючи дане припущення можливо змінити рівень успішності спортсменів в процесі спортивної підготовки.

Методи дослідження: теоретичні (теоретичний і порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури); огляд емпіричних досліджень (спостереження; бесіда; тестування).

Наукова новизна роботи полягає в теоретичному аналізі проблеми успішності спортивної діяльності та впливу на неї власних особистісних характеристик спортсменів.

Практичне значення. Отримані в результаті дослідження дані, можуть використовуватись психологами-практиками в роботі з професійними спортсменами, та як допомога тренерам.

ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ,
СПОРТСМЕНИ, УСПІШНІСТЬ, СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ.

SUMMARY

Aharkova I.V. Personal Characteristics Effect on the Successful Sports Activities.

Master's thesis: 55 page, 1 table, 2 figures, 38 sources.

Object: successful sports activity.

Subject: individual and typological features of athletes that affect the success of sports activities.

Based on this, the goal was set: to reveal the influence of individual and personal characteristics on the successful activity of athletes.

The basis of our theoretical research is the assumption that certain personal characteristics of athletes, namely temperament, self-esteem and level of aspirations affect the success of sports activities, and taking into account this assumption, it is possible to change the level of success of athletes in the process of sports training.

Research methods: theoretical (theoretical and comparative analysis of psychological and pedagogical literature); review of empirical studies (observation; conversation; testing).

The scientific novelty of the work consists in the theoretical analysis of the problem of the success of sports activities and the influence on it of the athletes' own personal characteristics.

Practical meaning. The data obtained as a result of the research can be used by practicing psychologists in working with professional athletes, and as an aid to coaches.

Keywords: individual-typological characteristics, athletes, success, sports activities.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК НА УСПІШНІСТЬ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ.....	11
1.1. Психологічні особливості процесу заняття спортивною діяльністю....	11
1.2. Поняття індивідуальних характеристик спортсменів.....	15
1.3. Когнітивні характеристики як чинники успішності спортивної діяльності.....	21
1.5. Психологічні особистісні характеристики спортсменів.....	26
РОЗДІЛ 2. ОГЛЯД СУЧАСНИХ ЕМПІРИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	37
2.1. Огляд методів та результатів сучасних емпіричних досліджень впливу індивідуально-типологічних характеристик на успішність спортивної діяльності.....	37
2.2. Методичні рекомендації спортивним психологам та тренерам щодо специфіки роботи з перспективними спортсменами.....	45
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52

ВСТУП

Актуальність дослідження. Систематичні заняття населення спортом в Україні визнається як справа державного значення, що відповідає стратегії національного розвитку і як один із засобів розвитку суспільства, а також як джерело відпочинку населення. Вивчення впливу індивідуально-психологічних особливостей спортсменів в оптимальному віці на можливість досягнення належного результату в спорті наразі стає перспективним напрямком наукової діяльності, в рамках якого вирішуються проблеми ефективного виступу спортсменів на великих всеукраїнських та міжнародних спортивних змаганнях.

Актуальність обраної теми дослідження обумовлена станом, вітчизняного спорту, про що свідчить недостатній рівень спортивної майстерності та психологічної підготовки спортсменів до змагань, невідповідність між рівнем матеріальної і фінансової підтримки держави та рівнем ефективності виступів спортсменів. Спортивна діяльність складається з навчально-тренувальної та змагальної діяльності і є результатом багаторічної лонгової підготовки спортсменів, яка розпочинається з рівня новачків і закінчується рівнем спортсменів олімпійського спорту. У процесі спортивної діяльності формуються не тільки фізичні, функціональні, а й моральні і психологічні якості спортсменів. Для спорту високих досягнень необхідна науково-обґрунтована комплексна і системна підготовка, що містить і теорію, і методи спортивного тренування, і психологічний супровід спортсменів впродовж спортивної кар'єри.

На даний момент ми можемо відзначити переважання недостатньої уваги до психологічної складової успіху в спорті. Шляхом вивчення науково-методичних напрацювань встановлено, що спортивна діяльність протікає в складних умовах і супроводжується підвищеною психічною напруженістю, відповідати якій може далеко не кожен спортсмен. У

зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема психологічної підготовки, що має важливе функціональне значення при рішенні переважної більшості питань, серед яких є відбір найбільш здібних і найбільш перспективних майбутніх спортсменів і прогнозування успішності їх спортивної діяльності, які повинні відповідати ресурсам індивідуальної складової спортсмена. Формування позитивної психологічної підготовки є актуальним питанням, бо постає необхідною умовою ефективного функціонування спортсменів в багатьох видах спорту. У сучасній українській психології спорту ведеться пошук чинників, що впливають на успішний розвиток особистості спортсмена.

Таким питанням займаються Бріскін Ю.А., Козіна Ж.Л. Платонов В.М. та ін. [3; 11; 21] У якості системоутворюючого показника спортивного розвитку виступає ефективність діяльності як інтегральна оцінка спортсменом власного результату, похідними показниками якого є реалізація у спорті потреб і задумів, наявність значних досягнень, рівень спортивної самореалізації, самооцінка успішності і задоволеність власною спортивною діяльністю. Питання досягнення високих спортивних результатів в оптимальному для цього віці є достатньо опрацьованим в сучасній психологічній літературі. Це питання підіймалось у роботах Волкової В.І., Дрюкова, Дж. Кретті В.А., Сергієнко Л.П, та ін. [6; 9; 15; 24]. Спесивих О.О. вивчено приватні і окремі передумови психологічної успішності діяльності спортсменів [26]. Разом з тим, необхідність здійснення акмеологічної діагностики успішного спортсмена, яка сприймається як комплексна технологія оцінювання індивідуально-психологічних особливостей, визначення можливостей і динаміки використання їх у діяльності відноситься до однієї з недостатньо розроблених в психологічній науці тем. Тренерському складу відомо наступне положення: спортсмени мають однаковий вік, тренуються за одними і тими ж програмами у одного і того ж тренера, в схожих умовах, але досягають різних результатів. Визначається, що причиною такого

стану є специфічний набір чинників, у тому числі і індивідуально-психологічних особливостей спортсменів. Але, до останнього часу дослідженню піддавалися лише одно-двох рівневі характеристики спортсменів і, навіть, без чіткої вікової чи спортивної диференціації, без урахування їх специфіки. Але, віддаючи належне науковим здобуткам, у науково-методичних джерелах є недостатньо даних про психологічні аспекти вивчення індивідуально-психологічних особливостей спортсменів, про їх взаємозв'язок з ефективністю спортивної діяльності. З позицій системного аналізу проведено дослідження рівневих характеристик особистості як суб'єкта спортивної діяльності, а також їх взаємозв'язку з успішністю спортивної діяльності відповідно до критеріїв спортивної майстерності.

Актуальні потреби спортивної практики і рівень розробленості взаємозв'язку індивідуально-психологічних особливостей спортсменів з успішністю спортивної діяльності, відсутність емпіричних і теоретично обґрунтованих висновків у обраному для дослідження напрямку зумовили вибір теми дослідження «Вплив особистісних характеристик на успішність спортивної діяльності» визначення об'єкта, предмету, мети і завдання дослідження.

Об'єкт дослідження: успішна спортивна діяльність.

Предмет дослідження: індивідуально-типологічні особливості спортсменів, які впливають на успішність спортивної діяльності.

Мета дослідження: виявити вплив індивідуально-особистісних особливостей на успішну діяльність спортсменів.

В основу нашого теоретичного дослідження покладено припущення про те що певні особистісні характеристики спортсменів, а саме темперамент, самооцінка та рівень прагнень впливають на успішність спортивної діяльності і враховуючи дане припущення можливо змінити рівень успішності спортсменів в процесі спортивної підготовки. Відповідно до

мети та гіпотези перед початком дослідженням були поставлені наступні завдання:

1. Розглянути стан і проблеми визначення співвідношення індивідуально-психологічних особливостей спортсменів та успішності їх спортивної діяльності на основі аналізу вітчизняної та зарубіжної літератури.

2. Зробити огляд емпіричних досліджень та виявити співвідношення індивідуальних особливостей і успішності спортивної діяльності.

Теоретико-методологічну основу склали принципові положення сучасної української психології спорту, викладені в роботах Волкової В.І., Хуртенко О.В, Сергієнко Л.П. [6; 26;21]. А також праці сучасних зарубіжних психологів А.В. Каррон, А. Бандура, Б.Дж. Кретті [33;31;35], про основні положення сучасних теорій особистості та індивідуальності.

Теоретичною основою дослідження є також теорія психологічної підготовки спортсменів Шилова І.М. [29], Платонов В.М. [19], Ложкін Г.В. [15], Грінь О.Р. [8] та ін.; комплексний підхід до вивчення спортсменів одного виду спорту і різної кваліфікації (Козіна Ж.Л. [11], Бріскін Ю.А. [2], Бузнік А.І. [3] та ін.). Ряд авторів, такі як серед проблем психодіагностичних досліджень у спорті виділяють три класи задач, як-то:

- 1) діагностику психічних станів,
- 2) лонгітюдне дослідження динаміки психічного розвитку людини в процесі спортивної підготовки,
- 3) прогнозування рівня здібностей до конкретних видів спортивної діяльності в оптимальному для цього віці [7; 9; 19; 21].

Методи дослідження включають у себе теоретичний аналіз проблеми, огляд сучасних емпіричних досліджень.

Наукова новизна роботи полягає в теоретичному аналізі проблеми успішності спортивної діяльності та впливу на неї власних особистісних характеристик спортсменів.

Практичне значення. Отримані в результаті дослідження дані, можуть використовуватись психологами-практиками в роботі з професійними спортсменами, та як допомога тренерам.

Структура роботи. Магістерська робота викладена на сторінках, складається зі вступу, теоретичного розділу аналізу літературних джерел, та розділу оглядом сучасних емпіричних досліджень, висновків, списку використаної літератури, який містить літературних джерела (з яких закордонних), додатки. Матеріали магістерської роботи ілюстровані таблицею та малюнками.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК НА УСПІШНІСТЬ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

1.1. Психологічні особливості процесу заняття спортивною діяльністю

Діяльність має фізіологічну основу прояву біологічної і фізіологічноенергії, притаманних людині, що надає можливість організму перетворюватися у технічновизначений здобуток, а тому всі можливості її мобілізації зводяться до активізації руху окремих органів. Такий рух фізично відтворюється у показниках корисності виконання операцій, робіт і функцій, якщо мова йде про виробниче середовище, а якщо мова ведеться про спортивну діяльність – то у показниках фізичного розвитку і набуття майстерності щодо виконання вправ, що відповідають вимогам, які висуваються до класифікаційних умов підтвердження розрядних норм і нормативів чи формальних умов досягнення майстерності, або показників, що визначаються за змістом змагальної діяльності. Тобто, успішність діяльності в спорті реалізується за двома показниками, а саме:

- 1) виконання відповідного спортивного нормативу,
- 2) досягнення прогностичного спортивного результату.

Спортсмену, щоб досягти відповідного оцінювання рівня фізичного розвитку чи набутого у суспільстві визнання, треба проявити себе і включитися у демонстрування деякого рівня класифікаційних вимог та виконати затвержені класифікаційні умови, а для цього треба освоїти тренувальну програму належної складності, яка може мати групове чи індивідуальне призначення.

Щоб розвинути методичний зміст думки, нагадаємо тут ще раз про те, що у групі спортсменів, що тренуються у одного й того ж тренера, за єдиною тренувальною програмою, у якій цикл підготовки спортсменів передбачає однакове навантаження за визначену кількість років, в одному й тому ж віці одних і тих же спортсменів демонструються різні підсумкові здобутки, тобто реєструються різні показники – у одних більш краще визначені, а у інших – менш. За цим, перші визнаються як більш успішні, а другі – як менш успішні. Така розбіжність у результатах тестування вказує на те, що відповідна різниця існує із-за прояву множини факторів, що варіюються у межах від недостатніх при освоєнні вправ сумлінності та натхнення до ряду причин психологічної спрямованості. У зв'язку з цим, необхідно дослідити психологічні чинники успішності спортивної діяльності у першу чергу, бо вони є первинною точкою руху та рушійною його силою. Звернемося до тлумачень явища, що виявлені у джерелах дослідників, які виконували у різні часи систематизацію основ діяльності.

Науково цінним є той висновок, за яким дозволяється сприймати реальність, у якій оточення змінюється природно само собою, штучно під впливом людини-творця і об'єктивно, змінюючи особистість творця. Останній висновок набуває важливості і у сферах фізичної культури і у сферах спорту, бо без приведення у дію його особливостей не фіксувалася б і змога як розвитку спортсмена, так і технічного удосконалення його духовних, розумових здатностей. Але вибір ефективних схем досягнення успіху спортсменом стикається з рядом проблем, про які треба знати і використовувати їх переваги у повсякденні тренування і змагальних відносин.

Оскільки спортивна діяльність є предметом розгляду спортивної психології, яка представляє собою область психології, що вивчає закономірності прояву і розвитку психіки людини в умовах спортивної діяльності, то спрямованість даного дослідження отримує наступну

направленість, за якою треба врахувати у дослідженні прояснення наступного ряду проблем і питань, які:

1) є результатом вивчення загальних положень діяльності, як-то:

а) сприйняття загальних питань спортивної діяльності. У їх сукупності своє місце займають ідейна спрямованість, цілі і мотиви заняття спортом, загальні та специфічні умови формування психомоторних умінь і навичок в виокремлених видах спорту;

б) посилення ефективності тренувального процесу спортсмена, що сприймається як процес його навчання і виховання. Він спрямований на оволодіння технікою і тактикою, психологічних умов досягнення спортсменів оптимальних фізичних якостей, якими є витривалість, сила, спритність, швидкість тощо, способів сприйняття специфічних ознак змагального чи тренувального оточення, які пов'язані з відчуттями води, дистанції, змагального простору, партнера, спортивного снаряда, ходу протистояння, часу;

в) впливу спортивних навантажень на психіку спортсмена, у середовищі яких відображаються психологічні аспекти безпосередньої підготовки до виконання окремих спортивних рухів, психічних станів спортсменів в тренувальному процесі, підготовчому до змагання процесі, у змагальній діяльності та на відновлювальній стадії після завершення змагання;

г) психічної регуляції спортивної діяльності і відновлення психічних станів, налагодження і регулювання мікроклімату у спортивному колективі, у відносинах між тренерами та спортсменами;

д) розвитку особистості спортсмена.

На відміну від попередніх проблем і питань, за визначенням дослідників Ш. Сархан [27] та Р.С. Уейнберг [24], остання проблема визнається для спортивної психології загальною і синтетичною;

2) витікають з визначеної мети за кінцевою метою, яка висувається перед спортивною діяльністю і у якій криється жага забезпечення

спортивного результату, що підтверджується:

а) у підвищенні чи оновленні спортивного кваліфікаційного рівня майстерності;

б) у спортивному досягненні.

Саме такий рух східцями спортивної класифікації і наповненням спортивного ходу відзнаками і перемогами визначає правильність та ефективність мети дії. Для її досягнення спортивна діяльність втілює у життя ряд своїх, що є специфічними, вправ, прийомів, рухів і функцій. Їх відмінність і особливість досліджується у працях Шилова І.М. [29], Сергієнко Л.П. [21], Коробейніков Г.В. [12], Дрюков В.А. [9], і у формальному вигляді пов'язується з:

1) проявом м'язової активності в різних формах при виконанні спеціальних фізичних вправ як за вимогами тренувальної програми, так і за умовами змагального заходу. Продукт дії – у процесі спортивної діяльності людина отримує загальну і специфічну фізичну підготовку, емоційне задоволення та суспільне визнання;

2) оволодінням високої чи професійної майстерності і технікою виконання фізичних вправ в обраному виді спорту. Продукт дії – у процесі тренування у даному виді спорту спортсмен засвоює та удосконалює визначені для цього рухові навички, рухливість розумових процесів, швидкість мислення та розвиває необхідні для протистояння у змагальному і побутовому середовищах фізичні і психологічні якості;

3) прагненням до вдосконалення у обраному виді спорту, яка спрямована винятково на досягнення найвищих результатів у обраному виді спорту. Продукт дії – спортивне досягнення;

4) включенням особистості у спортивне протистояння; Продукт дії – змагання;

5) досягненням максимального прояву фізичних і психічних сил. Продукт дії – відновлення для себе і для шанувальників складної

структури взаємин, що включає у себе не тільки приведення у рух форми змагання, а й засоби розвитку на тренувальних заняттях;

б) яскраво вираженим свідомим характером сприйняття дії у оточенні.

Продукт дії – гармонійно розвинена і психічно виважена особистість. Таким чином, для характеристики спортивної діяльності необхідно мати інформацію не тільки про особливості дій, операцій і функцій а й умови, в яких вона виконується. Спортивна діяльність складається з тренувальної та змагальної видів діяльності. Ці дві діяльності, які здійснюють вплив на сферу спорту, діють у комплексі, бо без адекватної реалізації тренувальної діяльності неможливим стає освоєння спортсменом тактичних, технічних, теоретичних і, навіть, моральних умінь і навичок, а надалі також і володіння високим чи професійним рівнем фізичної, функціональної та психологічної підготовки для руху у полі досягнень в змагальній діяльності, максимально можливого для спортсмена спортивного результату.

Узагальнюючи факти, що включені в аналіз, треба зупинитися на наступному висновку, що є проміжним, а саме: спортивна діяльність – це діяльність, що має на меті, а за нею і спрямованість на освоєння спортсменом технічних, теоретичних, тактичних і моральних умінь і навичок та оволодіння спортсменом високого рівня фізичної, функціональної й психологічної підготовки для досягнення максимально можливого спортивного результату, яким виступає змагальне чи кваліфікаційне досягнення.

1.2. Поняття індивідуальних характеристик спортсменів

Структуру особистості за психофізіологічним сприйняттям, як відомо, складають вольові якості, емоції, мотивації, соціальні настанови,

темперамент і характер. Якщо розглядати особистість як продукт соціально-історичного розвитку та суспільної діяльності у комплексі їх впливу на її розвиток, то виясниться наступне: вона має свідомість і систему соціальних якостей, розвиває у собі здатність виконувати визначені операції, рухи і функції. Далі, якщо прив'язувати її риси до спорту, то належне значення має її індивідуальність. Пов'язане це з тим, що досягнення успіху можливе лише при вивіреному врахуванні індивідуальних особливостей і схильностей особистості спортсмена і при доцільному формуванні на науковій основі особистого техніко-тактичного стилю діяльності. Саме співвідношення особливостей і схильностей особистості, що визнаються виваженими, зводять спортивну дію до прогнозованого результату. За предметом дослідження нижче розглядаються дві групи індивідуальних характеристик спортсмена, складених за:

- 1) нейродинамічними характеристиками;
- 2) психологічними особливостями темпераменту.

Розглянемо особистості у наведеному порядку. *Нейродинамічні характеристики спортсменів.*

Вивчення індивідуально-типологічних особливостей нервової системи спортсменів у вітчизняній психофізіології почалося після виділення І.П. Павловим [6;114] основних властивостей, якими є: сила процесів збудження і гальмування, врівноваженість і рухливість нервових процесів. Простежимо за ходом розвитку наукової думки. Дослідниками встановлено, що окремі характеристики індивідуальних особливостей людини мають щільний зв'язок [15; 17; 25; 27]. Ці системи індивідуальних особливостей, що пов'язані властивостями нервової системи, є переважно сила і рухливість. До них приєднуються й інші властивості, але ті, що названі є провідними. Р.С. Уейнберг [24] визначив, що процес залежності темпераменту з окремими властивостями нервової системи може проявлятися як прямолінійна однозначна залежність, як криволінійна залежність, як

багатозначна залежність. Тобто одна і та ж властивість нервової системи може взаємодіяти з кількома різними властивостями темпераменту і, в свою чергу навпаки, одна властивість темпераменту може біти в залежності з декількома різними властивостями нервової системи людини. М.М. Філіппов [25] відзначав, що метаболічні характеристики різноманітно опосередковані нейродинамічними. Встановлено, що жінки мають більш високий рівень розвитку сили збудження, а чоловіки – сили гальмування [23]. Те, що чоловіки характеризуються більш лабільною нервовою системою, проте латентний час психомоторних реакцій на будь-який подразник у жінок більше, ніж у чоловіків. Оскільки спортивна діяльність людини пов'язана з підвищеними фізичними і нервовими витратами, то її, на думку ряду фахівців [9, 75], під силу здійснювати тільки спортсменом з яскраво вираженою силою, врівноваженістю та рухливістю нервових процесів.

Проте у психофізіології, за результатами проведених досліджень науковців, накопичений досвід можливості компенсації окремих властивостей [14; 21; 25]. Окрім того, також є факти пристосування властивостей нервової системи до вимог діяльності. У наукових роботах [26, 18, 33] експериментально доведено, що не тільки спортсмени з силою, врівноваженістю і рухливістю, а й з протилежними властивостями можуть досягти значних успіхів у спорті. Хуртенко О.В. зі співробітниками [26] відзначають, що серед великої кількості обстежених довільними руховими методиками спортсменів не так часто зустрічаються одночасне поєднання врівноваженості, рухливості і сили нервових процесів. Дані цих авторів спростовують точку зору ряду таких дослідників [1, 9, 32], про те, що найбільш сприятливими для спортивної діяльності поєднаннями типологічних особливостей є врівноваженість нервових процесів, їх рухливість і сила нервової системи. Костюкевич В.М. [13] вивчав силу нервової системи за методом вираженості фізіологічного закону сили, що дозволяє оцінити працездатність нервової системи по відношенню до

подразників, які повторюються багаторазово. Як показник обчислювався критерій, величини якого вважалися середніми і оцінювалися на «добре», коли цифрові значення їх знаходилися в межах $100 \pm 5 \%$; величини, цифрові значення яких виходили за верхню межу допустимого і дорівнювалися або були більше 106% оцінювалися як «задовільно»; величини критерію, значення яких виходили з нижню межу і дорівнювалися або були менше 94% , оцінювалися як «відмінно». Таким чином, спортсмени із сильною нервовою системою набагато більше, ніж спортсмени зі слабкою нервовою системою покращують свої результати. Отже, незважаючи на те, що в наукових розробках представлено теоретичне положення про можливість компенсації і пристосування властивостей нервової системи до вимог діяльності, проте робіт в області спорту, які підтверджують це положення, явно недостатньо. Більш того, в літературі нерідко відстоюються різко полярні позиції фахівців з великим розкидом даних відповідно вимог нейродинаміки і майже не представлені роботи, що описують властивості нервової системи спортсменів високої спортивної кваліфікації в найбільш оптимальному віці за критеріями спортивної диференціації.

На наш погляд, ця розпорошеність даних у нейродинаміці пов'язана з тим, що не враховується в них специфіка спортивної діяльності.

Психологічні особливості темпераменту спортсменів. Під темпераментом прийнято розуміти сукупність стійких, індивідуально-своєрідних властивостей психіки людини, що визначають динаміку йогопсихічної діяльності і однаково проявляються в різноманітній діяльності незалежно від її змісту, цілей і мотивів. Але є й більш чіткі їх прив'язки. Наприклад, характеристики «екстраверсії-інтроверсії». Достеменно відомо, що перше поняття «екстраверсії-інтроверсії» було введено в психології К. Юнгом. Під екстраверсією К. Юнг розумів той регулюючий механізм психічної діяльності, при якому у випробуваного найбільшою значущістю мають об'єктивні предмети і події та під

інтроверсією – відповідний механізм психічної діяльності, при якому найбільшою значущістю для суб'єкта мають психічні процеси і власна особистість. Надалі поняттям екстраверсії-інтроверсії було дано інше теоретичне тлумачення. Відповідно до гіпотези про те, що діяльність кори головного мозку пов'язана з активуючим впливом ретикулярної субстанції, то Г. Айзенк припустив, що як психічний прояв екстраверсія-інтроверсія є результатом взаємодії між активуючим впливом на неї кори великих півкуль. Так, на думку Г. Айзенка, екстраверти – це є люди зі слабким активуючим впливом ретикулярної субстанції і сильним гальмівним впливом кори, а тому необхідна активація у таких суб'єктів досягається в результаті стимуляції із зовнішнього середовища, і навпаки, у інтровертів переважає активуючий вплив ретикулярної субстанції і тому стимуляція ззовні їм не потрібна. Дослідами іншого науковця, К. Френкса, підтверджено цю гіпотезу [15; 183]. Його висновок наступний: фактор «екстраверсія-інтроверсія» є біполярним, для нього характерний високий рівень позитивного насичення в разі екстравертів та високий ступінь негативного насичення в разі типових інтровертів. Численні ознаки, на підставі яких можна розрізнити екстравертів та інтровертів були з часом об'єднані Г. Айзенком.

Типологія Г. Айзенка наближається до типології, розробленої свого часу І.П. Павловим [3; 16]. Уло доведено, що група випробовуваних сильних, рухливих (сангвініки) проявила екстравертуючі тенденції, а група сильних, інертних (флегматики) – інтровертуючі тенденції. Таким чином, встановлено зв'язок між показниками, що визначаються за шкалою екстраверсії-інтроверсії Г. Айзенка, і показниками сили і рухливості нервових процесів. Зважаючи на висновки робіт, що проведені як вітчизняними, так і закордонними дослідниками, можна стверджувати, що зв'язок вищенаведених параметрів з такими показниками нервової системи як сила, рухливість, динамічність існує. У джерелі [2] доведеним є і припущення про те, що такі складні особистісні особливості, якими є

екстраверсія-інтроверсія, визначаються не однією якоюсь ізольованою властивістю нервової системи, а своєрідним поєднанням кожний раз цих властивостей.

У методикі визначення екстраверсії-інтроверсії Г. Айзенк [3; 18] ввів ще одну шкалу, яка відображається як «нейротизм». Вводячи таку шкалу, автор мотивував її необхідність тим, що крім характеристики типів за симптомокомплексом екстраверсія-інтроверсія, необхідно вводити поділ симптомокомплексу за стабільністю. Цю шкалу стабільності він так і назвав «нейротизм», визначаючи його як властиве особистості якість. Г. Айзенк вважає нейротизм сукупністю психічних особливостей, яка характеризує особистість і в нормі, і в патології. Нейротизм за Г. Айзенком являє собою параметр, відповідно до якого всіх індивідів можна розташувати в ряд, на одному полюсі якого знаходиться тип особистості, що характеризується надзвичайною стійкістю, зрілістю і прекрасною адаптованістю, а на іншому – надзвичайно знервованим, нестійким і недостатньо адаптованим типом – психічна норма розташовується в інтервалі між ними. Нейротизм – поняття, близьке до емоційної лабільності, неврахованості, тривожності. Чим нижче індекс нейротизму, одержуваний за методикою, тим особистість більш емоційно стійка, менш тривожна, більш врівноважена. Наявність факторів екстраверсії-інтроверсії і нейротизму підтверджено роботами Д. Гілфорда і Р. Кеттела [34; 178]. В опитувальнику Г. Айзенка [2; 18] є шкала, що названа автором «брехня». Високі показники за цією шкалою оцінюються як спроба «підроблення хороших реакцій». Шкала ця валідна і корисна для визначення індивідів, що підробляють «хороші відповіді». Це не брехня в прямому сенсі, а скоріше тенденційність, впевненість у власній правоті, бажання здаватися краще.

У спортивній психології модель «екстраверсія-інтроверсія-нейротизм» досліджувалася представниками різних видів спорту. Встановлено: серед спортсменів високої кваліфікації зустрічаються особи і з

екстравертованістю характеру, і з інтровертованістю характеру, і з високим, середнім чи низьким нейротизмом. Треба дослідити основні визначення наведеної в'язки проявів. Так, Б. Кретті [35] зазначає, що зазвичай у спортсменів високого класу виявляється тенденція до екстраверсії. Проте залишається невідомим, що виступає причиною цього прояву. За припущенням виникає вона від загальної впевненості спортсмена в собі, що формується у нього завдяки видатним фізичним даним і високим результатам, які він показує, або це може й вроджена якість. Цілком ймовірно, що спортсмени з вираженою тенденцією до інтроверсії або екстраверсії можуть обрати різні види спорту і мати більшу схильність до тих або інших функцій або амплуа всередині свого виду спорту. Але в даний час експериментальних даних з цього питання недостатньо.

Проте, є експериментальні дані, які свідчать про вираження загальної екстраверсії у спортсменів різних видів спорту. Так, Кретті [35] вказує на те, що спортсмени високого класу є, як правило, екстравертами, за винятком груп автогонщиків, легкоатлетів-стаєрів та тенісистів. Аналогічні дані були отримані і дослідником Дж. Кейном [38; 13], який виявив виражену екстраверсію у англійських футболістів, і в роботах К. Ікегамі [38; 27] та А. Сперлінга [38; 28], які показали, що спортсмени більш екстравертовані, ніж неспортсмени. Крім того, К. Ікегамі, який обстежив більше 1500 спортсменів, встановив, що у чоловіків екстраверсія є більш вираженою, ніж у жінок. Але Б. Кретті вважає, що картина прояву, знову ж таки, не так проста, як може здатися на перший погляд. Деякі автори виявили у кращих спортсменів світового класу деяку тенденцію до інтроверсії. Ними було висловлено припущення, що в змаганнях найвищого рівня стресорні впливи середовища, скоріш за все стають настільки великі, що невелика інтровертованість допомагає спортсмену зберегти самовладання і краще витримати ці додаткові навантаження[35].

Таким чином, в науковій літературі представлені полярні позиції фахівців з великим розкидом даних за психологічними

особливостями темпераменту спортсменів. Ця розпорошеність пов'язана з тим, що не враховувалася специфіка спортивної діяльності. Наприклад, поєднувалися масиви даних про спринтерську і стаєрську дистанції. Відмічається, що робіт, які присвячуються вивченню як екстраверсії-інтроверсії, так і нейротизму спортсменів, реєструється вкрай недостатня кількість. Залишається також нез'ясованою достовірність вираженість досліджуваних якостей у спортсменів різної спортивної кваліфікації у віці, який рахується як найбільш сприятливий для досягнення спортсменом високого результату.

1.3. Когнітивні характеристики як чинники успішності спортивної діяльності

За загальними вимогами до розвитку особистості для її становлення достатньо сприймати і уміти відображати у свідомості умови суспільного та конкретно-історичного існування, підкорятися процесам виховання, навчання, репетиції та тренування. Для здійснення зусиль у напрямку руху треба мати технічні складові, за якими підтримується належний рівень когнітивної сфери особистості. Така сфера визначена у теоріях і вона включає у себе:

- а) відчуття та сприймання у системі інтелектуальних властивостей;
- б) пам'ять;
- в) увагу;
- г) мислення та інтелект;
- д) уяву і творчість.

Для спортивної діяльності треба уміти мобілізувати всі технічні складові, що підкоряється методиці тренування і участі у змаганнях, яка розробляється тренером. За предметом дослідження нижче розглядається

група когнітивних характеристик спортсмена, складених за особливостями уваги і пам'яті спортсменів.

Увага зазвичай фахівцями визначається як «організація психічної діяльності», що включає в себе її регулювання і контроль. Але таке визначення носить загальний характер, а тому у процесі психологічного вивчення і оцінювання уваги необхідно враховувати специфіку обраної для експерименту психологічної діяльності.

Пам'ять є інтегральною характеристикою психічної діяльності, загальним компонентом протікання будь-якого психічного акту. Вивченню уваги і пам'яті присвячена велика кількість робіт як зарубіжних дослідників [38], так і вітчизняних дослідників [2; 18]. Досліджувалися властивості уваги з урахуванням фактора статі. Виявилося, що середні величини показників, що характеризують одні й ті ж властивості уваги у чоловіків і жінок приблизно однакові, за винятком перемикання і вибіркової. У чоловіків достовірно краще реалізується переключення уваги. М.Д. Дворяшина [15;21], вивчаючи вибірковість, обсяг і переключення уваги, встановила, що у жінок показники за цими властивостями уваги вище, ніж у чоловіків. В.М. Бехтеревим, Ч. Фере та ін. [15; 10] встановлений експериментально загальний принцип про те, що легка м'язова робота благотворно впливає на психічну діяльність, а важка – пригнічує її, що також було у подальшому підтверджено і уточнено в дослідженнях [12, 56]. До речі, результати досліджень А.Ц. Пуні [22; 12] свідчать про зміни психічних процесів в залежності від характеру і ваги навантажень, від тренуваності спортсменів. У більшості випадків після інтенсивних фізичних напруг обсяг пам'яті і уваги зменшується, причому, після різних напруг ступінь зменшення різна. Автор зазначає, що після інтенсивних і тривалих фізичних навантажень відбувається зміна в переході від більш досконалого логічного запам'ятовування до менш досконалого – механічного. Виявилося, що через 18-20 годин після фізичного навантаження відсоток осіб, що користуються логічним

способом запам'ятовування, не досягає вихідної цифри. Після ж короткочасних напружень відсоток цей майже не змінився, а через 18-20 годин він був навіть вищим від початкового. На зниження інтенсивності і стійкості уваги у футболістів під впливом ряду факторів в процесі тренувань вказує і Г.М. Гагаєва [13; 18]. Деякі автори вказують на поліпшення протікання психічних процесів в змагальній обстановці після розминки. Поліпшення швидкості і обсягу зорового сприйняття, а також зосередженості уваги у волейболістів. Ф. Генов дослідив, що у штангістів після розминки зосередженість уваги підвищується. Автори [26] встановили, що напруженість і ступінь змін в характеристиках психічних станів, які піддаються впливу значним фізичним навантаженням має залежність від характеру виконання фізичних вправ, запланованих обсягів та інтенсивності, рівня фізичної підготовленості випробовуваних, режимі дня, тощо. В одних і тих же умовах може спостерігатися різна ступінь змін окремих психічних процесів аж до різноскерованості цих змін. Г.Д. Горбуновим [15] вивчалася динаміка психічних процесів після різних типів фізичних навантажень. Автором зроблено наступні висновки:

1) в період після дії фізичних навантажень протікання психічних процесів може як поліпшуватися, так і погіршуватися, що залежить, головним чином від:

- а) характерних особливостей фізичних навантажень,
- б) ступеня адаптованості до них випробовуваних,
- в) особливостей досліджуваних психічних процесів, рівнів їх побудови,
- г) проміжку часу, що пройшов після навантаження,
- д) часу доби;

2) короткочасні навантаження граничної інтенсивності, будучи навіть незвичайними, роблять позитивний вплив на перебіг психічних процесів. Найбільш суттєві поліпшення спостерігаються у пам'яті і зосередженості уваги через дві години після навантаження;

3) незвичні фізичні навантаження роблять різnorідний вплив: позитивний, хоча і короткочасний, на оперативне мислення і інформаційний пошук, залишається незмінним зосередженість уваги, а пам'ять погіршується;

4) фізичні навантаження, адаптованість до яких близька до завершення, впливають тільки на мнемічні процеси, особливо на обсяг пам'яті;

5) багаторічні заняття спортом призводять до того, що навіть дуже високі тренувальні навантаження стають звичними. При цих умовах вони надають в денний і вечірній час позитивний вплив на перебіг психічних процесів. Найбільш значні поліпшення спостерігаються через дві години після навантаження. Пам'ять суттєвих змін не зазнає;

б) з усіх психічних процесів найбільш «чутливими» до фізичних навантажень є мнемічні. Експериментальні факти дозволяють вважати, що мнемічна функція, стабільність її проявів, може служити однією з ознак тренуваності в певному виді фізичних вправ, показником адаптованості до того чи іншого навантаження;

7) перцептивні процеси різко погіршуються після незвичних фізичних навантажень. Навантаження короткочасні, звичні, і навіть навантаження, процес адаптованості до яких не закінчено, надають перцептивним процесам, особливо їх якісним характеристикам, позитивного впливу.

За досліджуваним питанням Г.Д. Горбунов [15] дійшов висновку про те, що перебіг психічних процесів після фізичних навантажень обумовлено великою кількістю різноманітних факторів, основні з яких:

- а) величина фізичних навантажень,
- б) характер фізичних навантажень,
- в) фізична підготовленість випробовуваних,
- г) рівень тренуваності в пропонованих видах фізичних вправ,
- д) наявність попередніх навантажень,
- е) індивідуально-типологічні відмінності випробовуваних.

Отже, аналіз наукової літератури показує, що найбільш вивченими є такі когнітивні процеси, як увага і пам'ять. Це пов'язано з тим, що ці процеси в більшій мірі детерміновані і обумовлені фізіологічними механізмами, а також вони є більш інформативними для врахування впливу тренувальних навантажень в спорті. Проте при вивченні впливу тренувальних навантажень на когнітивні процеси спортсменів не враховувалися стаж заняттям спортом, а також спортивна диференціація.

1.4. Психологічні особистісні характеристики спортсменів

Особистість спортсмена повинна містити в собі певну сукупність якостей і рис, що є властивими виду спорту, яким вона займається. З часом і набуттям професійного досвіду ця особистість перетворюється під їх впливом на індивідуальність. Наряду з множиною властивостей темпераменту, характеру, вольових якостей, прояву почуттів і емоційних станів у спортивну дію включається з підвищенням рівня майстерності оригінальність і неповторність поєднання компонентів особистості. Тобто дане дослідження цікавлять ті з них, що підсилюють результат дій спортсмена, завдяки яким спортсмену у спортивній діяльності і вдається досягти переможних результатів. Тому розгляду піддаються:

1. Риси особистості спортсменів.
2. Рівень прагнень спортсменів.
3. Особливості невротизації спортсменів.
4. Особливості характеру спортсменів.

Риси особистості спортсменів, що як відомо складають структуру особистості, досліджувалися за підтримкою ряду початкових допущень. Таких допущень існує множина, а тому у дослідженні підтримується одна з них, а саме та, яку виказав Дж. Гілфорд. Він стверджує: «особистість індивіда є специфічне сузір'я рис» [36; 29]. Дослідження рис особистості

набуло широкого поширення як у загальній, так і в прикладній психології, Перейдемо одразу до вивчення думок розробників положень спортивної психології.

Встановлено, що результати дослідження рис особистості, отримані за методикою Р. Кеттелла, є надзвичайно надійними. Таке стверджується у джерелах Р. Кеттелла і Кретті [35]. Виявлено наступне: спортсмени, які володіють високими показниками за критерієм «м'якість характеру» одночасно володіють і неабиякими фізичними якостями, а за цим, також можуть спромогтися ще й високих результатів, якщо при роботі з ними враховувати від них же їх особливості. Виявилася і інша залежність: рівень «інтелектуальних прагнень» вище у спортсменів високої спортивної кваліфікації. Нестійкі індивідууми часто відчують втому навіть при відсутності значних фізичних навантажень. Подібний «синдром зусиль» часто спостерігається у невротичних суб'єктів, як це стверджують Ренг С.О [37] і С.Дж. Закарро [38].

Спортсмени, які займаються індивідуальними видами спорту більш самостійні, менш тривожні і володіють якостями, що дозволяють їм успішно діяти незалежно від впливу навколишнього середовища, твердять К. Ікегамі [36; 29]. За критерієм «збільшення спортивного стажу» спортсмени стають активнішими, агресивнішими, безтурботнішими та відчують меншу схильність до депресії і фрустрації, менше прагнуть до лідерства при спілкуванні з іншими і рідше переживають почуття власної неповноцінності, В командах ці спортсмени були впевненіші у собі, краще володіли собою і успішніше виконували завдання на абстрактне мислення, вони є спокійнішими, але більш схильні до ризику.

Рівень прагнень спортсменів. У джерелі [29] показано, що успіх, як і невдача, не може бути визначений у об'єктивних термінах. Випробовувані, приступаючи до роботи, ставлять перед собою конкретну мету, а саме: вони хочуть і прагнуть досягти певного рівня результатів. Наприклад, спортивних результатів спортсмена. Це і є їх рівень прагнень,

тобто те, до реалізації якого вони прагнуть. Співвідношенням між рівнем конкретних прагнень і фактичним рівнем їх виконання і визначається якісна оцінка результатів діяльності, тобто успіх або неуспіх діяльності. Результат є успіхом чи невачею лише в тій мірі в якій він розцінюється випробуваним як його особисте досягнення, а не як випадковість. Було встановлено, що для кожного випробуваного зона діяльності, в рамках якої він в змозі оцінювати свій результат як успіх чи невдачу, досить обмежена і більш-менш є специфічною. За межами цієї зони, тобто коли завдання стають або занадто важкими, або занадто легкими, результат оцінюється у залежності від самого завдання. Дослідження у цьому напрямку на цьому не завершуються. Згідно джерела [36], потрібно розрізняти рівень прагнень і рівень очікувань. Рівень очікування залежить від віри індивідуума в свої здібності у відповідній області, а також від віри в себе. Дж. Нюттен [19 ;135] вважає, що більша або менша гарна перспектива рівня прагнень в залежності від ефективності діяльності пов'язана з динамічною структурою «Я».

Вимірювання різниці між результатом виконання конкретного завдання і рівнем, якого передбачає досягти випробуваний в наступній спробі, фізичне тлумачення змісту якої означає, що ця різниця називається величиною відхилення мети, показало, що значення кореляції між двома величинами в двох дослідженнях, що проводяться з одним і тим же випробуваним, можуть варіюватися від 0,26 до 0,75 за даними Ф. Франко і від 0,04 до 0,44 – за даними Р. Гоулда [21; 211]. Тобто, визначення дії не співпало, але те, що зв'язок може бути вимірним, то вже є науковим досягненням.

Вивчалися за зазначеним підходом й інші зв'язки, а саме: залежність рівня прагнень від віку дітей (Г. Андерсон), його зв'язок з діяльністю групи (М. Хертцман, Л. Фестингер, Х. Шеллі), з потребою досягнення та ризикованою поведінкою [38]. Інтересу набуває той факт, що визначається велика варіабельність рівня прагнень, що є характерним для

патології і особистостей з високим рівнем тривожності. Виявлено, Г. Айзенком, Г. Хеммелвейтом [2; 12], що неврастеніки і дістіміки ставлять перед собою, як правило, більш високі цілі, ніж нормальні люди, тоді як для істериків характерний мінімальний рівень прагнень: вони ставлять перед собою низьку мету, ніж та, яку вони щойно досягли. Треба пам'ятати ще й про наступне: однією з найважливіших психологічних умов підвищення рівня прагнень є ступінь залученості особистості у діяльність. Якщо у випробуваного було відсутнє хоч би там яке не було активне ставлення до експериментального завдання, то він у такому випадку не виявляє ніякого рівня прагнення взагалі. З цього випливає узагальнення, що переживання успіху чи неуспіху визначається не тільки об'єктивними досягненнями випробовуваних, але й різними еталонами соціальної оцінки по відношенню до класифікаційних груп людей. За визначенням Дж. Нюттена [33; 19] рівень прагнень це якраз і є рівнем складності обраної цілі. Фактори, які безпосередньо лежать в основі такого вибору, можна умовно віднести до двох груп – а) ситуаційних чи б) особистісних. В теорії використовуються ситуаційні змінні, такі як очікування успіху і невдачі. Згідно з моделлю вибору, представленої в цій теорії, індивідуум вибирає той рівень труднощів, для якого різниця утворень валентності успіху на очікування успіху, з одного боку, і валентності невдачі на очікування невдачі, з іншого боку, – є максимальною. Можливість ввести в модель вибору особистісні змінні, які безпосередньо впливають на рівень прагнень, з'явилася в зв'язку з висновками досліджень Д. Макклелланда [38; 311], в яких розглядалися потреби досягнення. Потреба досягнення за своїм змістом є схильністю людини прагнути і рухатися до задоволення випробуваного при успіху в змагальній ситуації з різними стандартами переваги. Після успіху або невдачі відбувається зсув або в бік підвищення рівня прагнень, або в бік його зменшення, що доказано у праці [36]. У ряді досліджень для індивідуальної і типологічної характеристики випробовуваних використовувалися такі показники динаміки рівня прагнень, як відмітка

цільового розбіжності – різниця між рівнем прагнень і рівнем минулого виконання – і відмітка досягнутого виконання – різниця між минулим рівнем прагнень і рівнем виконання. Д. Спіл, вивчаючи рівень прагнень гравців в американський футбол, встановив, що гравці, яким характерним є високий рівень прагнень, більш агресивніші, ніж – з низьким. Е. Локке зазначає, що у залежності від набутого поточного досвіду і виношуваних до змагань очікувань перед кожним спортсменом ставиться певна мета, яка повинна бути новою чи змінюватися після кожного виступу. На думку М. Клейна і Дж. Крістіансена, потреба в досягненні успіху може розглядатися за двома параметрами, а саме: а) за високими чи б) за низькими рівнем і ступенем однорідності (гомогенності) [38; 129]. На думку В. С.Дж.Заккаро [38] обставини, які оцінюються негативно, зазвичай підвищують рівень прагнень, і, навпаки, обставини, що характеризуються зворотною оцінкою, ведуть до відносно більш низького рівня прагнень. На це впливає весь попередній досвід спортсмена і здатність передбачати свої можливості. Оцінка тих чи інших якостей своєї особистості, а також вплив зовнішніх чинників, якими є вимога команди, думка тренера, громадськості, сім'ї, а за цим і особисті приклади і розлади. На основі всього цього розмаїття чинників формується певний рівень прагнень по відношенню до кожного спортивного результату: на основі самооцінки спортсмен намічає для себе той рубіж, який, на його думку, він зможе досягти в наступному змаганні. С.Дж.Заккаро [38] розрізняє рівень прагнень, як самооцінку, побічно виражену за допомогою вимог, що висуваються до якості і кількості власної подальшої діяльності. Результатом здійснення цієї самооцінки є психічні стани, що відтворюються у відчутті успіху або невдачі. Таке оцінюється як подія, яка має величезне мотиваційне значення для спортивної діяльності. Якщо після досягнутого результату у спортсмена знову виникають претензії певного рівня, то на їх ступінь впливає попередня цільова незгода. Після досягнення чергового рівня прагнень зазвичай такий рівень підвищується, а після недосягнення

– знижується. Рівень прагнень створюється в рамках антиципації результату діяльності і вважається частиною волі і мотивації. На думку В. Гошека [18; 13], удачею буде досягнення результату, що перевершує рівень прагнень, а невдачею – показання результату нижче, ніж при попередньому рівні прагнень. Для порівняння рівнів прагнень спортсменів він відтворював їх у вигляді відсотків, які визначалися по відношенню до попереднього результату, який слугував основою розрахунку і приймався за 100 %.

Виявилось, що рівень прагнень спортсменів не тільки обганяє попередні результати, але й наступні результати. Після успіху рівень прагнень у спортсменів піднімається швидше, за більш крутою траєкторією, ніж знижується після неспіху.

На думку Б. Кретті [35], як у окремих спортсменів, так і у їх групах, є потреба в досягненні, яке завжди визнається нагальним, а тому перед спортсменами ставляться цілі, які після їх досягнення, перевищення чи невиконання формують груповий рівень прагнень на майбутні змагання. Груповий рівень прагнень також залежить у великій мірі від минулих успіхів або невдач, які були характерні для діяльності як їх групи, так і окремих спортсменів. На рівень мети, яку ставить перед собою спортсмен, на думку [15], впливають його минулі успіхи і невдачі, а також здатність реалістично оцінити і справжню ситуацію. Проте, спортсмен або команда як єдине ціле будуть ставити перед собою великі цілі лише у тому випадку, якщо раніше успіхів було більше, ніж невдач. Успіх чи невдача визначаються метою, яку ставить перед собою спортсмен або яку хтось ставить перед ним. Те, що може бути успіхом для одного спортсмена або команди, зовсім необов'язково буде успіхом для іншого спортсмена або команди. Тому досить успішні виступи в минулому і правильно поставлені цілі є передумовою до подальшого підвищення рівня прагнень, що, в свою чергу, призводить до поліпшення результативності діяльності.

Б. Кретті [35] включає рівень прагнень у характеристику особистості спортсмена. Ряд авторів, серед яких [8, 14, 19], вважають, що шляхом впливу

на рівень домагань прагнення можна регулювати психічний стан спортсменів в змаганнях. Так, при фіксації рівня прагнень за 2-3 дні до змагань і безпосередньо перед початком, показником рівня прагнень був результат, якого даний спортсмен планував домогтися в даних змаганнях. У всіх випробовуваних рівень прагнень в змаганнях знижується у порівнянні з досягнутим результатом в тренуванні. Причому, незначне зниження спостерігається у нетривожних і імпульсивних респондентів, а значне – у тривожних, емоційно збудливих і неімпульсивних. Досягнутий результат в змаганнях є більш важливим і значущо вищим, ніж рівень прагнень у всіх групах випробовуваних. Але тільки у нетривожних і імпульсивних досягнутий результат був вище за результат, продемонстрований на тренуванні.

За шкалами характеристик профілю, одержуваного за допомогою ММРІ, а саме з першої до третьої, називаються «невротичною тріадою», тому, як збільшені показники цих характеристик, відображає невротичні розлади. В процесі блокади мотивованої поведінки, що може спрямовуватися на задоволенні комплексу потреб людини, називається «фрустрацією», про цей термін вже згадувалося вище. Зміст шкал наступний. Перша шкала «Соматизація тривоги» відображає оцінку стану фізичного здоров'я, адаптивні і дезадаптивні форми поведінки випробуваного. Друга шкала «Тривога і депресивні тенденції» відображає наявність і ступінь прояву тривоги або життєвої енергії. Третя шкала «Витіснення факторів, що викликають тривогу» відображає наявність факторів, які підвищують або знижують тривогу. Поєднання першої, другої і третьої шкал виконується з наступним наміром і сприйняттям. Пік за третьою шкалою часто поєднується з підйомом на першій. При цьому рівень профілю за другою шкалою виявляється нижче, ніж за першою і третьою, і профіль за першими трьома шкалами набуває форму цифри V (конверсійний V). Цей тип профілю відображає усунення тривоги (зниження профілю за другою шкалою) за рахунок соматизації (підвищення профілю за першою шкалою) і витіснення

її з формуванням демонстративної поведінки (підвищення профілю за третьою шкалою). Сполучення підвищення за третьою і другою шкалами вказує на недостатню ефективність усунення тривоги шляхом витіснення. Тому для осіб з цим типом профілю є характерним є зниження настрою, який або домінує, або забарвлюється розладами тривожного ряду, або виражається у відчуттях слабкості і апатії.

Дослідженнями, проведеними Л.Д. Гіссен, встановлено, що у спортсменів профіль особистості за даною методикою близький до нижньої частини стандартної шкали [37; 12].

Особливості характеру спортсменів. Під характером мається на увазі закріплена в індивідуумі система генералізованих, узагальнюючих мотивів, спонукань, які закономірно виявляються у даної людини в подібних умовах.

Така думка викладена у джерелах [33], [35], [36], підкреслюючи положення про те, що при аналізі характеру людини слід виходити з принципу єдності свідомості і діяльності, вказала на необхідність розмежувати поняття «особистість» і «характер» та виділила такі основні властивості характеру, як-то:

- 1) своєрідність життєвої спрямованості, тобто потреби, інтереси, ідеали;
- 2) моральні звички, тобто прихильності, смаки;
- 3) комунікативні властивості характеру, тобто відношення особистості до інших людей;
- 4) самооцінку, тобто відношення особистості до себе самої;
- 5) вольові та інтелектуальні властивості характеру;
- 6) емоційно-динамічні прояви характеру.

Вивчення характеру спортсменів важливо у тому разі, коли перед фахівцями спорту стоїть завдання з формування найбільш значущих у конкретному виді спорту властивостей особистості спортсмена,

психологічного супроводу навчально-тренувального процесу спортсмена і підготовки його до найбільш відповідальних змагань.

З усього вище сказаного, можемо зробити наступні висновки:

1. Фахівцям відомо наступне положення: спортсмени, які мають однаковий вік, тренуються за одними і тими ж програмами у одного і того ж тренера, але досягають різних результатів. Узагальнення множини дослідників зводяться, до наступного: причиною такого стану є розмаїття чинників, у тому числі і ті, що пов'язуються з індивідуально-психологічними особливостями спортсменів, які очікують вивчення за складом, дослідження і узагальнення.

2. Діяльність має фізіологічну основу прояву біологічної і фізіологічної енергії, притаманних людині, що надає можливість організму перетворюватися у технічно визначений здобуток, а тому всі можливості її мобілізації зводяться до активізації руху окремих органів. Такий рух фізично відтворюється у показниках корисності виконання рухів та у показниках фізичного розвитку і набуття майстерності з виконання вправ, що відповідають вимогам, які висуваються до класифікаційних умов підтвердження розрядних норм і нормативів чи формальних умов досягнення майстерності, або показників, що визначаються за змістом змагальної діяльності.

3. Психологічні особливості заняття спортивною діяльністю, яка за сутністю є діяльність, що має на меті освоєння спортсменом технічних, теоретичних, тактичних і моральних умінь і навичок та оволодіння високого рівня фізичної, функціональної та психологічної підготовки для досягнення максимально можливого спортивного результату, яким виступає змагальне чи кваліфікаційне досягнення.

4. Структуру особистості за психофізіологічним сприйняттям складають вольові якості, емоції, мотивації, соціальні настанови, темперамент і характер. Особистість як продукт соціально-історичного розвитку і суспільної діяльності у комплексі їх впливу на її розвиток формує

свідомість і систему соціальних якостей, розвиває здатність виконувати визначені операції, рухи і функції. У спорті належне значення має індивідуальність особистості. Досягнення успіху можливе при вивіреному врахуванні індивідуальних особливостей і схильностей особистості спортсмена і при доцільному формуванні на науковій основі особистого техніко-тактичного стилю діяльності. Співвідношення особливостей і схильностей особистості, що визнаються виваженими, зводять спортивну дію до прогнозованого результату три групи індивідуальних характеристик спортсмена, складених за нейродинамічними характеристиками та психологічними особливостями темпераменту.

5. Для спортивної діяльності треба уміти мобілізувати всі технічні складові, що підкоряється змісту тренування і участі у змаганнях. За предметом дослідження вивчена і досліджена група когнітивних характеристик спортсмена, складених за особливостями уваги і пам'яті спортсменів.

6. Фактори успішності спортивної діяльності пов'язуються зі станом організму і нервової системи, що рахується задовільним. Останнє означає, що всі без винятку органи здатні виконувати команди, життєві і спортивні функції. Дослідженню підлягав один з провідних із них для спорту, яким є психічний стан спортсменів. Під психічним станом у дослідженні сприймається цілісна характеристика психічної діяльності за певний період часу, що показує своєрідне протікання психічних процесів у залежності від розкритих предметів і явищ дійсності, попереднього стану і психічних властивостей особистості.

7. Особистість спортсмена містить у собі певну сукупність якостей і рис, що є властивими виду спорту, яким вона займається. З набуттям професійного досвіду вона перетворюється під їх впливом на індивідуальність. Наряду з множиною властивостей темпераменту, характеру, вольових якостей, прояву почуттів і емоційних станів у

спортивну дію включається з підвищенням рівня майстерності оригінальність і неповторність поєднання компонентів особистості. У дослідження включені ті з них, що підсилюють результат дій спортсмена, завдяки яким спортсмену у спортивній діяльності і вдається досягти переможних результатів. Розглянуті риси особистості, рівень прагнень, особливості невротизації та особливості характеру спортсменів.

РОЗДІЛ 2.

ОГЛЯД СУЧАСНИХ ТЕОРЕТИЧНИХ ТА ЕМПІРИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ УКРАЇНСЬКИХ ПСИХОЛОГІВ ЩОДО ВПЛИВУ ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ НА УСПІШНІСТЬ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1. Огляд теоретичних та емпіричних досліджень

В статті Філь В науковий керівник Сіткар В.І. «Вплив типологічних властивостей на спортивні досягнення» (Тернопільський педагогічний університет) зазначається, що важливим завданням спортивної практики є клопітка робота з виховання спортивних талантів. Крім того проблема врахування індивідуально-типологічних властивостей особистості та властивостей її нервової системи у досягненні спортивних успіхів є досить важливою в психології та фізіології спорту. Встановивши особливості темпераменту, можна точніше визначити, яка спортивна спеціалізація найкраще підійде спортсмену, однак при цьому не слід робити категоричних висновків. Річ у тому, що вияви того чи іншого типу темпераменту можуть бути «замкнуті», тому правильне визначення темпераменту потребує тривалого і всебічного вивчення особистості спортсмена.

Для правильного визначення темпераменту необхідно добре вивчити кожного спортсмена. Особливого значення при цьому набуває оцінка показників прояву сили, врівноваженості, рухливості нервових процесів.

Знаючи характеристику основних видів темпераменту, тренер зможе правильно визначити можливості кожного спортсмена і ефективніше проводити тренувальні заняття. Загальновідомо, що спортсмени з різними типами темпераменту можуть показати високі спортивні результати. Проте досягнення цих результатів вимагає неоднакової затрати зусиль. Це зумовлено тим, що в різних видах спорту ставляться неоднакові умови до

рухової активності. Знаючи це і правильно оцінюючи потенційні можливості, які зумовлені темпераментом та іншими типологічними властивостями особистості можна точно визначити перспективу кожного спортсмена.

Метою даного дослідження було здійснити теоретичний аналіз специфіки досліджень властивостей темпераменту та їх впливу на результат у спортсменів різної кваліфікації та видів спорту

Темперамент – складна система закономірно зв'язаних властивостей з широкими можливостями взаємокомпенсації одних властивостей іншими. Саме співвідношення властивостей, а не їх допоміжні характеристики, визначають реакції спортсмена на екстремальну ситуацію. Та не тільки компенсація «негативних» властивостей «позитивними» може впливати на хід спортивної діяльності.

Темперамент безпосередньо впливає на формування індивідуального стилю діяльності спортсмена, і, як було виявлено в ряді досліджень, за рахунок саме індивідуального стилю діяльності спортсмени з різними властивостями темпераменту можуть досягнути однаково високого спортивного результату.

Очевидно, можливості компенсації «позитивними» (з точки зору досягнення високого результату в конкретному виді діяльності) властивостями темпераменту деяких «негативних» властивостей не безкінечні. Так спортсмен з хорошими фізичними якостями, доброю тактичною підготовкою, але з «негативними» (з точки зору «придатності») властивостями темпераменту, але в особливо екстремальних ситуаціях (при інших рівних умовах) він не буде мати пріоритету.

За нашими даними, вимоги діяльності в єдиноборствах найбільш відповідають співвідношенню таких властивостей темпераменту, як пластичність, висока емоційна збудливість, що суперечить гіпотезі (припускалось, що єдиноборцям властива емоційна збудливість).

Таблиця 2.1.

Психологічні вимоги до спортсменів у різних видах спорту

	<i>Назва виду спорту</i>	<i>Специфіка психологічної діяльності</i>	<i>Необхідні психологічні якості</i>
1.	Легка атлетика, плавання, важка атлетика, велогонка, лижні гонки, ковзанярський спорт, весолування академічне, на байдарках і каное	Мобілізуючо-функціональний компонент	Сенсорно-моторні якості; здатність до мобілізації волі, завзятість, стійкість і здатність до оволодіння засобом пересування
2.	Автомобільний спорт, мотоспорт, авіаційний, планеризм, парашутний пірнання, бобслей, гірськолижний спорт, стрибки на лижах з трампліну	Пов'язаний з ризиком	Відчуття ризику, сміливість, самовладання, рішучість, сприйнятливість, Емоційні здібності
3.	Гольф, городки, кеглі. Стрільба стендова і кульова, стрільба з лука	Сенсорно-моторний	Розвиток органів чуття. Сенсорно-моторної якості
4.	Фігурне катання на ковзанах, велосипедах, спортивна і художня гімнастика, стрибки у воду	Координаційно-естетичний	Артистичність, естетичні й творчі сенсорно-моторні якості
5.	Бокс, дзюдо, боротьба	Пов'язаний з ризиком	Евристичні здібності (передбачення, тактичне чуття). Здатність до прийняття рішень, витривалість.

Продовження таблиці 2.1

6.	Бадмінтон, теніс, настільний теніс, фехтування	Індивідуально-евристичний	Сенсорно-моторні якості Евристичні здібності. Сенсорно-моторні якості. Здатність до володіння спортивними знаряддями
7.	Гандбол, футбол, баскетбол, волейбол, хокей на льоду і на траві, регбі, водне поло, Шахи	Колективно-евристичний	Евристичні здібності. Комунікабельність, здатність до співробітництва. Здатність до володіння спортивними знаряддями Евристичні здібності (передбачення, стратегія, здатність до комбінації)

В ігрових видах спорту диференціація спортсменів за типологічними особливостями прояву властивостей нервової системи є менш вираженою. Загальним є лише переважання в чоловічих командах з волейболу, баскетболу, ручному м'ячі гравців з рухливістю нервових процесів, тобто з хорошим переключенням уваги з однієї ситуації на іншу. В той же час в спортивних іграх добре почувуються спортсмени з будь-якою типологією, бо багато чого залежить від того на яке амплуа вони потрапляють. Наприклад, у футболі, у «тих що грають біля ліній» виявлено типологічний комплекс, який характерний для спринтерів (і це легко пояснити, бо вони повинні володіти високою швидкістю). Півзахисники володіють у більшості випадків типологією спортсменів, які займаються видами спорту, що пов'язані з проявом витривалості, особливо швидкісної. Зокрема, майже у всіх

півзахисників виявлено переважання збудження за внутрішнім балансом, яке забезпечує високу працездатність (а саме вона має бути в першу чергу у півзахисників, цих «човників» в команді). Захисники атакуючого плану в баскетболі мають типологічні особливості, які зумовлюють прояв рішучості. У волейболі «зв'язуючим» (розігруючим) краще мати рухливість нервових процесів, які забезпечують швидкість мислення і швидкість переключення з однієї ситуації на іншу.

Якби у тренера була можливість вибрати для заняття спортом тільки тих спортсменів , які володіють психологічними якостями та властивостями необхідними для соціалізації та успішної діяльності в певних видах спорту, досягнення спортсменів були б максимальні. Але дійсність зі своїми психологічними параметрами – це довготривалий та клопіткий процес, успіх якого залежить від спортсмену і може компенсуватись багатьма іншими параметрами.

У статті Ляшенко В. М., Іванько В. В., Морозова С. М. (Київський університет імені Бориса Грінченка) «*Самооцінка особистості спортсмена як фактор підвищення ефективності спортивної діяльності*» особливе значення приділяється дослідженню самооцінки особистості спортсмена в сучасних умовах спортивної та змагальної діяльності. Розвиток у спортсменів здібностей до саморегуляції має велике значення для максимальної реалізації їхніх можливостей. Серед факторів, що обумовлюють формування механізмів саморегуляції, центральне місце належить самооцінці, що детермінує напрямок і рівень активності суб'єкта та становлення його особистості. Разом з тим аналіз спортивної практики показує, що питання впливу самооцінки на спортивний результат приділяється недостатня увага, недооцінюється її роль як механізму довільної саморегуляції діяльності спортсмена.

Багатьма дослідниками [1, 2, 6] відзначається особлива роль самооцінки з точки зору успішності і надійності спортивної діяльності. Адекватна, злегка завищена, більш-менш стійка самооцінка найбільш

сприятлива для успішної спортивної діяльності, найкращою адаптованості до неї і для надійності спортсмена. Поняття самооцінки безпосередньо пов'язане з тим, як людина оцінює себе та свої власні якості. В даному процесі особистість, з одного боку, пізнає і оцінює реальну дійсність, на яку спрямована її діяльність, з іншого - свої власні якості та можливості, щоб забезпечити виконання цієї діяльності. Самооцінка є результатом цих двох ліній пізнань. За даними провідних авторів, ми виявили, що особистість, у якій спостерігається тенденція до завищення самооцінки, здатна тверезо оцінити власні можливості, зважити свої сильні і слабкі сторони, відповідно до цього розробити план дій, спрямованих на конкретний результат, і сформулювати реалістичні домагання. Саме такий спортсмен емоційно більш стійкий і ефективний. Все це надає йому здорового впевненості в собі, прагнення до успіхів і, безумовно, позитивно позначається на результативності спортивної діяльності і на адаптованості особистості як в спорті, так і у всіх інших сферах життя.

Формування адекватної самооцінки - процес складний. Тому необхідно ретельне і об'єктивне вивчення особистості спортсменів, яке допоможе не тільки виявити їх здібності та особливості, а й сформулювати у них адекватну самооцінку, яка буде сприяти покращенню тренувального та змагального процесу. Адже саморегуляція особистістю своєї поведінки і самоорганізація свого способу життя здійснюється через самооцінку.

Метою даної статті став порівняльний аналіз рівня самооцінки та кваліфікації спортсменів, які спеціалізуються в легкій атлетиці.

Виклад основного матеріалу дослідження. Детальний розгляд отриманих даних дає підставу зробити наступні висновки. З обстежених спортсменів адекватний рівень самооцінки мають 36%, випробовуваних; 54% піддослідних мають високий рівень самооцінки, або завищену, що говорить про переоцінку спортсменами своїх сил і можливостей; а, що залишилися 10% складають спортсмени з низьким рівнем самооцінки, тобто ті, хто відчуває скутість і недооцінює свої сили (Рис.2.1).

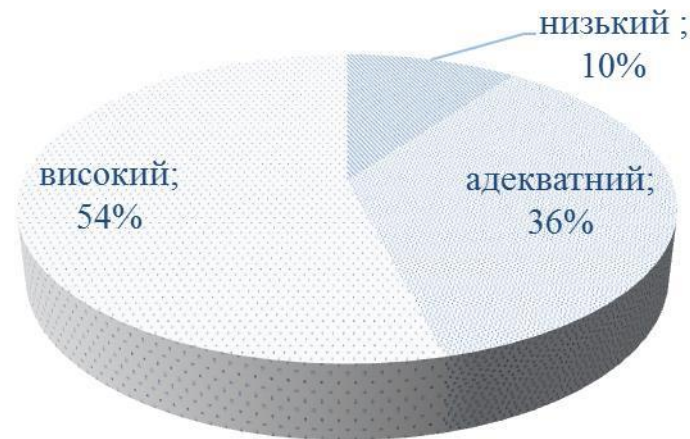


Рис. 2.1. Діагностика рівня самооцінки у спортсменів, що займаються легкою атлетикою

Важливо відмітити, що спортсмен, який має неадекватну самооцінку (занижену або занадто високу), знижуються його здатності до саморегуляції. У такій ситуації можливе погіршення спортивних результатів, розлади саморегуляції, внутрішні та міжособистісні конфлікти. Все це супроводжується негативними проявами особистісних характеристик спортсмена. Підвищується особистісна тривожність, рівень домагань перестає бути адекватним, розвивається розлад перспективного цілепокладання, переважає мотивація уникнення невдач, виникають емоційні переживання — все це заважає реалізації мети.

У спортсменів з адекватною самооцінкою спостерігається цілеспрямованість, наполегливість, впевненість. Успіх надає впливає на них стимулюючи, а невдача не викликає різких негативних емоційних реакцій, а навпаки, сприяє прояву наполегливості в досягненні мети і прагненню визначити дійсні причини невдачі. При цьому професійна діяльність характеризується високою стабільністю, крім того, їм властива досить повна реалізація власних можливостей.

Серед спортсменів 1 та 2 розряду переважають легкоатлети з низьким рівнем самооцінки. Занижена самооцінка іноді проявляється у прагненні будь-якою ціною уникати невдачі, і, таким чином, відмовлятися від цілей, які хоча б в малому ступені загрожують обернутися провалом. Тому, зважаючи

на майже однакові показники адекватної та низької самооцінки, спортивна діяльність для них може бути стабільною і навіть успішною, але значно нижче потенційних можливостей спортсменів, оскільки відсутня активність в досягненні більш важких цілей.

Спортсмени з адекватною самооцінкою, а їх більше серед майстрів міжнародного класу. Спортсмени високого рівня, мають міцну нервову систему, досвід виступу на змаганнях різного рівня, та високий спортивний результат, який необхідно не лише підтримувати, а й підвищувати, оскільки на них лежить велика відповідальність. При цьому професійна діяльність характеризується високою стабільністю, крім того, їм властива досить повна реалізація власних можливостей.

Спортсмени із заниженою самооцінкою зустрічаються і серед майстрів спорту і серед кандидатів в майстри спорту, а не лише 1 та 2 розряд. Це свідчить про те, що дані особистості у професійній діяльності можуть проявляти пасивність і слабе прагнення до досягнення мети, рівень успішності у них зазвичай нижче середнього, проте, характеризується стабільністю.

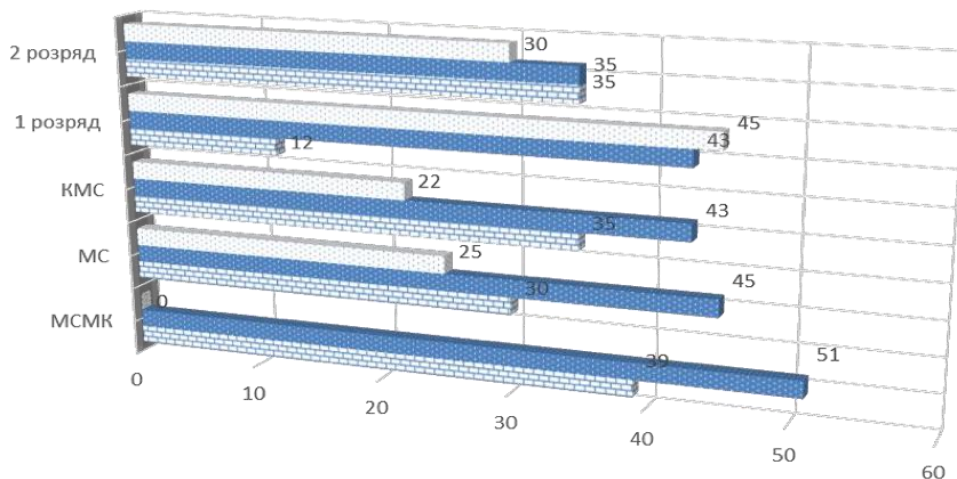


Рис. 2.2. Графічне зображення кваліфікації та рівня самооцінки спортсменів - адекватний рівень самооцінки - високий рівень самооцінки - низький рівень самооцінки

Спортсмени із заниженою самооцінкою не реалізують повною мірою свої можливості, тому вони або залишають спорт, або працюють над собою та досягають успіху у майбутньому.

2.1. Рекомендації спортивним психологам та тренерам щодо підвищення успішності спортивної діяльності з урахуванням типологічних особливостей спортсменів

1. Особистість спортсмена як суб'єкта спортивної діяльності. Структуру особистості складають: здатності, темперамент, характер, вольові якості, емоції, мотивація, соціальні установки.

2. Особистість – продукт соціально-історичного розвитку і суспільної діяльності людини. Він має свідомість і систему соціальних якостей, виконує визначені функції в суспільстві. У спорті, як і в інших видах діяльності людини, велике значення має індивідуальність. Досягнення успіху можливе лише при правильному обліку індивідуальних особливостей особистості спортсмена і при формуванні на цій основі специфічного техніко-тактичного стилю його діяльності. Лише знаючи індивідуальні особливості особистості спортсмена, можна найбільше повно розкрити й ефективно використовувати його можливості.

3. Особистість характеризується визначеною системністю, єдністю і стійкістю своїх якостей. Особистість має певну цілісність, що забезпечується інтегруючою функцією емоцій, мотивів і волі. Емоції і мотиви спонукують спортсмена до прояву певних рис характеру, а воля (через вольові зусилля) здійснює реалізацію діяльності за допомогою цих рис характеру

4. У стресових ситуаціях виявляється установка спортсмена на досягнення успіху чи запобігання невдачі. Люди, у яких переважає установка на досягнення успіху, часто ризикують у гострих ситуаціях спортивного

двобою. Спортсмени, у яких переважає установка на запобігання невдачі, більш обачні, ставлять перед собою посильні цілі, рідше ризикують.

5. Спорт, по своїй суті, гарний засіб для виховання особистісних якостей. Роль спортивної діяльності у формуванні характеру полягає в тім, що вона створить ті своєрідні потенційні основи дій, у яких виражається характер людини, його індивідуальні особливості, воля. Але для того, щоб виконувані спортсменом дії в процесі тренування стали стійкими, надійними, вони повинні сформуватися в систему навичок, завдяки чому в екстремальних умовах змагань спортсмен виявляє бійцівський характер і здатний робити вчинки без тривалого міркування і коливань.

6. Формування особистості спортсмена. Аспектами формування особистості спортсмена є: суспільна свідомість (спортивний колектив і суспільство) оцінноспонукальні дії; спільна тренувальна діяльність; змагальна діяльність; стосунки в колективі; відповідальність; норми поведінки; товарицькість; взаємодопомога; оцінка діяльності; відношення суспільства; соціальна структура суспільства; політика суспільства; - діяльність тренера – спілкування; емоційні реакції; поведінкові акти; методика навчання; методика виховання; засоби виховання; - самосвідомість – моральні почуття; естетичні почуття; самопізнання; самоспостереження; самоконтроль; самооцінка; самовиховання.

Відомо, що засоби і методи фізичного виховання сприяють рішенню моральних, вольових, естетичних і інтелектуальних завдань формування особистості людини. Але ці можливості залишаються тільки можливостями, якщо не реалізовувати їх шляхом відповідно спрямованої діяльності. На сучасному етапі розвитку науки існує поняття «загальний напрямок виховання у фізичній культурі і спорті», але не індивідуальний.

Психологічні засоби й методи відновлення останнім часом одержують все більше поширення. Раціональне застосування психофізіологічних впливів дозволяє знизити рівень нервовопсихічної напруженості й усунути в спортсменів стан психічної пригніченості, що, у свою чергу, сприяє

найшвидшому відновленню психофізіологічних функцій організму. Разом з тим можна сформувані в спортсменів чіткі установки на досягнення більших тренувальних і змагальних навантажень. Особливості застосування психологічних засобів відновлення в підготовці спортсменів викладаються в роботах із психології спорту.

Серед засобів психологічної регуляції найбільш ефективні наступні:

1. Психолого-педагогічні, засновані на впливі словом: переконання, вселяння, деактуалізація (заниження можливостей суперників), формування «внутрішніх опор» (створення в спортсмена впевненості у своїй перевазі по окремих розділах підготовки), раціоналізація (пояснення спортсменові реальних механізмів несприятливого стану, з якого легко видний вихід), сублімація (витиснення спрямованості думок спортсмена про можливий результат змагань і заміна їхньою установкою на певні техніко-тактичні дії), десенсибілізація (моделювання найбільш несприятливих ситуацій майбутнього змагання).

2. Комплексні методи релаксації й мобілізації у формі аутогенної, психофізичного, ідеомоторного й ментального тренувань.

3. Апаратурні засоби впливу: використання ритмічної музики, світломузики, фільмів зі схованими титрами.

4. Психофізіологічні впливи: масаж, що тонізують рухи, довільна регуляція ритму подиху, вплив холодом, фармакологією природного походження (наприклад, елеутерококом), рухові й мімічні вправи із групи «гімнастики почуттів».

З усього вище сказаного, можемо зробити висновки:

1. Спортсмен-екстраверт, в порівнянні зі спортсменом-інтровертом, важче виробляє умовні рефлекси, володіє більшою терплячістю до болі, але меншою терплячістю до сенсорної депривації, внаслідок чого не переносить монотонності тренування, частіше відволікається під час об'ємної та одноманітної роботи на тренуваннях тощо.

2. Самооцінка може бути найбільш важливим психологічним ресурсом при вирішенні життєвих завдань, і в першу чергу – на спортивній арені. Фундаментальний аспект самооцінки це віра у власну здатність вчитися, судити та вирішувати. Нездатність приймати рішення – одна з головних причин невдач у спортивній діяльності. В основі дослідження самооцінки лежить життєва необхідність більш точно виявити всі ресурси, які допоможуть спортсменам досягти бажаної мети і показувати спортивні результати будуть відповідати їх потенційним можливостям.

ВИСНОВКИ

1. Фахівцям відомо наступне положення: спортсмени, які мають однаковий вік, тренуються за одними і тими ж програмами у одного і того ж тренера, але досягають різних результатів. Узагальнення множини дослідників зводяться, до наступного: причиною такого стану є розмаїття чинників, у тому числі і ті, що пов'язуються з індивідуально-психологічними особливостями спортсменів, які очікують вивчення за складом, дослідження і узагальнення.

2. Діяльність має фізіологічну основу прояву біологічної і фізіологічної енергії, притаманних людині, що надає можливість організму перетворюватися у технічно визначений здобуток, а тому всі можливості її мобілізації зводяться до активізації руху окремих органів. Такий рух фізично відтворюється у показниках корисності виконання рухів та у показниках фізичного розвитку і набуття майстерності з виконання вправ, що відповідають вимогам, які висуваються до класифікаційних умов підтвердження розрядних норм і нормативів чи формальних умов досягнення майстерності, або показників, що визначаються за змістом змагальної діяльності.

3. Психологічні особливості заняття спортивною діяльністю, яка за сутністю є діяльність, що має на меті освоєння спортсменом технічних, теоретичних, тактичних і моральних умінь і навичок та оволодіння високого рівня фізичної, функціональної та психологічної підготовки для досягнення максимально можливого спортивного результату, яким виступає змагальне чи кваліфікаційне досягнення.

4. Структуру особистості за психофізіологічним сприйняттям складають вольові якості, емоції, мотивації, соціальні настанови, темперамент і характер. Особистість як продукт соціально-історичного розвитку і суспільної діяльності у комплексі їх впливу на її розвиток формує

свідомість і систему соціальних якостей, розвиває здатність виконувати визначені операції, рухи і функції. У спорті належне значення має індивідуальність особистості. Досягнення успіху можливе при вивіреному врахуванні індивідуальних особливостей і схильностей особистості спортсмена і при доцільному формуванні на науковій основі особистого техніко-тактичного стилю діяльності. Співвідношення особливостей і схильностей особистості, що визнаються виваженими, зводять спортивну дію до прогнозованого результату три групи індивідуальних характеристик спортсмена, складених за нейродинамічними характеристиками та психологічними особливостями темпераменту.

5. Для спортивної діяльності треба уміти мобілізувати всі технічні складові, що підкоряється змісту тренування і участі у змаганнях. За предметом дослідження вивчена і досліджена група когнітивних характеристик спортсмена, складених за особливостями уваги і пам'яті спортсменів.

6. Фактори успішності спортивної діяльності пов'язуються зі станом організму і нервової системи, що рахується задовільним. Останнє означає, що всі без винятку органи здатні виконувати команди, життєві і спортивні функції. Дослідженню підлягав один з провідних із них для спорту, яким є психічний стан спортсменів. Під психічним станом у дослідженні сприймається цілісна характеристика психічної діяльності за певний період часу, що показує своєрідне протікання психічних процесів у залежності від розкритих предметів і явищ дійсності, попереднього стану і психічних властивостей особистості.

7. Особистість спортсмена містить у собі певну сукупність якостей і рис, що є властивими виду спорту, яким вона займається. З набуттям професійного досвіду вона перетворюється під їх впливом на індивідуальність. Наряду з множиною властивостей темпераменту, характеру, вольових якостей, прояву почуттів і емоційних станів у

спортивну дію включається з підвищенням рівня майстерності оригінальність і неповторність поєднання компонентів особистості. У дослідження включені ті з них, що підсилюють результат дій спортсмена, завдяки яких спортсмену у спортивній діяльності і вдається досягти переможних результатів. Розглянуті риси особистості, рівень прагнень, особливості характеру спортсменів.

8. Спортсмен-екстраверт, в порівнянні зі спортсменом-інтровертом, важче виробляє умовні рефлекси, володіє більшою терплячістю до болі, але меншою терплячістю до сенсорної депривації, внаслідок чого не переносить монотонності тренування, частіше відволікається під час об'ємної та одноманітної роботи на тренуваннях тощо.

9. Самооцінка може бути найбільш важливим психологічним ресурсом при вирішенні життєвих завдань, і в першу чергу – на спортивній арені. Фундаментальний аспект самооцінки це віра у власну здатність вчитися, судити та вирішувати. Нездатність приймати рішення – одна з головних причин невдач у спортивній діяльності. В основі дослідження самооцінки лежить життєва необхідність більш точно виявити всі ресурси, які допоможуть спортсменам досягти бажаної мети і показувати спортивні результати будуть відповідати їх потенційним можливостям.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Борисова О. В. Сучасний професійний спорт та шляхи його розвитку в Україні (на матеріалах тенісу): монографія. Київ: Центр навчальної літератури, 2011. 312 с.
2. Бріскін Ю.А. Оцінювання готовності спортсмена до оптимального рішення в ситуації спортивного двобою (на матеріалі дослідження спортсменів-фехтувальників) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна і вікова психологія». Київ, 1998. 23 с.
3. Бузнік А.І. Мінімізація конфліктної взаємодії спортсменів у юнацьких збірних командах з футболу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2002. 18 с.
4. Вейнберг Р.С. Психологія спорту: навч. вид. Київ: Олімп. літ., 2001. 116 с.
5. Вейнберг Р.С. Психологія спорту. Гоулд. Київ: Олімп. літ., 2001. 336 с.
6. Волкова В.І. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Олімп. літ., 2007. 298 с.
7. Войтенко С.М. Розвиток наукових уявлень про спільну спортивну діяльність: феноменологія, структура, регуляція. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2013. Вип. 26 (1). С. 55–65.
8. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. Київ: Олімпій. літ., 2015. 276 с.
9. Дрюков В.А. Підготовка спортсменів вищої кваліфікації у чотирьохрічних олімпійських циклах. Київ: Науковий світ, 2002. 240 с.

10. Єлізаров С.Г. Мотиваційно-ціннісна включеність малої групи в соціальну систему (систему груп) різних типів: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.05. Київ, 2010. 409 с.
11. Козіна Ж.Л. Індивідуалізація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту: монографія. Харків: Точка, 2009. 396 с.
12. Коробейніков Г.В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів: ЛДУФК, 2013. 312 с.
13. Костюкевич В.М. Теоретичні та методологічні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту: дис. ... д-ра наук по фіз. вихованню та спорту: 24.00.01. Вінниця, 2011. 637 с.
14. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини. Луцьк: ВНУ ім. Л. Українки, 2011. 352 с.
15. Ложкін Г. В. Практична психологія конфлікту. Київ: МАУП. 2003. 253 с.
16. Ложкін Г. В. Психологія спорту: схеми, коментарі, практикум: навч. посіб. Київ: Освіта України, 2011. 484 с.
17. Олійник Н.А. Фізкультурно-спортивну активність студентів у системі професійної аграрної освіти. зб. наук. пр. Вісник психології і педагогіки
[URL:/http://www.psych.kiev.ua/%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%B9%D0](http://www.psych.kiev.ua/%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%B9%D0)
18. Олійник Н.А., Швець О.І. Раціональне харчування студентів та його вплив на працездатність. Аграрна наука та харчові технології. Вінниця. 2017. Вип. 5 (99), т.1. С. 121–127.
19. Платонов В.М. Фізична підготовленість спортсмена: навч. посіб. Київ : Олімпій. літ., 1995. 320 с.
20. Рудницький В. Б. Упровадження нестандартного обладнання під час роботи зі студентами на заняттях фізичного виховання. Інноваційна педагогіка. Одеса. 2019. Вип. 10, т. 3. С. 56–59.
21. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізич. виховання і спорту. Харків: ОВС, 2008. 256 с.

22. Смоляр І. І. Диференціація лідерських якостей спортсменів у чоловічих і жіночих командах (на прикладі ігрових видів спорту) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2011. 20 с.

23. Спесивих О. О. Детермінанти успішності пар у спортивних танцях : автореф. дис. на здобуття науков. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту. Київ, 2014. 23 с.

24. Уэйнберг Р. С. Основи психології спорту та фізичної культури. Київ: Олімп. літ. 1998. 336 с.

25. Филіппов М. М. Психофізіологія функціональних станів: навч. посібник. Київ: МАУП, 2006. 240 с.

26. Хуртенко О. В. Оцінка рівня техніко-тактичної майстерності та прояву психологічних показників інтелектуального компонента кваліфікованих спортсменів. Вісн. Нац. ун-ту оборони України : зб. наук. праць. Київ: НУОУ, 2014. № 4 (41). С. 318–322.

27. Шеріф Сархан. Соціально-психологічні особливості групової згуртованості спортсменів. Спортивний вісник Придніпров'я : зб. наук. пр. Дніпропетровськ. 2011. № 2. С. 75–79.

28. Шеріф Сархан. Детермінанти психологічної згуртованості в спортивній команді: (на прикладі футболу): автореф. дис. на отр. ступеня канд. наук по фізичному вихованню та спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт». Київ, 2012. 18 с.

29. Шилова І. М. Управління психічними станами у тренувальній та змагальній діяльності: ІХ Міжнар. наук. конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». Київ: НУФКСУ, 2005. С. 210.

30. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Тернопіль : Навч. книга Богдан. 2008. 276 с.

31. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York : Freeman and Company, 1997. 213 p.

32. Belbin R. Meredith, Management. Teams, John Wiley & Sons, New York, 1981. 123 p.
33. Carron A. V. Cohesion and performance in sport: A Meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2002. Vol. 24, N 2, 1. P. 68–188.
34. Collins R. The Impact Of Collegiate Sport On A Feeling Of A Sense Of Community Within The University Experience. Free Communication Abstracts Athlete Welfare. Glasgow, 19-24 July. 2012. P. 35.1.
35. Cratty Bryant J. Social psychology in athletics. Los-Angeles: Los-Angeles Ins., 1981. 256 p.
36. Meyer B. Social category salience moderates the effect of diversity faultlines on information elaboration. Abstracts of the 27th International Congress of Applied Psychology. Australia, Melbourne, (11-16 July, 2010). P. 601.
37. Rang C. O. The Relationship between Group Cohesion & Leadership Style & Win // Loss Record in Collegiate Soccer Player. Unpublished Thesis: SanDiego State University, USA, 2002.
38. Zaccaro S. J. Self-efficacy, adaptation and adjustment New York: Plenum, 1995. P. 305–328.