

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему **«ВПЛИВ ПСИХІЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ НА
УСПІШНІСТЬ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ»**

Виконав студент 2 курсу, групи 8.0532
спеціальності 053-Психологія
Шкляренко Віталій Ігорович
керівник: к.психол.н., доцент кафедри
психології Паскевська Ю.А.
Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри
психології Губа Н.О

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

«__» _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Шклярєнко Віталію Ігоровичу

Тема роботи Вплив психічного стану спортсменів на успішність у
спортивній діяльності

керівник роботи Паскевська Ю. А., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1505-с

2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: дослідити взаємозв'язок психічних станів спортсменів та їхньою успішності у спортивній діяльності; обґрунтувати комплекс методів дослідження психічного стану спортсменів
5. Перелік графічного матеріалу: 7 таблиць, 4 малюнка
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Паскевська Ю.А., доцент		
Розділ 1	Паскевська Ю.А., доцент		
Розділ 2	Паскевська Ю.А., доцент		
Розділ 3	Паскевська Ю.А., доцент		
Висновки	Паскевська Ю.А., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень – лютий 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2023 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2023 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2023 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2023 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	грудень 2023 р.	Виконано

Студент _____

В.І. Шклярєнко

Керівник роботи _____

Ю.А. Паскевська

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота містить 71 сторінка, 7 таблиць, 4 малюнка 51 наукових джерел, 6 додатків.

Об'єкт дослідження – психічний стан спортсменів.

Предмет дослідження – вплив психічних станів на успішність у спортивній діяльності.

Мета дослідження – дослідження й вивчення психічного стану та його впливу на успішність спортсменів у спортивній діяльності, а також визначення методів досліджень.

Гіпотеза дослідження: припускаємо, що існує статистично значущий взаємозв'язок між психічним станом спортсменів та їхньою успішністю у спортивній діяльності, і вважаємо, що позитивні зміни у психічному стані сприятимуть покращенню спортивних досягнень.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень.

Наукова новизна полягає у дослідженні взаємозв'язку психічного стану спортсменів і досягнення високих результатів.

Практична значущість дослідження полягає у розробці та впровадженні індивідуальних тренерських програм та планів підготовки.

ПСИХІЧНИЙ СТАН , ПРОФЕСІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ,
ФАКТОРИ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ, СКЛАДОВА ПСИХІЧНОГО СТАНУ,
ПСИХОЛОГОГІЧНА ДОПОМОГА СПОРТСМЕНАМ.

SUMMARY

Shkliarenko V.I. Influence of the mental state of athletes on success in sports activities.

The master's qualification work consists of an introduction, 3 chapters, conclusions, a list of references (51 items). The total volume of the qualification work is 77 pages, including 59 pages of the main text.

The work contains 7 tables and 4 figures.

The qualification work presents a theoretical analysis of the mental states of athletes, the impact of the mental state of athletes on performance in sports activities and describes possible methods of studying the mental state of athletes.

The master's thesis consists of 3 chapters. The first and second chapters are literature review and analysis, theoretical analysis. The third chapter is a presentation of empirical research methods.

The object of research: the mental state of athletes.

Subject of research: the influence of mental states on performance in sports activities.

Purpose: to research and study the mental state and its influence on the success of athletes in sports activities, as well as to determine research methods

The research tasks are:

- to study the relationship between the mental states of athletes and their performance in sports activities
- to substantiate the complex of methods of research of the mental state of sportsmen for achievement of high sports results

Chapter 1. "Theoretical analysis of the mental states of athletes" contains a theoretical analysis of the concept of mental state and factors that influence the mental state of athletes.

Section 2. "Influence of the mental state of athletes on success in sports activities" considers the relationship between the mental state and physical results, the influence of factors of the mental states of athletes on decision-making during competitions and demonstrates the characteristics of psychological strategies of athletes to improve performance in sports activities

Section 3. "Methods of researching the mental state of athletes" contains an introduction to existing research methods; questionnaires and considers the role of coach and team support in creating mental development and success of athletes.

Key words: athletes, mental state, sports psychology, mental state of athletes

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СПОРТСМЕНІВ.....	10
1.1 Визначення психічного стану.....	10
1.2 Фактори, що впливають на психічний стан спортсменів.....	19
РОЗДІЛ 2. ВПЛИВ ПСИХІЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ НА УСПІШНІСТЬ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	23
2.1 Взаємозв'язок психічних станів та прояву в спорті.....	23
2.2 Вплив факторів психічних станів спортсменів на прийняття рішень під час змагань.....	28
2.3 Характеристика психологічних стратегій спортсменів для підвищення успішності в спортивній діяльності.....	31
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ.....	35
3.1 Комплекс психологічних тестів та оцінки психічних станів спортсменів.....	35
3.2 Психологічне інтерв'ю з психологом як метод дослідження психічного стану та психологічного благополуччя спортсменів	53
3.3 Роль підтримки тренера та команди у створенні психічного розвитку та успіху спортсменів.....	57
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66
ДОДАТКИ.....	72

ВСТУП

Актуальність. Вивчення впливу психічного стану спортсменів на успішність у спортивній діяльності залишається надзвичайно актуальним і важливим напрямком досліджень і практики в спорті. Психологія спорту визнається як не менш важлива, ніж фізична підготовка. Ефективність тренувань і результати в спорті значною мірою залежать від ментального стану спортсменів.

У сучасному світі спорту конкуренція на вищому рівні надзвичайно висока. Спортсмени повинні бути ментально міцними, щоб витримувати тиск і здобувати найвищі результати. Спортсмени часто стикаються зі стресом, тиском, тривожністю і психологічними викликами в моменти змагань і тренувань. Розуміння й управління цими факторами може бути вирішальним для досягнення успіху.

Дослідники, такі як Горго Ю., Коробейніков Г., Кулініч І. та інші вважають, що змагання в спорті стають більш складними й вимагають від спортсменів вищого рівня ментальної підготовки. Вивчення психологічних аспектів дозволяє тренерам і психологам розробляти більш ефективні програми. Психологія відіграє важливу роль у відновленні після травм. Спортсмени повинні подолати фізичні та психологічні перешкоди, щоб повернутися до змагань. Розуміння психологічних особливостей кожного спортсмена дозволяє розробляти індивідуалізовані програми психологічної підготовки.

Усі ці аспекти підкреслюють важливість вивчення впливу психічного стану спортсменів на їхню успішність у спортивній діяльності. Ефективна психологічна підготовка може стати вирішальним фактором у досягненні спортсменами високих результатів і підтримувати їх на шляху до успіху в конкурентному спорті.

Малхазов О. дослідив, що в командних видах спорту психологічна готовність і спілкування між членами команди важливі для досягнення спільних цілей. Вивчення психічного стану може допомогти командам підвищити їхню продуктивність та результативність.

Вивчення психологічного стану спортсменів також важливе для підготовки тренерів і психологів. Знання щодо психологічних аспектів допомагає тренерам і фахівцям у сфері спортивної психології надавати більш кваліфіковану підтримку.

Платонов В. М. вважав, що психологічний стан спортсмена може впливати на його спортивну кар'єру, але також і на його особистісний розвиток. Вивчення цього взаємозв'язку допомагає спортсменам зберігати баланс між спортом і особистим життям.

Отже, вивчення психічного стану спортсменів є актуальним і необхідним, оскільки це допомагає спортсменам досягати найвищих результатів, підвищує їхню психологічну міцність і сприяє загальному розвитку спорту. Враховуючи психологічний аспект у спортивній підготовці та змаганнях, можна забезпечити більш збалансовану й ефективну спортивну діяльність для спортсменів на всіх рівнях.

Розуміння впливу психічного стану на успішність у спорті має ключове значення для спортивної підготовки та досягнення високих результатів. Ця тема надає можливість поєднати фізичний і психологічний аспекти спорту, забезпечуючи спортсменам необхідні знання і навички для досягнення своїх цілей у світі спорту.

Існує низка недостатньо вивчених аспектів, які потребують подальшого розвитку в контексті вивчення впливу психічного стану спортсменів на їхню успішність у спортивній діяльності. Деякі з цих недостатньо вивчених положень містять вплив психологічних особливостей, культурних і соціальних факторів тощо. Усі ці напрямки потребують подальшого наукового дослідження і

розвитку. Розуміння психологічних аспектів спорту є областю, яка постійно зростає і допомагає підвищити якість підготовки спортсменів та їхні результати в спортивній діяльності.

Об'єктом дослідження є психічний стан спортсменів.

Предметом дослідження є вплив психічних станів на успішність у спортивній діяльності.

Мета роботи – дослідження й вивчення психічного стану та його впливу на успішність спортсменів у спортивній діяльності, а також визначення методів досліджень.

Гіпотеза дослідження: припускаємо, що існує статистично значущий взаємозв'язок між психічним станом спортсменів та їхньою успішністю у спортивній діяльності, і вважаємо, що позитивні зміни у психічному стані сприятимуть покращенню спортивних досягнень.

Завдання роботи:

1) Дослідження взаємозв'язку психічних станів спортсменів та їхня успішність у спортивній діяльності.

2) Обґрунтування комплексу методів дослідження психічного стану спортсменів задля досягнення високих спортивних результатів.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень.

Наукова новизна у дослідженні взаємозв'язку психічного стану спортсменів і досягнення високих результатів.

Практична значущість полягає у розробці та впровадженні індивідуальних тренерських програм та планів підготовки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СПОРТСМЕНІВ

1.1 Визначення психічного стану

Психічний стан спортсменів є важливим аспектом їх успіху в спорті. Це поняття містить у собі психологічні фактори, які впливають на ефективність спортсмена під час тренувань і змагань. Важливо розуміти теоретичний аспект психічного стану спортсменів для підготовки й підтримки їхнього психологічного благополуччя [3].

Психічний стан спортсменів - це важливий психологічний аспект, який відіграє ключову роль у їхніх успіхах та виступах у спорті. Вивчення та розуміння психічного стану спортсменів має теоретичний та практичний вимір і допомагає покращити їхню психологічну підготовку. Ось деякі основні теоретичні аспекти, пов'язані з психічним станом спортсменів:

1) спортивна психологія - це галузь психології, що вивчає психологічні аспекти участі в спорті. Вона містить у собі аналіз психічного стану спортсменів, їхню мотивацію, концентрацію, емоції, стрес і ментальну міцність.

2) Ментальна міцність визначається як здатність спортсмена зберігати внутрішню рівновагу та ефективно функціонувати в стресових ситуаціях. Вона містить у собі такі аспекти, як впевненість, адаптивність, самодисципліна і контроль над емоціями.

3) Психологічний стрес. Спортсмени регулярно стикаються зі стресом у важливих моментах змагань та тренувань. Психологічний стрес може впливати на їхню ефективність та психічний стан.

4) Емоції в спорті. Емоції грають важливу роль у психічному стані спортсменів. Позитивні емоції, такі як радість і впевненість, можуть підвищити

виступи, а негативні емоції, такі як тривога і страх, можуть впливати на них негативно.

5) Концентрація та увага. У спорті концентрація та увага дуже важливі. Спортсмени повинні зберігати фокус на важливих завданнях під час тренувань і змагань.

6) Саморегуляція і стратегії релаксації. Спортсмени вчаться саморегулювати свої емоції та фізичний стан. Релаксація і техніки контролю дихання можуть допомогти їм знизити стрес та зберегти психічну міцність.

7) Вплив тренування на психічний стан. Тренування та підготовка можуть впливати на психічний стан спортсмена. Відчуття покращення навичок і здатність долати виклики можуть підняти їхнє психічне самопочуття.

8) Самооцінка і внутрішнє мовлення. Спортсмени часто використовують внутрішнє мовлення для оцінки своїх виступів і мотивації. Психологічна підготовка може допомогти впроваджувати позитивне самооцінювання та діалоги [41].

Отже, психічний стан спортсменів - це складний і багатогранний аспект, який вивчається спортивною психологією. Збалансований психічний стан може сприяти досягненню високих спортивних результатів і покращити загальне самопочуття спортсменів.

Основні аспекти психічного стану спортсменів містять такі складові:

1) Мотивація: грає важливу роль у спортивній діяльності. Спортсмени повинні бути мотивованими до досягнення високих результатів, і ця мотивація може змінюватися з часом.

2) Стрес і тривога. Спортсмени зазвичай долають певний рівень стресу та тривоги, який виникає перед важливими змаганнями. Важливо вміти керувати цими емоціями й знаходити способи зниження рівня стресу.

3) Самоконтроль і самодисципліна. Спортсмени повинні володіти високим рівнем самоконтролю та самодисципліни, щоб дотримуватися режиму тренувань і виконувати вказівки тренера.

4) Самовпевненість. Віра в себе та свої здібності є ключовою для досягнення успіху в спорті. Спортсмени повинні підтримувати високий рівень самовпевненості, навіть під час негативних результатів.

5) Концентрація й увага. Спортсмени повинні бути зосередженими на завданні під час змагань і виключити вплив зовнішніх факторів, які можуть їх відволікати.

6) Емоційний стан. Емоції можуть впливати на виступи спортсмена. Важливо вчити спортсменів розпізнавати свої емоції й керувати ними.

7) Тренувальна мотивація. Під час тренувань спортсмени повинні мати високу тренувальну мотивацію, щоб досягти покращення своїх навичок і фізичної підготовки.

8) Соціальна підтримка. Спортсмени можуть відчувати підтримку від своєї команди, тренера та родини, що може впливати на їхній психічний стан [41].

Теоретичний аспект психічного стану спортсменів вивчається в рамках спортивної психології. Дослідники вивчають різні аспекти психічного стану спортсменів, розробляють методики для психологічного супроводу тренувань і змагань і розвивають психологічні стратегії для досягнення максимальної результативності. Спортивні психологи допомагають спортсменам у розвитку психічних навичок і стратегій, які можуть підвищити їхню успішність і психологічний комфорт в спорті [35].

Отже, розуміння та дотримання теоретичних аспектів психічного стану спортсменів допомагає підвищити їхній спортивний успіх та досягнути більшої стійкості в емоційному і психологічному плані. Спортивні психологи, тренери й

спортсмени спільно працюють над розвитком цих аспектів для досягнення максимального потенціалу в спортивній діяльності [15].

Вивчення теоретичного аспекту психічного стану спортсменів є вельми важливим у сучасному спорті з кількох ключових причин:

1) покращення результатів. Розуміння теоретичних аспектів психічного стану дозволяє тренерам та спортивним психологам розробляти ефективні стратегії психологічної підготовки. Це може призвести до покращення спортивних результатів і досягнення більшого успіху в змаганнях.

2) Ментальна міцність. Знання теорії допомагає спортсменам розвивати ментальну міцність. Вони навчаються керувати своїми емоціями, тривожністю та стресом, а також покращувати концентрацію та увагу.

3) Попередження психологічних проблем. Розуміння теоретичних аспектів психічного стану допомагає виявляти та попереджувати психологічні проблеми серед спортсменів. Це може містити депресію, тривожність або перевтому.

4) Збалансованість і стійкість. Теоретичні знання допомагають спортсменам досягти більшої збалансованості та стійкості у своїх виступах. Вони вчаться реагувати на перемоги й поразки з позитивною мотивацією та зберігати внутрішню рівновагу.

5) Ефективність тренувань. Зрозуміння теоретичних аспектів психічного стану допомагає тренерам створювати більш ефективні тренувальні програми. Вони можуть враховувати психологічні аспекти тренувань, щоб підвищити результативність і мотивацію спортсменів.

6) Сприяння загальному благополуччю. Розуміння психічного стану спортсменів може допомогти підтримувати їхнє загальне фізичне та психічне благополуччя. Це важливо для тривалої та успішної кар'єри спортсмена.

7) Покращення командної роботи. Знання теоретичних аспектів психічного стану допомагає покращувати командну роботу та співпрацю між спортсменами й тренерами [18].

Вивчення теоретичних аспектів психічного стану спортсменів є важливою складовою психологічної підготовки та може сприяти досягненню великих успіхів у спорті, покращенню якості тренувань та загального фізичного і психологічного благополуччя спортсменів [18].

Зважаючи на те, що психічний стан спортсменів може впливати на їхню результативність, багато спортивних команд і організацій включають психологів у галузі спорту до свого штату.

Отже, психологічний аспект у спорті важливий як для досягнення успіху, так і для забезпечення психологічного благополуччя спортсменів. Спортивна психологія розвивається і поглиблює наше розуміння того, як психічний стан впливає на виступи та як його можна оптимізувати для досягнення максимального потенціалу в спорті [3].

Психічний стан - це комплексний психологічний стан людини в конкретний момент часу, який містить різні психологічні фактори, які впливають на її мислення, емоції, поведінку та фізичний стан [28]. Це поняття може бути визначене наступним чином:

Психічний стан - це суб'єктивний стан наявної психологічної та емоційної активності особи, який містить у собі такі аспекти, як настрій, емоції, рівень стресу, концентрація уваги, рівень втоми та інші психічні параметри. Він може змінюватися в залежності від різних факторів, таких як ситуація, стан здоров'я, навколишнє середовище та інші впливи [29].

Психічний стан - це психологічна характеристика, яка описує емоційний, психологічний та психофізіологічний стан людини в певний момент часу. Це стан, у якому суб'єкт відчуває, думає та функціонує на цей момент. Психічний

стан відображає рівень емоційної стабільності, концентрації, схильності до стресу, вплив зовнішніх факторів тощо [29].

Основні особливості психічного стану:

1) Емоційний компонент. Містить у собі емоції, які переживає людина в поточний момент. Це може бути радість, смуток, злість, тривога тощо.

2) Когнітивний компонент. Описує рівень уваги, концентрації, пам'яті та здатності приймати рішення. Впливає на спроможність раціонально мислити та аналізувати інформацію.

3) Психофізіологічний компонент. Містить у собі фізіологічні прояви психічного стану, такі як пульс, тиск, рівень гормонів у крові, робота нервової системи тощо [28].

Психічний стан є динамічним і змінюється під впливом різних факторів, таких як емоції, ситуація, ставлення до себе та інших. Він може бути позитивним, негативним або нейтральним і впливати на загальний стан людини та її поведінку.

Здатність визначати психічний стан важлива для самопізнання та впливу на власну ефективність та добробут. У спорті, наприклад, знання психічного стану може допомогти спортсменам краще готуватися до змагань та керувати своїми емоціями й стресом під час виступів. Також важливо, щоб тренери та психологи надавали підтримку спортсменам у виявленні та роботі над психічними аспектами їхньої діяльності [26].

Важливо розуміти, що це поняття не є статичним і може змінюватися внаслідок різних факторів та подій. Нижче наведено кілька основних аспектів психічного стану:

1) Настрій. Це загальний емоційний тонус, який відображається в тривожності, задоволенні, радості, сумніві тощо. Настрій може бути позитивним або негативним і впливати на загальну емоційну атмосферу.

2) Емоції. Емоції - це конкретні стани емоційної реакції, такі як радість, гнів, страх, сум тощо. Вони можуть бути короткочасними або тривалими та виникати у відповідь на різні події й стимули.

3) Стрес. Стрес - це реакція організму на негативний фізичний або психологічний вплив. Він може впливати на психічний стан, призводити до тривожності, напруження і втоми.

4) Концентрація та увага. Рівень концентрації та уваги може визначати здатність особи спрямовувати свою увагу на конкретні завдання або інформацію. Від цього залежить ефективність у виконанні різних завдань.

5) Самоконтроль і самодисципліна. Здатність керувати своєю поведінкою, емоціями й реакціями може бути важливою для досягнення позитивних результатів і запобігання негативним наслідкам.

6) Віра в себе та самовпевненість. Рівень віри в себе і самовпевненості може впливати на мотивацію та готовність приймати виклики та ризики [22].

Важливо враховувати, що психічний стан є індивідуальним для кожної людини й може змінюватися в залежності від ситуації, фізичного стану, соціокультурного контексту тощо. Визначення психічного стану є важливим для психологів, психіатрів, психотерапевтів, тренерів і інших фахівців, які працюють з людьми для покращення їхнього психічного благополуччя та ефективності [21].

Зважаючи на важливість розуміння і визначення психічного стану, особливо в контексті психологічного супроводу, психологів та інших фахівців, які працюють з людьми, додатково можна врахувати такі аспекти:

1) Аналіз фізичних симптомів. Психічний стан також може виявлятися через фізичні симптоми, такі як біль, безсоння, втрата апетиту або навпаки, надмірна сонливість тощо. Ці фізичні прояви можуть бути індикаторами психологічних проблем.

2) Методи вимірювання. У психології й психіатрії існують різні методи вимірювання психічного стану, такі як анкети, тестування, медичні обстеження і спеціальні клінічні спостереження. Вони допомагають оцінити рівень ризику або наявність психічних проблем.

3) Інтерв'ю та спостереження. Професіонали можуть проводити інтерв'ю з особою, спостерігати за її поведінкою та висловлюваннями, щоб збирати інформацію про її психічний стан. Це може бути особливо важливо в клінічній практиці.

4) Самооцінка. Іноді люди можуть самостійно оцінювати свій психічний стан, користуючись анкетами або рефлексією. Самооцінка може бути корисною для виявлення змін у власному психічному стані.

5) Діагноз і лікування. У випадках, коли виявляються серйозні психічні проблеми, може бути поставлений діагноз і розроблені індивідуальні плани лікування, психотерапію, медикаментозні засоби або інші методи [17].

Усі ці аспекти допомагають не лише визначити психічний стан, але і його наслідки впливу на життя та добробут особи. Психічний стан може бути динамічним, і розуміння його змін і факторів, що впливають на нього, є важливим для забезпечення психологічного здоров'я та якості життя.

Психічний стан спортсмена є динамічним і може змінюватися з часом та в залежності від обставин. Важливо розуміти ці різновиди психічного стану, щоб розвивати психологічні стратегії для оптимізації результатів у спорті.

Залежно від конкретного контексту та обставин психічний стан може виявлятися в різних варіаціях і мати різні особливості. Ось кілька додаткових аспектів психічного стану:

1) Депресивний стан характеризується сильним почуттям суму, безнадійності, втрати інтересу до різних аспектів життя. Депресія може впливати на спортсменів, якщо вони стикаються зі значними труднощами або невдачами у своїй грі.

2) Агресивний стан може бути проявом гніву, ворожості або інших агресивних емоцій, які можуть виникнути через конфлікти з суперниками або тривожні ситуації на полі.

3) Стан зосередженості або «зони». Спортсмени можуть входити у стан зосередженості, коли вони занурюються в гру і забувають про навколишній світ. Це може бути оптимальним станом для високої продуктивності на полі.

4) Стан розслаблення і відновлення. Після тренувань або змагань спортсмени можуть переходити в стан розслаблення, щоб відновити сили й знизити рівень стресу.

5) Стан психологічного розладу. У деяких випадках спортсмени можуть відчувати стрімкий спад психічної стійкості під час важливих моментів у грі. Це може призводити до некерованих емоцій і погіршення результатів.

6) Стан конфіденційності. Спортсмени можуть відчувати впевненість і віру у свої здібності, що може підсилювати їхній успіх на полі.

7) Стан мотивації. Рівень мотивації може варіюватися від високого зацікавлення та прагнення до досягнень до втрати інтересу.

8) Стан тривожності й страху. Спортсмени можуть досвідчувати тривожність і страх перед змаганнями або певними ситуаціями на полі [22].

Отже, визначення психічного стану є складним завданням, і воно вимагає врахування багатьох факторів і методів діагностики. Розуміння і виявлення психічного стану є ключовим для підтримки психологічного і фізичного здоров'я особи й може впливати на її якість життя та функціонування в різних аспектах [16].

Психічний стан є унікальним для кожної людини й може бути результатом взаємодії багатьох факторів, таких як емоції, досвід, фізичний стан і соціальні обставини. Розуміння та свідоме керування своїм психічним станом може бути корисним як у спорті, так і в житті загалом, допомагаючи досягати більшого успіху і благополуччя [16].

1.2 Фактори, що впливають на психічний стан спортсменів

Психічний стан спортсменів є результатом впливу багатьох факторів, які можна розділити на зовнішні та внутрішні. Розуміння цих факторів допомагає тренерам та спортивним психологам оптимізувати психологічну підготовку спортсменів. Ось деякі з найважливіших факторів, що впливають на психічний стан спортсменів:

Зовнішні фактори:

1) Тренування та навчання. Якість та інтенсивність тренувань, методи навчання та підходи тренера можуть впливати на психічний стан спортсмена. Ефективна тренувальна програма може підвищити впевненість та мотивацію, але надмірний тиск може викликати стрес.

2) Підготовка до змагань. Підготовка до важливих змагань може викликати підвищену тривожність та емоційний стрес. Важливо правильно планувати й підготовлювати спортсменів до таких моментів.

3) Сприйняття підтримки. Взаємодія з тренером, командою, родинною підтримкою та вболівальниками може впливати на психічний стан спортсмена. Підтримка може збільшити впевненість і знизити стрес, а критика може викликати тривогу і невпевненість.

4) Соціальне середовище. Спортсмени можуть бути під впливом соціального середовища, включаючи рівень конкуренції, публічну увагу, співгравців і суперників.

5) Фізичний стан і здоров'я. Здоров'я та фізичний стан спортсмена можуть впливати на його або її психічний стан. Травми, втома і хвороби можуть викликати стрес і знизити впевненість [19].

Внутрішні фактори:

1) Мотивація. Рівень мотивації спортсмена відіграє важливу роль у його або її психічному стані. Спортсмени з внутрішньою мотивацією, які

люблять спорт і відчують задоволення від тренувань, можуть мати більш стійкий психічний стан.

2) Ментальна міцність. Це здатність спортсмена долати труднощі й стреси. Спортсмени з вищою ментальною міцністю можуть краще керувати своїми емоціями та долати труднощі.

3) Самоконтроль і самодисципліна. Спортсмени з вищим рівнем самоконтролю можуть краще управляти своїми емоціями та реакціями на стрес.

4) Сприйняття можливостей і здібностей. Спортсмени, які вірять у свої здібності та відчують впевненість у своїх можливостях, частіше досягають стабільних результатів і мають позитивний психічний стан.

5) Стратегії саморегуляції. Вміння спортсмена контролювати свої емоції та застосовувати стратегії релаксації важливі для підтримки психічного стану [19].

Отже, психічний стан спортсмена є комплексним явищем, що визначається великою кількістю зовнішніх і внутрішніх факторів. Розуміння цих факторів та їх взаємодії допомагає спортсменам та тренерам ефективно керувати психологічною підготовкою та досягати високих спортивних результатів.

Психічний стан спортсменів є складним і динамічним явищем і може бути змінений різними факторами. Ось деякі з основних факторів, які впливають на психічний стан спортсменів:

1) Стрес. Спортсмени стикаються зі значними рівнями стресу внаслідок високих вимог тренувань і змагань, а також внутрішнього та зовнішнього тиску. Стрес може впливати на їхню концентрацію, рівень тривожності й самоповаги.

2) Мотивація. Рівень мотивації може визначити, наскільки спортсмен відданий своїй діяльності. Висока мотивація може підтримувати витривалість і завзятість, тоді як низька мотивація може впливати на результати.

3) Самоконтроль і саморегуляція. Здатність спортсмена керувати своєю поведінкою, емоціями й реакціями є важливою для досягнення великих результатів. Самоконтроль допомагає уникати викидів гніву, роздратування і негативного впливу на виступи.

4) Впевненість у собі. Рівень упевненості в собі може впливати на спортивні результати. Спортсмени, які вірять у свої здібності, частіше справляються з викликами й показують кращі результати.

5) Психологічна підготовка. Використання психологічних стратегій і технік, таких як візуалізація, релаксація, позитивне мислення і концентрація, може покращити психічний стан та допомогти спортсмену досягти максимальних результатів.

6) Спільнота та підтримка. Взаємодія з тренерами, спортивними товаришами й психологами може створити сприятливе середовище для психічної підтримки та розвитку.

7) Фізичний стан і втома: Фізичний стан спортсмена може впливати на його психічний стан. Втома і перевантаження можуть призводити до зниження концентрації та погіршення емоційного стану.

8) Соціокультурні чинники. Культурні та соціальні чинники також можуть впливати на психічний стан спортсменів, включаючи вимоги від сім'ї, спільноти або суспільства загалом.

9) Управління часом. Ефективне управління часом і планування можуть впливати на рівень стресу й можливість спортсмена збалансувати тренування, змагання й особисте життя.

10) Очікування та цілі. Очікування від себе, від тренерів або від публіки можуть створювати психічний тиск. Важливо керувати цими очікуваннями й встановлювати реалістичні цілі [50].

Знання й управління цими факторами може бути важливим для підтримки психічного здоров'я та досягнення високих результатів у спорті. Психологи

працюють зі спортсменами, щоб допомогти їм розуміти й керувати цими факторами й максимізувати їхній спортивний потенціал [50].

Розуміння цих факторів і розвиток навичок управління психічним станом є важливими для досягнення успіху в спорті та забезпечення психологічного благополуччя спортсменів. [50].

Детальне вивчення і керування факторами, які впливають на психічний стан спортсменів, є надзвичайно важливим для досягнення великих успіхів у спорті. Психологічний аспект гри може виявити рішучий вплив на результати спортсменів, і саме через це розуміння та управління цими факторами є обов'язковим [11].

У підсумку, психологічний аспект у спорті має велике значення, і його детальне вивчення і керування може бути ключовими для досягнення успіху. Спортсмени, які розуміють та вдосконалюють свій психічний стан, мають великий потенціал для досягнення виняткових результатів у своєму виді спорту.

Загалом, розуміння і керування психічним станом спортсменів - це складне завдання, і воно вимагає індивідуального підходу та психологічної підтримки. Це важливо не лише для досягнення високих результатів у спорті, але і для збереження психологічного благополуччя та загального фізичного та психічного здоров'я спортсменів.

РОЗДІЛ 2

ВПЛИВ ПСИХІЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ НА УСПІШНІСТЬ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1 Відносини між психічним станом і фізичними результатами

Психологічні аспекти в спортивній діяльності відіграють важливу роль у досягненні успіху та підвищенні результативності спортсменів. Психологія спорту є окремою галуззю психології, яка досліджує вплив психічних процесів та станів на спортивні досягнення. Основні психологічні аспекти в спортивній діяльності:

1) Мотивація. Психологічна мотивація важлива для спортсменів, оскільки вона визначає їх бажання досягти успіху. Психолог може допомогти спортсмену зберегти та підтримувати мотивацію протягом тренувань і змагань.

2) Стрес і адаптація. Спортсмени часто зіштовхуються зі стресовими ситуаціями, такими як важкі змагання чи пошкодження. Психолог може допомогти розвинути стресостійкість та стратегії адаптації.

3) Самоконтроль і концентрація. Контроль над власними емоціями й концентрація на завданні є ключовими для досягнення високих результатів у спорті. Психолог може навчити спортсменів технікам саморегуляції й підвищенню концентрації.

4) Самопізнання і самовизначення. Психологічна робота допомагає спортсменам краще розуміти себе, свої сильні та слабкі сторони, що дозволяє їм вдосконалювати свою спортивну діяльність.

5) Комунікація і співпраця. У багатьох видах спорту спілкування та співпраця з тренерами, товаришами по команді та іншими фахівцями є

важливими. Психолог може допомогти покращити комунікаційні навички спортсменів.

6) Планування і стратегія. Психолог може допомогти спортсменам розробляти й впроваджувати ефективні стратегії тренувань та змагань, а також планувати свої цілі та завдання.

7) Самовпевненість і психологічна готовність. Впевненість у собі й психологічна готовність до викликів сприяють підвищенню результативності. Психолог може працювати над підвищенням самовпевненості й вірою у власні можливості.

8) Керування емоціями. Емоції можуть впливати на спортивну діяльність. Психолог може навчити спортсменів ефективно керувати своїми емоціями під час змагань.

9) Робота з травмами й відновлення. Психолог може допомогти спортсменам керувати емоційними аспектами травм і підтримувати їх в процесі відновлення.

10) Психологія команди. У командних видах спорту важливо розуміти динаміку внутрішніх відносин у команді й сприяти їх покращенню.

11) Аналіз і відстеження прогресу. Психолог може допомогти спортсменам вести систематичний аналіз своїх досягнень і визначати, які аспекти їхньої психологічної підготовки потребують покращення. Це допомагає у визначенні конкретних цілей для подальшого розвитку.

12) Робота з тривогою і депресією. Психолог може надавати підтримку та допомогу спортсменам у подоланні тривоги та депресії, які можуть виникнути через високий рівень стресу та очікувань.

13) Тренування важливих життєвих навичок. Психолог може викладати спортсменам навички управління часом, прийняття рішень та інші важливі аспекти, які допомагають у їхньому спортивному та особистому житті.

14) Сприяння здоровому способу життя. Психолог може підтримувати спортсменів у дотриманні здорового способу життя, такого як правильне харчування, відпочинок і сон [10].

Психологи працюють зі спортсменами, тренерами та іншими учасниками спортивного середовища, щоб покращити їх психологічний стан і підвищити їхні шанси на успіх. Вони застосовують різноманітні техніки, такі як бесіди, тренінги, вправи й медитацію, щоб підтримати спортсменів у досягненні їхніх цілей [10].

Дослідження психологічних аспектів у спортивній діяльності має величезну важливість, і це впливає на всі рівні спорту, від аматорського до професійного [43].

Усі ці фактори підкреслюють важливість дослідження і розуміння психологічних аспектів у спортивній діяльності. Вони можуть покращити результати спортсменів, забезпечити їхнє психічне та фізичне благополуччя і сприяти збереженню справжньої сутності спорту як засобу досягнення високих результатів та особистого розвитку [43].

Отже, дослідження психологічних аспектів в спортивній діяльності є важливою складовою для успіху у спорті. Це допомагає покращити фізичні та психологічні показники спортсменів, підвищує їхню ментальну міцність та конкурентоспроможність, сприяє розвитку наукових знань та покращенню якості життя спортсменів. Також, важливою є популяризація психологічної підготовки в спорті, щоб зробити спорт більш доступним та цікавим для всіх, хто цікавиться фізичною активністю та здоровим способом життя.

Відносини між психічним станом і фізичними результатами є складними й взаємопов'язаними. Психічний стан людини, такий як емоції, стрес, депресія й інші фактори, може впливати на фізичне здоров'я і результати в різних аспектах. Ось деякі з найважливіших взаємозв'язків:

1) Вплив стресу на фізичне здоров'я. Стрес може викликати фізіологічні реакції, такі як підвищений рівень кортизону (стресового гормону), що може призвести до погіршення імунної системи, збільшення артеріального тиску, прискорення серцевого ритму та інших негативних фізіологічних змін.

2) Вплив психічного стану на харчування й активність. Емоції можуть впливати на їжу та фізичну активність. Наприклад, стрес або депресія можуть спричинити надмірне або недостатнє споживання їжі, а також зменшити мотивацію для фізичної активності, що може вплинути на вагу і загальний стан здоров'я.

3) Вплив психічного стану на сон. Стан розуму може впливати на якість сну. Депресія та тривожність можуть призводити до безсоння або неспокійного сну, що має негативний вплив на ефективність та фізичне здоров'я.

4) Психосоматичні захворювання. Деякі фізичні захворювання, такі як гастрит, виразкова хвороба, астма і мігрень, можуть бути спричинені або погіршені психічними станами.

5) Позитивний вплив психічного стану. З іншого боку, позитивний психічний стан, такий як оптимізм і радість, може підвищувати мотивацію до здорового способу життя, що містить правильне харчування та регулярну фізичну активність. Це може призвести до поліпшення фізичних результатів, таких як зниження ваги, покращення фізичної форми та загального здоров'я.

6) Психологічні фактори й реабілітація. Психологічний підхід може вплинути на результати при фізичних захворюваннях і травмах. Позитивний настрій, підтримка і психологічна реабілітація можуть сприяти швидкому одужанню та покращенню якості життя [17].

Отже, психічний стан і фізичні результати взаємодіють, і важливо дбати про психічне та фізичне здоров'я одночасно для досягнення оптимальних

результатів у житті. Також важливо враховувати індивідуальні відмінності, оскільки кожна людина реагує на стрес та інші психічні стани по-своєму [17].

Зв'язок між психічним станом і фізичними результатами також може бути видимим у більш конкретних контекстах:

1) Фізична активність і психічний стан. Регулярна фізична активність може покращувати психічний стан. Фізична активність вивільняє ендорфіни – «гормони щастя», які сприяють підвищенню настрою та зменшенню стресу та депресії. Це може сприяти загальному психофізичному благополуччю.

2) Психотерапія і психічний стан. Психотерапія та консультування можуть допомогти управляти психічними станами, що, у свою чергу, може призвести до поліпшення фізичного здоров'я. Люди, які мають психічні проблеми, як правило, отримують користь від професійної допомоги, яка допомагає їм краще справлятися з фізичними аспектами їх стану.

3) «Емоційна» їжа. Деякі люди схильні вживати їжу як засіб впливу на свої емоції. Це може вести до нездорового харчування та зайвої ваги, що своєю чергою може впливати на фізичне здоров'я та результати.

4) Психічний стан і хронічні захворювання. Деякі хронічні захворювання, такі як діабет, серцево-судинні захворювання та автоімунні захворювання, можуть бути погіршені або керовані психічним станом. Наприклад, стрес може підвищити рівень цукру в крові у людей з діабетом.

5) Психічний стан і імунна система. Дослідження показують, що психічний стан може впливати на імунну систему. Стрес і депресія можуть підвищити схильність до інфекційних захворювань та сповільнити процес відновлення після хвороби чи травми.

6) Психічний стан і вживання наркотиків і алкоголю. Поганий психічний стан може сприяти вживанню наркотиків або алкоголю як спробою заспокоїти емоційний дискомфорт. Це може мати серйозні негативні наслідки для фізичного та психічного здоров'я [18].

Важливо підтримувати баланс між психічним і фізичним здоров'ям, оскільки вони взаємодіють і можуть впливати одне на одного. Регулярна фізична активність, збалансоване харчування, стресовий менеджмент і підтримка психічного стану можуть допомогти підтримувати загальне здоров'я і досягати кращих фізичних результатів [20].

Важливо розуміти, що психічний і фізичний стани людини є взаємопов'язаними й взаємно впливають один на одного. Дбайливий підхід до обох аспектів здоров'я може сприяти досягненню оптимальних результатів і підтримувати загальний баланс у житті. Професійна медична допомога та психологічна підтримка можуть бути корисними, якщо ви відчуваєте, що ваш психічний стан впливає на фізичне здоров'я [20].

Відносини між психічним станом і фізичними результатами є складними і взаємозалежними в багатьох аспектах. Психологічний стан може впливати на фізичні результати в спорті, і навпаки, фізичні результати можуть впливати на психічний стан спортсмена.

2.2 Вплив факторів психічних станів спортсменів на прийняття рішень під час змагань

Психологічні процеси мають значний вплив на рішення, які приймають спортсмени на полі під час тренувань та змагань. Ось деякі ключові аспекти, які слід враховувати:

1) Концентрація й увага. Успішні спортсмени навчаються керувати своєю увагою і підтримувати високу концентрацію під час гри. Вони вміють визначити важливі деталі в грі, відстежувати рухи суперників і бачити можливості для дії.

2) Планування та прийняття рішень. Спортсмени розробляють стратегії та плани для досягнення своїх спортивних цілей. Вони повинні

приймати швидкі рішення під час гри, оцінювати ситуації та вибирати найкращі дії для досягнення успіху.

3) Емоційний контроль. Спортсмени навчаються керувати своїми емоціями, оскільки негативні емоції, такі як стрес, гнів або страх, можуть впливати на їхню гру. Контроль над емоціями допомагає зберегти спокій та впевненість у собі.

4) Самооцінка та віра в себе. Психологічна впевненість грає важливу роль у спорті. Спортсмени повинні вірити у свої здібності й впевнено виконувати дії на полі. Самооцінка допомагає їм не піддаватися поганому настрою та залишатися міцними в складних ситуаціях.

5) Мотивація. Результати спортсмена можуть значно впливати на його мотивацію. Психологічні процеси допомагають спортсменам зберігати мотивацію, навіть після поразок, і вперто працювати над власним удосконаленням.

6) Співпраця та комунікація. У командних видах спорту, таких як футбол чи баскетбол, ефективна комунікація між гравцями є важливою. Психологічні навички допомагають підтримувати співпрацю, передавати інструкції та реагувати на командні ситуації.

7) Спроможність до відновлення. Після тривалого тренування чи змагань спортсмени потребують відновлення, і це також має психологічний аспект. Вміння розслабитися, відновити фізичні та психічні ресурси є важливим для подальших успіхів.

8) Самоконтроль та дисципліна. У багатьох видів спорту, таких як легка атлетика або гімнастика, важливо дотримуватися високого рівня самоконтролю та дисципліни. Спортсмени мають навчитися керувати своїми діями й зберігати дисципліну, щоб виконувати техніку і плани тренувань.

9) Стратегічне мислення. Деякі види спорту, такі як шахи або стратегічні види командних ігор, вимагають від спортсменів високого рівня

стратегічного мислення та планування. Вони повинні передбачати дії суперників і розробляти стратегії відповідно.

10) Реакція на стресові ситуації: У спорті часто виникають стресові ситуації, такі як важливі змагання чи останні секунди гри. Психологічні процеси допомагають спортсменам зберігати спокій та приймати виважені рішення в такі моменти.

11) Адаптація до змін. У спорті можуть ставатися непередбачувані обставини, такі як зміни погоди або травми гравців. Спортсмени повинні вміти швидко адаптуватися до таких змін і приймати рішення, які допоможуть їм залишитися конкурентоспроможними.

12) Відновлення після невдач. Навіть найкращі спортсмени іноді зазнають невдач чи поразок. Психологічний підхід допомагає їм відновлюватися після таких ситуацій, навчає приймати їх як можливість для вдосконалення і росту.

13) Зосередженість на меті. У спорті важливо тримати перед собою конкретну мету і прагнути до неї. Психологічні процеси, такі як визначення пріоритетів і зосередженість, допомагають спортсменам тримати фокус на своїй цілі, навіть у важкі моменти.

14) Психологічний комфорт на полі. Відчуття комфорту і впевненості на полі грає важливу роль у виступах спортсменів. Це може містити в собі відчуття довіри до своїх навичок, суб'єктивний контроль над ситуацією і відсутність психологічного дискомфорту [44].

Успішні спортсмени часто працюють з психологами або коучами, щоб розвивати ці психологічні навички та вдосконалювати їхню гру. Це допомагає підвищити їхню витривалість, точність та спроможність досягати найкращих результатів навіть у важких умовах [42].

Важливо зауважити, що психологічні процеси можуть варіюватися в залежності від виду спорту та індивідуальних особливостей спортсменів.

Тренування психологічних навичок і розвиток ментальної міцності можуть підвищити результативність і здатність досягати успіху в спорті, доповнюючи фізичні навички та тренування [42].

Отже, психологічні процеси відіграють величезну роль у спорті та впливають на рішення спортсменів на полі. Розвиток психологічної міцності й вдосконалення психологічних навичок можуть допомогти спортсменам досягати високих результатів і керувати впливом стресу, емоцій та інших психологічних факторів на їхню гру.

2.3 Характеристика психологічних стратегій спортсменів для підвищення успішності в спортивній діяльності

Психологічні стратегії мають величезне значення для підвищення успішності в спорті. Спортсмени, які володіють відповідними психологічними навичками та стратегіями, мають більше можливостей досягнути високих результатів. Ось деякі з них:

1) **Поставлення мети (цілі).** Важливо визначити конкретні спортивні цілі й встановити плани для досягнення їх. Мета повинна бути конкретною, вимірюваною, досяжною, реалістичною, щоб мати чітке уявлення про те, що потрібно досягти.

2) **Визначення мотивації.** Розуміння того, що мотивує вас у спорті, допомагає підтримувати високий рівень зацікавленості та працездатності. Мотиви можуть бути різними, від любові до гри, до досягнення високого статусу в спортивній галузі.

3) **Планування і структурування.** Спортсмени повинні розробляти ретельні тренувальні плани й графіки, які допомагають вдосконалювати техніку та фізичну підготовку. Структуровані підходи допомагають уникати випадковості й підтримувати систематичну працю.

4) Самоконтроль і саморегуляція. Навчання контролювати свої дії й емоції є важливою частиною успіху в спорті. Техніки саморегуляції, такі як медитація, дихальні вправи та візуалізація, можуть допомогти зберегти спокій у стресових ситуаціях.

5) Віра в себе і самопідтримка. Важливо вірити у свої здібності та навички. Позитивне мислення і самоствердження допомагають подолати внутрішні бар'єри та сумніви.

6) Фокус на процесі, а не на результаті. Час від часу важливо зосереджуватися на самому процесі гри або тренуванні, а не на виграші чи програванні. Це допомагає зберегти концентрацію й уникнути надмірного психологічного тиску.

7) Вивчення власного стилю управління стресом. Різні спортсмени реагують на стрес по-різному. Важливо вивчити власний стиль реагування і розвинути ефективні стратегії подолання стресу.

8) Комунікація та співпраця з тренером і командою. Відкрита та ефективна комунікація з тренером і спортивною командою може важливо впливати на підвищення успішності в спорті. Здатність слухати поради та давати зворотний зв'язок допомагає удосконалювати навички та тактику гри.

9) Регулярний психологічний тренінг. Спортсмени можуть вигідно використовувати послуги психолога чи коуча для розвитку психологічних навичок і підтримки під час змагань.

10) Позитивний підхід до навчання. Підвищення успішності в спорті часто містить навчання на власних помилках та використання їх для росту та вдосконалення. Позитивний підхід до навчання сприяє постійному удосконаленню.

11) Візуалізація. Візуалізація - це техніка, при якій спортсмени уявляють собі успішні виступи та досягнення своїх цілей. Під час візуалізації важливо уявляти кожен деталь - від рухів до емоцій, які ви відчуєте під час гри

чи змагань. Ця техніка допомагає зберегти позитивний настрій та підготувати свій розум до успішного виконання завдань.

12) Стабільні ритуали й розклад. Впровадження стабільних ритуалів та розкладу перед грою або тренуваннями може допомогти зберегти спокій та концентрацію. Це може містити певні зігрівальні вправи, медитацію чи навіть певну послідовність дій перед грою.

13) Позитивне оточення. Отримання підтримки від сім'ї, друзів, тренера і спортивної команди важливо для психологічного благополуччя спортсмена. Спілкування з позитивними та мотивованими людьми може підтримати вашу впевненість і допомогти подолати труднощі.

14) Аналіз помилок. Після кожного виступу або тренування корисно розглянути свої дії та помилки, щоб вивчити з них уроки. Аналіз помилок допомагає удосконалювати техніку і психологічні навички, а також підготувати себе до подальших викликів.

15) Стратегія праці зі стресом. Навчання методів подолання стресу, таким як глибоке дихання, медитація чи йога, може допомогти зберегти спокій та зосередженість під час змагань чи тренувань [38].

Ці психологічні стратегії можуть бути використані в спорті для підвищення успішності та досягнення високих результатів. Важливо регулярно працювати над розвитком психологічних навичок так само як і над фізичними навичками. Засвоєння цих стратегій може допомогти спортсменам підтримувати ментальну міцність та досягати більшого успіху у своїй дисципліні. Однак важливо розуміти, що це процес, який вимагає часу та практики, і що розвиток психологічних навичок може відбуватися поетапно [38].

Ці психологічні стратегії можуть бути важливими для досягнення успіху в спорті, але їх ефективність може різнитися для кожного спортсмена. Важливо експериментувати та знаходити ті методи, які найкраще відповідають потребам і вподобанням [38].

Важливо бути відкритим до нових методів і засобів психологічного розвитку і постійно намагатися вдосконалювати свій підхід до спорту. Також важливо пам'ятати, що психологічні аспекти спорту можуть впливати на життя за межами поля чи тренувальної залі. Розвиток ментальної міцності може бути корисним в будь-яких сферах життя і допомагати подолати труднощі та досягати цілей [37].

Психологічні стратегії є важливими факторами для підвищення успішності в спорті. Ці стратегії допомагають спортсменам розвивати ментальну міцність, керувати емоціями й стресом, підвищувати мотивацію і фокус, а також краще впоратися з різними ситуаціями на полі.

Ці психологічні стратегії допомагають спортсменам досягати максимальних результатів, покращувати ментальну міцність та досягати успіху у своєму виді спорту. Вони стають важливими інструментами для психологічної підготовки й розвитку спортивних навичок [39].

Отже, успіх у спорті часто залежить не тільки від фізичних здібностей, але і від психологічної підготовки.

Потрібно розвивати свої психологічні навички, працювати над самоконтролем та позитивним мисленням і вірити у себе, і це може позитивно вплинути на результати у спорті.

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ

3.1 Комплекс психологічних тестів та оцінки психічних станів спортсменів

Дослідження психічного стану спортсменів є надзвичайно важливим фактором у сучасному спорті. Психологічна підготовка та стійкість психічного стану можуть мати значний вплив на спортивні досягнення. Ось деякі ключові аспекти, які роблять це дослідження важливим:

1) Спортивний результат. Психічний стан може впливати на спортивний результат. Спортсмени, які мають високий рівень самоконтролю, концентрації та віри в себе, здатні досягати кращих результатів у своїх видах спорту.

2) Стресові ситуації. Спортсмени нерідко потрапляють у стресові ситуації, такі як великі змагання або травми. Дослідження психічного стану може допомогти спортсменам розвивати стресостійкість і реагувати на такі ситуації ефективніше.

3) Мотивація та цілі. Психологічна орієнтація спортсмена, його мета та мотивація грають важливу роль у досягненні успіху. Дослідження може виявити, які фактори мотивації діють на спортсмена і як їх можна оптимізувати.

4) Спілкування і командна праця. У багатьох видах спорту спілкування та спільна робота з іншими членами команди є необхідними. Дослідження психічного стану може допомогти вдосконалити навички спілкування, розвивати лідерські якості і підтримувати позитивний груповий динамізм.

5) Тренувальний процес. Психічний стан може впливати на спосіб сприйняття і використання тренувального процесу. Дослідження допоможе тренерам і спортсменам зрозуміти, як оптимізувати навчання та підготовку.

6) Управління емоціями. Дослідження психічного стану може навчити спортсменів управляти своїми емоціями, що важливо в стресових ситуаціях та під час змагань.

7) Запобігання вигоранню. Спортсмени можуть стикатися з психологічними проблемами, такими як вигорання. Дослідження психічного стану може допомогти виявити попереджувальні ознаки та розробити стратегії для їх уникнення [6].

Отже, дослідження психічного стану спортсменів допомагає розвивати психологічну міцність, підвищувати продуктивність та підтримувати психічний баланс, що є важливими складовими успішної кар'єри в спорті. Враховуючи це, багато спортивних команд і федерацій працюють з психологами, які спеціалізуються на спортивній психології, для покращення психічного стану своїх спортсменів [4].

Дослідження психічного стану спортсменів є важливою складовою підготовки в будь-якому виді спорту, оскільки психологічний фактор може впливати на результати змагань. Нами були розглянуті кілька методів і інструментів, які можуть бути використані для оцінки психічного стану спортсменів:

1) Анкети та опитування. Спортсмени можуть заповнювати психологічні анкети та опитування, які допомагають виявити їхні психічні стани, такі як рівень стресу, тривожності, самооцінки, мотивації тощо.

2) Спостереження. Психологи можуть спостерігати за спортсменами під час тренувань і змагань, щоб виявити зміни в їхньому психічному стані, такі як емоції, зосередженість, агресивність тощо.

3) Психофізіологічні методи. Ці методи містять вимірювання фізіологічних параметрів, таких як пульс, для виявлення фізіологічних реакцій на стрес і тривогу.

4) Спеціалізовані тести. Існують спеціалізовані психологічні тести, такі як тести на тривожність, самооцінку, концентрацію, які допомагають визначити психічний стан спортсмена.

5) Інтерв'ю. Психологи можуть проводити інтерв'ю зі спортсменами для отримання більш детальної інформації про їхні емоції, думки та ставлення до тренувань і змагань.

6) Біометричні дані. Вимірювання рівнів біомаркерів, таких як рівень кортизону (гормон стресу) в крові, може надати інформацію про реакцію організму спортсмена на стресові ситуації.

7) Самомоніторинг. Спортсмени можуть вести щоденник або використовувати мобільні додатки для відстеження свого психічного стану, настрою й емоцій [10].

Важливо відзначити, що дослідження психічного стану спортсменів повинно бути проведене професіональними психологами або спеціалістами, які мають досвід у спортивній психології, і повинно бути враховане як складова загальної підготовки спортсмена. Результати таких досліджень можуть бути використані для розробки індивідуальних психологічних тренувальних програм та планів підготовки [1].

Зважаючи на важливість психологічного стану для успіху в спорті, нами можуть бути запропоновані ще деякі аспекти, які можна додати до досліджень психічного стану спортсменів:

1) Самоперевірка. Спортсмени можуть використовувати метод самоперевірки (самооцінки) для оцінки свого психологічного стану. Це може містити в собі запити про їхні емоції, рівень самодисципліни, концентрації й мотивації.

2) Відстеження емоцій. Використання технологій, таких як інтерактивні додатки або електронні журнали для відстеження щоденного стану спортсмена і його емоцій може бути корисним для розуміння психічного стану.

3) Бесіда з тренером. Регулярна комунікація між спортсменом і його тренером може допомогти виявити та вирішити психологічні проблеми та труднощі, з якими стикається спортсмен.

4) Техніки релаксації та медитації. Вивчення та використання методів релаксації та медитації може допомогти спортсменам знизити рівень стресу та покращити свій психічний стан.

5) Психологічна підтримка. У разі потреби спортсмени можуть звертатися до психолога або психотерапевта для професійної психологічної підтримки та консультацій.

6) Тренувальні програми психологічної підготовки. Розробка індивідуальних або групових тренувальних програм психологічної підготовки спортсменів. Ці програми можуть містити вправи з релаксації, вправи на підвищення самоконтролю, техніки візуалізації та інші методи, спрямовані на поліпшення психічного стану.

7) Технологічні інструменти. Використання технологічних інструментів, таких як віртуальна реальність або біофідбек, може бути корисним для психологічної підготовки. Наприклад, віртуальна реальність може використовуватися для симуляції стресових ситуацій і тренування реакцій спортсмена на них.

8) Групові тренінги. Групові тренінги психологічної підготовки можуть сприяти формуванню командного духу та спільного розуміння між спортсменами.

9) Підготовка до ситуацій високого тиску. Психологічна підготовка також може містити тренування на витривалість в умовах високого тиску і стресу, що сприятиме кращій адаптації спортсмена під час змагань.

10) Оцінка і відстеження прогресу. Систематична оцінка психологічного стану спортсмена та відстеження прогресу допоможуть адаптувати тренувальну програму та методики психологічної підготовки на основі результатів [2].

Загальна мета досліджень психічного стану спортсменів - це покращити їхню психологічну готовність, допомогти їм ефективніше керувати емоціями й стресом, зберігати мотивацію та зосередженість, а також досягати кращих результатів у своїй дисципліні. Психологічний аспект є невід'ємною частиною успіху в будь-якому виді спорту [15].

Психологічна підготовка може бути так само важливою, як і фізична підготовка, і вона може допомогти спортсменам досягти кращих результатів, подолати стрес і виконувати на високому рівні під час змагань. Вона також сприяє загальному психічному здоров'ю та самопочуттю спортсменів [15].

Психологічні тести та оцінки відіграють важливу роль у підготовці спортсменів, допомагаючи їм розвивати психологічну міцність і досягати високих результатів. Такі тести можуть бути корисними для виявлення сильних і слабких сторін спортсменів у психологічному аспекті, а також для визначення того, які аспекти їхньої психології потребують подальшої роботи [44].

Психологічні тести та оцінки є важливим компонентом оцінки психічного стану спортсменів і використовуються для діагностики та вдосконалення психологічної підготовки спортсменів. Ось деякі аспекти, які роблять їх важливими:

1) Об'єктивність. Психологічні тести та оцінки надають об'єктивну інформацію про психічний стан спортсмена. Вони базуються на стандартизованих методиках, які дозволяють проводити порівняльний аналіз результатів і виявляти зміни в психічному стані з часом.

2) Ідентифікація слабких місць. Тести можуть виявити слабкі місця в психологічній підготовці спортсмена. Наприклад, вони можуть виявити

проблеми зі стресостійкістю, концентрацією або самоконтролем, які можуть впливати на результати в спорті.

3) Розвиток індивідуальних психологічних планів. На основі результатів тестів можна розробити індивідуальні психологічні плани для кожного спортсмена. Ці плани можуть містити стратегії для розвитку психологічних навичок, необхідних для досягнення великих результатів.

4) Визначення потенційних труднощів. Психологічні тести можуть попередити про можливі труднощі або психологічні проблеми, з якими спортсмен може стикнутися в майбутньому. Це дозволяє розглядати проблеми та планувати їх вирішення.

5) Моніторинг розвитку. Тести можуть використовуватися для постійного моніторингу психологічного розвитку спортсмена. Це допомагає виявляти покращення або зниження рівня психологічної міцності та адаптувати психологічний підхід до тренувань.

6) Оцінка ефективності психологічної підготовки. Тести дозволяють оцінювати ефективність психологічної підготовки та визначати, чи досягнуто поставлених цілей у розвитку психологічних навичок.

7) Підвищення самоприйняття. Результати тестів можуть допомогти спортсменам краще розуміти свої сильні та слабкі сторони в психологічному плані, що сприяє підвищенню самоприйняття та розвитку саморегуляції [44].

Вони надають об'єктивну інформацію про психічний стан спортсмена на основі стандартизованих методик, що дозволяє проводити порівняльний аналіз результатів і виявляти зміни в психологічному стані з часом.

Узагальнюючи, психологічні тести та оцінки грають важливу роль у розвитку та підготовці спортсменів, допомагаючи їм підтримувати оптимальний психічний стан для досягнення максимальних результатів у своїх видах спорту.

Ось деякі типові психологічні тести та оцінки, які можуть бути використані для спортсменів:

1) Науково-дослідна робота. Мікродослідження:

Проведення спостереження: Оцініть за п'ятибальною шкалою (5 балів – висока ступінь прояву властивостей, 1 бал – низька) силу і властивість показників нервової системи свого колеги або знайомого спортсмена. Критерії для оцінки наступні (табл.3.1, табл.3.2, табл.3.3)

Таблиця 3.1

Мікро дослідження

Показники сили нервової системи зі сторони збудження

Зберігає бадьорість, впевненість у важких і відповідальних обставинах (наприклад, під час іспитів, контрольних стартів) незалежно від ступеня підготовленості до них	1-5
Не відволікається на дію сторонніх подразників	1-5
Може повторити складні і небезпечні вправи	1-5
Проявляє наполегливість у оволодінні вправами	1-5
На змаганнях домагається більш високих результатів, ніж на тренуваннях	1-5
Не відмовляється від вивчення складних вправ	1-5
Перед стартом знаходиться в стані «бойової готовності»	1-5
В кінці заняття якості виконання вправ не знижує	1-5
Невдачі сприймає як стимул до наступних дій	1-5
Активно прагне до участі у змаганнях із сильним суперником	1-5
Рівномірна динаміка діяльності і настрою	1-5
У ситуації чекання зібраний і врівноважений	1-5
Терплячий і наполегливий при виконанні важких вправ	1-5
Не проявляє зовнішніх ознак хвилювання перед змаганнями	1-5
Здатний швидко зосереджуватись на виконанні вправи	1-5

Таблиця 3.2

Мікро дослідження
Показники сили нервової системи зі сторони гальмування

Рівномірна динаміка діяльності і настрою	1-5
У ситуації чекання зібраний і врівноважений	1-5
Терплячий і наполегливий при виконанні важких вправ	1-5
Не проявляє зовнішніх ознак хвилювання перед змаганнями	1-5
Здатний швидко зосереджуватись на виконанні вправи	1-5
Спокійний і витриманий в різних ситуаціях	1-5
Не допускає роздратованості (зриву) в спілкуванні	1-5
Не порушує звичного режиму в дні змагань	1-5
Грунтовно та повільно проводить розминку	1-5
Чітко висловлює свої думки; мова рівна, плавна	1-5

Таблиця 3.3

Мікро дослідження
Показники рухомості нервових процесів

Здатний швидко переходити від одного виду діяльності до іншого	1-5
Не здатний затримуватись на шліфуванні окремих компонентів вправи	1-5
Здатний до зовнішнього прояву емоційних переживань (позитивних і негативних)	1-5
Швидко сходиться з людьми	1-5
Мова швидка, часом покvapлива	1-5
Швидко звикає до нових умов діяльності	1-5
Виконує вправу одразу, швидко втягується в роботу	1-5
Міміка багата і різноманітна	1-5

Продовження таблиці 3.3

На розминці віддає перевагу швидкісним і швидкісно-силовим вправам	1-5
Без особливої зацікавленості виконує статичні вправи і на техніку	1-5

Результати. Ступінь прояву кожної властивості нервової системи оцінюється сумарним показником балів (максимальна оцінка – 50 балів, мінімальна 10 балів). Сума в 30 балів для певної властивості розрізняється як достатня, тобто означає, що спортсмен відзначається силою, врівноваженістю і рухомістю нервових процесів. Слабкий прояв властивості діагностується при сумі менше 30 балів. Такий спортсмен відзначається слабкістю, невірноваженістю (з перевагою збудження), інертністю нервових процесів.

2) Текст методики ШРОТ (СТ)

Інструкція до першої групи думок про самопочуття. Залежно від самопочуття в даний момент закреслюйте найбільш відповідну для вас цифру: «1» - ні, це зовсім не так; «2» - мабуть, так; «3» - вірно; «4» - цілком вірно (табл. 3.4, табл. 3.5)

Таблиця 3.4

Методика ШРОТ (СТ)

Ви спокійні	1 2 3 4
Вам ніщо не загрожує	1 2 3 4
Ви знаходитеся в напрузі	1 2 3 4
Ви зазнаєте жаль	1 2 3 4
Ви відчуваєте себе вільно	1 2 3 4
Ви спокійні	1 2 3 4
Ви засмучені	1 2 3 4

Продовження таблиці 3.4

Вас хвилюють можливі невдачі	1 2 3 4
Ви відчуваєте себе відпочилою людиною	1 2 3 4
Ви стривожені	1 2 3 4
Ви переживаєте почуття внутрішнього задоволення	1 2 3 4
Ви упевнені в собі	1 2 3 4
Ви нервуєте	1 2 3 4
Ви не знаходите собі місце	1 2 3 4
Ви напружені	1 2 3 4
Ви не відчуваєте скутості і напруги	1 2 3 4
Ви задоволені	1 2 3 4
Ви стурбовані	1 2 3 4
Ви дуже збуджені і вам ніяково	1 2 3 4
Вам радісно	1 2 3 4
Вам ніщо не загрожує	1 2 3 4
Ви знаходитесь в напрузі	1 2 3 4
Ви зазнаєте жаль	1 2 3 4
Ви відчуваєте себе вільно	1 2 3 4

Прочитайте (прослухайте) уважно кожна з приведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) відповідну для вас цифру справа залежно від того, як ви себе відчуваєте зазвичай. Цифри справа означають: «1» - майже ніколи; «2» - іноді; «3» - часто; «4» - майже завжди.

Таблиця 3.5

Методика ШРОТ (СТ)

Ви випробовуєте задоволення	1 2 3 4
Ви швидко втомлюєтеся	1 2 3 4
Ви легко можете заплакати	1 2 3 4

Продовження таблиці 3.5

Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1 2 3 4
Буває, що ви програєте через те, що недостатньо швидко ухвалюєте рішення	1 2 3 4
Ви відчуваєте себе бадьорою людиною	1 2 3 4
Ви спокійні, холоднокровні і зібрані	1 2 3 4
Очікування труднощів дуже турбує вас	1 2 3 4
Ви дуже переживаєте із-за дурниць	1 2 3 4
Ви буваєте цілком щасливі	1 2 3 4
Ви приймаєте все дуже близько до серця	1 2 3 4
Вам не вистачає упевненості в собі	1 2 3 4
Ви відчуваєте себе в безпеці	1 2 3 4
Ви прагнете уникати критичних ситуацій і труднощів	1 2 3 4
У вас буває нудьга, туга	1 2 3 4
Ви буваєте задоволені	1 2 3 4
Всякі дурниці відволікають і хвилюють вас	1 2 3 4
Ви так сильно переживаєте свої розчарування, що потім довго не можете про них забути	1 2 3 4
Ви урівноважена людина	1 2 3 4

Дана методика дозволяє зробити істотні уточнення про якість інтегральної самооцінки особи: чи є нестабільність цієї самооцінки ситуативною або постійною, тобто особистісною. Результати методики відносяться не тільки до психодинамічних особливостей особи, але і до загального питання взаємозв'язку параметрів реактивності і активності особи, її темпераменту і характеру. Ця методика, є розгорненою суб'єктивною характеристикою особи, що зовсім не зменшує її цінності в психодіагностичному плані.

3) Тест на аналіз стресу: Цей тест допоможе визначити, як спортсмен відповідає на стресові ситуації і які конкретні фактори їх викликають. Він може допомогти розробити стратегії управління стресом (додаток А).

4) Тест на мотивацію: Визначити, що мотивує спортсмена до досягнення успіхів і які цілі він встановлює для себе. Це може бути корисним для психолога, щоб допомогти спортсменові триматися на шляху до досягнення мети (рис.3.1).

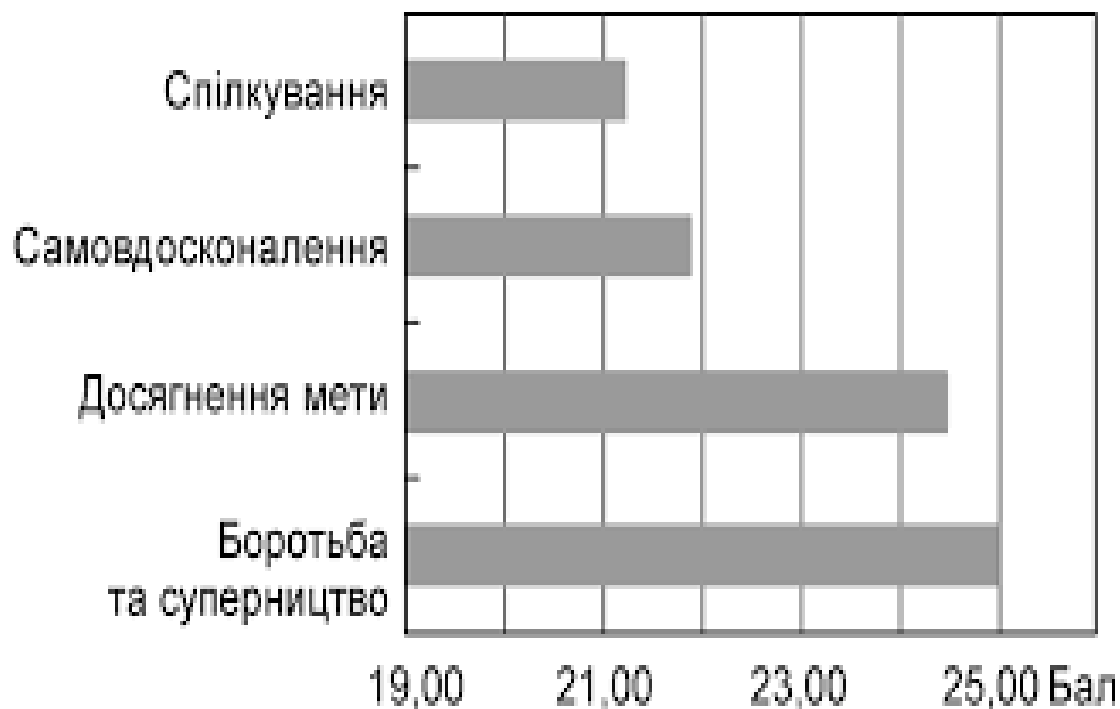


Рис.3.1 Тест на мотивацію

5) Тест на самоконтроль і концентрацію: Цей тест допоможе визначити рівень самодисципліни та здатність до концентрації спортсмена. Це особливо важливо в спорті, де необхідна велика увага.

6) Тест на впевненість у собі й самоповагу: Визначити рівень впевненості спортсмена у власних здібностях і його самоповагу. Низька самоповага може бути фактором що заважає для досягнення високих результатів (табл.3.6). Спортсменам необхідно вибрати один із запропонованих варіантів відповіді. По закінченню тесту підрахувати, яких букв було більше. Результат: «Більше відповідей "а": ви дійсно сильна особистість і домагаєтеся бажаних результатів. Ви з упевненістю проходите крізь всі перепони. Більше

відповідей "б": ваша впевненість базується на отриманих дослідах і знаннях, тому незнайома обстановка, нові факти й велика кількість нової інформації можуть вибити вас з колії. Можна сказати, що складні ситуації дратують вас більше, ніж це необхідно. Більше відповідей "в": у вас певні проблеми з самооцінкою, швидше за все ви не довіряєте людям. Докори й спогади, у світі яких ви звикли жити, позбавляють вас можливості поглянути на світ очима сильної особистості. Вам необхідно знайти причину невпевненості».

Таблиця 3.6

Тест на впевненість у собі і самоповагу

1. Якому рукостисканню ти віддаєш перевагу?	а) коротке, але міцне; б) тривале і інтенсивне; в) легкий дотик.
2. Твій знак зодіаку?	а) Лев, Овен, Козеріг, Телець; б) Близнюки, Скорпіон, Водолій, Стрілець; в) Риби, Рак, Діва, Терези.
3. Яка у тебе шкіра?	а) нормальна, не вимагає спеціального догляду; б) нечутлива; в) суха і чутлива.
4. У парку на лавочці сидить дівчина, занурена в свої думки. Тобі здається, що ...	а) вона охоче перебуває на самоті; б) вона хоче, щоб її пожаліли; в) у неї якісь проблеми.
5. Що для тебе характерно?	а) швидко забувати неприємності і прикрощі; б) думати не тільки про себе; в) якщо когось обманюю, відчуваю докори сумління.

Продовження таблиці 3.6

6. Яка фігура тобі більше подобається?	а) трикутник; б) ромб; в) коло.
7. Яким видом спорту ти займався б найохочіше?	а) парашутний спорт; б) стрибки у воду; в) альпінізм.

7) Тест на психологічну стійкість: Визначити рівень психологічної стійкості спортсмена до різних негативних ситуацій, таких як поразки чи травми. Цей аспект є дуже важливим в спорті (табл.3.7). Тест Емоційна стійкість (нейротизм) допоможе спортсменам визначити на скільки Вони емоційно стійкі. Тест складається з 33 питань, відповіді на які «так» або «ні».

Таблиця 3.7

Тест на психологічну стійкість

Чи часто ви потребуєте в друзях, які розуміють все, можуть схвалити і втішити?	Так / Ні
Дуже вам важко сказати кому-небудь «ні»?	Так / Ні
Чи часто у вас змінюється настрій?	Так / Ні
Чи часто ви відчуваєте себе нещасною людиною, без достатніх на те причин?	Так / Ні
Чи з'являється у вас почуття остраху чи збентеження, коли хочете познайомитися з симпатичним представником протилежної статі?	Так / Ні
Якщо ви обіцяєте щось зробити, то чи завжди стримуєте своє слово?	Так / Ні
Чи часто ви переживаєте від того, що зробили або сказали таке, що не треба було б?	Так / Ні
Чи легко вас образити?	Так / Ні
Чи буває так, що іноді ви так повні енергією, що все горить в руках, а іноді мляві?	Так / Ні

Продовження таблиці 3.7

Чи завжди ви відразу відповідаєте на листи?	Так / Ні
Виходите ви іноді з себе, сердячись не на жарт?	Так / Ні
Чи виникають у вас думки, які ви хотіли б приховати від інших?	Так / Ні
Чи часто вас турбує почуття провини?	Так / Ні
Чи вважаєте ви себе людиною збудливим і чутливим?	Так / Ні
Чи часто ви, зробивши якусь важливу справу, відчуваєте таке відчуття, що змогли б його зробити краще?	Так / Ні
Чи всі ваші звички хороші і бажані?	Так / Ні
Чи трапляється так, що ви не можете заснути від того, що в голову лізуть різні думки?	Так / Ні
Чи буває у вас сильне серцебиття?	Так / Ні
Чи буває у вас такий стан, що вас кидає в тремтіння від хвилювання в якійсь екстремальній ситуації?	Так / Ні
Чи не буває так, що іноді ви брешете?	Так / Ні
Ви дратівливі?	Так / Ні
Чи хвилюєтеся ви з приводу неприємних подій?	Так / Ні
Чи часто ви бачите кошмарні сни?	Так / Ні
Ви завжди платите за проїзд в транспорті?	Так / Ні
Чи турбують вас якісь болі?	Так / Ні
Чи можна назвати вас нервовою людиною?	Так / Ні
Ви коли-небудь спізнювалися на роботу або на зустріч?	Так / Ні
Чи легко ви ображаєтеся, якщо інші вказують на ваші помилки в роботі або особисті недоліки?	Так / Ні
Чи є серед знайомих ті, які вам явно не подобаються?	Так / Ні
Чи турбує вас відчуття, що ви чимось гірші за інших?	Так / Ні
Стурбовані Ви про своє здоров'я?	Так / Ні
Чи траплялося вам говорити про речі, в яких Ви не розумієтеся?	Так / Ні
Чи страждаєте Ви від безсоння?	Так / Ні

8) Тести на концентрацію і увагу: Вони визначають рівень уваги і здатність спортсмена зберігати концентрацію під час тривалих змагань (рис. 3.2 та рис. 3.3).

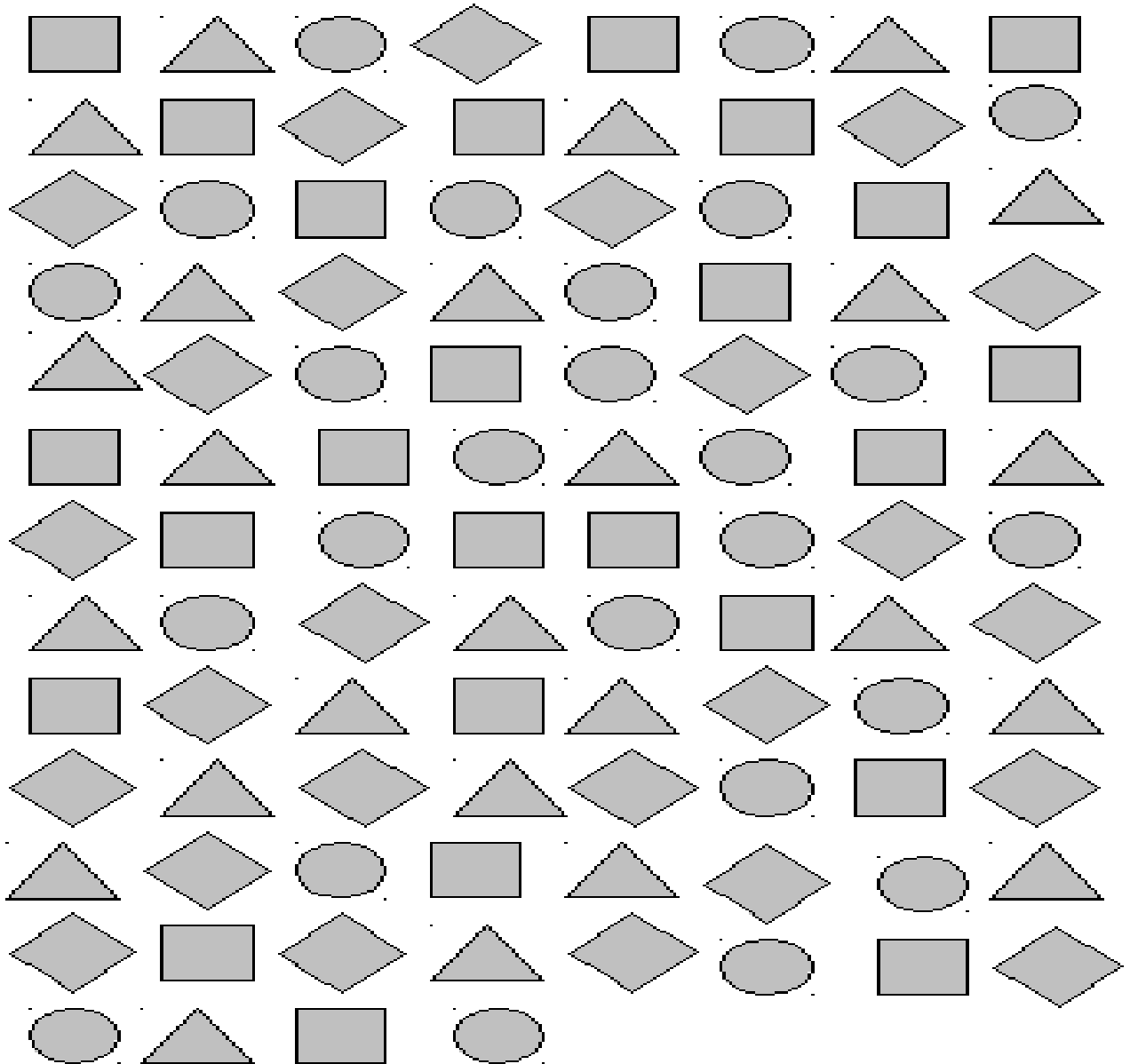


Рис.3.2 Тест на концентрацію і увагу

21	12	7	1	20
6	15	17	3	18
19	4	8	25	13
24	2	22	10	5
9	14	11	23	16

9	5	11	23	20
14	25	17	19	13
3	21	7	16	1
18	12	6	24	4
8	15	10	2	22

14	18	7	24	21
22	1	10	9	6
16	5	8	20	11
23	2	25	3	15
19	13	17	12	4

22	25	7	21	11
6	2	10	3	23
17	12	16	5	18
1	15	20	9	24
19	13	4	14	8

5	14	12	23	2
16	25	7	24	13
11	3	20	4	18
8	10	19	22	1
21	15	9	17	6

Рис.3.3 Тест на концентрацію і увагу

9) Тести на лідерство і співробітництво: У командних видів спорту важливо оцінити лідерські якості та здатність до співробітництва спортсменів. Для цього можна використовувати Шкалу оцінки лідерських якостей (додатки Б,В,Г,Д та рис.4).

Риси лідера	Приклад лідера та оцінка якостей за 10 б. шкалою	Оцінка власних якостей за 10 б. шкалою
1. Впевненість		
2. Сила волі		
3. Ентузіазм		
4. Рішучість		
5. Комунікабельність		
6. Оптимізм		
7. Самовідданість справі		
8. Наполегливість		
9. Цілеспрямованість		
10. Амбіційність		

Рис.3.4 Тести на лідерство і співробітництво

Проведення психологічних тестів і оцінок повинно здійснюватися кваліфікованим психологом або психологічним консультантом з досвідом роботи зі спортсменами. Результати тестів повинні використовуватися для розробки індивідуальної програми психологічного супроводу спортсмена для досягнення найкращих результатів.

Зважаючи на індивідуальні особливості кожного спортсмена і конкретну спортивну дисципліну, психолог може розробити персоналізовану програму психологічної підготовки. Програма може містити такі елементи:

- 1) Техніки релаксації. Вчити спортсмена ефективно релаксувати для зняття стресу та поліпшення фізичного і психічного відновлення.
- 2) Концентрація та уважність тренування. Допомогти спортсменові розвивати високий рівень уважності й зосередженості, щоб підвищити ефективність під час тренувань і змагань.
- 3) Техніки управління стресом. Навчання стратегіям для подолання стресових ситуацій, які можуть виникати під час змагань або тренувань.
- 4) Саморегуляція емоцій. Розвивання навичок управління емоціями під час змагань і тренувань, зокрема, реакції на невдачі й перемоги.

5) Позитивне мислення. Підтримка позитивного мислення та підбадьорювання важливі для підвищення мотивації й психологічного благополуччя.

6) Самооцінка і вдосконалення. Сприяти розвитку спортсмена як професіонала, допомагаючи йому аналізувати й вдосконалювати власні навички та досягнення [7].

7) Загальна мета психологічної підготовки для спортсменів - це забезпечити оптимальну психологічну підготовку, яка сприяє досягненню високих спортивних результатів і підтримує психологічне благополуччя спортсмена. Кожен спортсмен є унікальним, тому важливо підходити до нього індивідуально і враховувати його потреби та особливості.

3.2 Психологічне інтерв'ю з психологом як метод дослідження психічного стану та психологічного благополуччя спортсменів

Бесіди спортсменів з психологом є важливим методом дослідження психічного стану та психологічного благополуччя спортсменів. Цей метод називається «психологічним інтерв'ю» або «інтерв'ю зі спортсменом». Воно дозволяє психологу отримати більше інформації про емоційний стан, мотивацію, стрес, думки та переживання спортсмена. Ось деякі аспекти, які можуть досліджуватися під час бесіди спортсмена з психологом:

Емоційний стан. Психолог може питати спортсмена про його поточний емоційний стан. Наприклад, які емоції він відчуває перед важливими змаганнями або після них.

1) Мотивація і цілі. Психолог дізнається, що мотивує спортсмена до заняття спортом, які цілі він переслідує і як він їх досягає.

2) Стрес і джерела стресу. Спортсмени часто досвідчують стрес під час тренувань і змагань. Психолог може запитувати про фактори, які спричиняють стрес і як спортсмен реагує на нього.

3) Саморегуляція і стратегії управління емоціями. Психолог допомагає спортсмену розвивати навички саморегуляції й емоційного контролю, а також розробляти стратегії управління емоціями під час змагань.

4) Самооцінка і впевненість у собі. Важливо з'ясувати, як спортсмен оцінює свої власні здібності й наскільки він вірить у свої сили.

5) Реакція на успіхи й невдачі. Психолог може запитувати про те, як спортсмен реагує на свої перемоги та поразки і як це впливає на його мотивацію.

6) Соціальні відносини й підтримка. Спортсмени можуть піддаватися впливу внутрішніх і зовнішніх чинників, таких як відносини з тренерами, партнерами й сім'єю. Психолог може допомогти розібратися в цих відносинах і підтримці.

7) Плани та стратегії: Психолог може допомогти спортсмену розробити плани й стратегії для досягнення своїх цілей і подолання труднощів [14].

8) Бесіди з психологом можуть бути проведені як індивідуально, так і у формі групових сесій, особливо якщо команда спортсменів працює разом. Цей метод дослідження допомагає психологу краще зрозуміти потреби й проблеми спортсмена, а також розробити індивідуальну програму психологічної підготовки, яка враховує конкретні особливості кожного спортсмена [14].

Важливо відзначити, що цей метод може використовуватися як для дослідження, так і для психологічної підтримки й тренування. Ось деякі додаткові аспекти бесіди спортсменів з психологом:

1) Постановка конкретних завдань. Психолог може сприяти спортсмену у постановці конкретних завдань і плануванні шляху до їх досягнення.

2) Спортивна ідентичність. Обговорення спортивної ідентичності спортсмена і впливу спорту на його особистість.

3) Аналіз спортивної кар'єри. Дослідження спортивного багажу і подій, які вплинули на розвиток спортсмена, може розкрити цікаві аспекти психологічного стану.

4) Розвиток навичок управління тривожністю. Психолог може навчати спортсмена технікам зниження тривожності та підвищення відчуття спокою перед змаганнями.

5) Психологічна підтримка в кризових ситуаціях. Психолог може надати підтримку і раду важливих моментів, таких як травми, зміни тренера або негативні результати.

6) Формування індивідуальної психологічної програми. На основі результатів бесіди, психолог може розробити індивідуальний план психологічної підготовки для спортсмена, який містить конкретні вправи та завдання.

7) Оцінка ефективності психологічної підготовки. Спортсмени й психолог можуть разом оцінювати результати психологічної підготовки й вносити корективи у програму, якщо це необхідно [27].

Бесіди з психологом є цінним інструментом для розвитку психологічної міцності спортсмена і покращення його спортивних результатів. Вони дозволяють психологові глибше розуміти спортсмена як особистість і надавати індивідуальну підтримку та поради. У поєднанні з іншими методами, такими як психологічні тести й тренування, бесіди спортсменів допомагають створити повноцінну програму психологічної підготовки для досягнення спортивних цілей [23].

Бесіди спортсменів з психологом мають велику важливість в сучасному спорті з кількох ключових причин:

1) Розвиток психологічної міцності. Бесіди з психологом допомагають спортсменам розвивати психологічну міцність. Це містить вміння керувати емоціями, стресом і тривожністю, збільшувати самовпевненість і зосередженість, а також розробляти позитивне мислення.

2) Підготовка до змагань і тренувань. Бесіди з психологом допомагають спортсменам готуватися до важливих моментів, таких як змагання чи важливі тренування. Спортсмени можуть отримувати конкретні стратегії й поради для досягнення найкращих результатів.

3) Управління стресом і травмами. Психолог може допомогти спортсменам вчитися краще реагувати на стресові ситуації й подолати психологічні травми, такі як травми чи поразки.

4) Розвиток мотивації. Бесіди з психологом допомагають розуміти, що мотивує спортсмена і які цілі він переслідує. Це сприяє збереженню внутрішньої мотивації.

5) Покращення спортивної виконавчої майстерності. Психолог може працювати над аспектами спортивної підготовки, такими як зосередженість, увага, планування і вирішення проблем.

6) Управління конфліктами й тиском. Спортсмени можуть зіткнутися з конфліктами в команді або під час змагань. Психолог може допомогти розуміти й керувати такими ситуаціями.

7) Психологічна підтримка під час кризових ситуацій: Психолог може бути підтримкою для спортсмена в негативних ситуаціях, таких як травми, невдачі або стресові події в особистому житті.

8) Аналіз і планування. Бесіди допомагають спортсмену аналізувати свої дії й результати, удосконалювати свої стратегії та плани, щоб досягти кращих результатів у спорті.

9) Збільшення спортивного задоволення. Психолог може працювати над збільшенням задоволення від занять спортом, що важливо для тривалої й стійкої кар'єри спортсмена.

10) Побудова довіри й відкритого спілкування. Бесіди спортсменів з психологом допомагають побудувати довіру і відкритий обмін інформацією між спортсменом і психологом, що сприяє ефективній співпраці [20].

11) Отже, бесіди спортсменів з психологом є важливим елементом психологічної підготовки та підтримки в спорті. Вони допомагають спортсменам розвивати необхідні навички та стратегії для досягнення високих результатів, а також забезпечують психологічний комфорт і підтримку в найскладніших моментах їхньої спортивної кар'єри.

3.3 Роль підтримки тренера та команди у створенні психічного розвитку та успіху спортсменів

Психічний стан спортсменів має велике значення для їхнього успіху в спорті. Тренер та команда можуть відігравати важливу роль у підтримці та поліпшенні психологічного стану спортсменів. Ось деякі способи, якими це може бути здійснено:

1) Комунікація та емоційна підтримка. Тренер та команда повинні створити відкрите середовище для спілкування, де спортсмени можуть висловлювати свої почуття та емоції. Важливо бути чутливими до їхніх потреб та проблем.

2) Психологічна підготовка. Тренери можуть сприяти психологічній підготовці спортсменів, використовуючи методи, такі як медитація, візуалізація та релаксація. Це допомагає знижувати стрес та покращувати концентрацію.

3) **Визнання досягнень:** Важливо показувати вдячність і визнання спортсменам за їхні досягнення, навіть якщо це невеликі успіхи. Підтримка та позитивний підхід можуть підсилити мотивацію.

4) **Сприяння психічному здоров'ю:** Тренери та команда можуть сприяти психічному здоров'ю спортсменів, надаючи доступ до психологічної підтримки та консультацій. Це особливо важливо в ситуаціях, коли спортсмени стикаються зі стресом або депресією.

5) **Розуміння індивідуальних потреб:** Кожен спортсмен унікальний, і тренер та команда повинні розуміти його чи її індивідуальні потреби та обставини. Це може містити врахування особистого графіку, здоров'я та сімейних обставин.

6) **Менторство:** Досвідчені спортсмени або члени команди можуть ділитися своїм досвідом та порадами з менш досвідченими спортсменами. Це може зміцнити підтримку та відносини в команді.

7) **Планування та стратегія:** Розробка якісного плану тренувань та стратегій може допомогти спортсменам почуватися більш впевненими та підготовленими до змагань.

8) **Врахування психологічного аспекту в тренуваннях:** Тренери можуть включати в тренувальні програми психологічні вправи та завдання, щоб сприяти розвитку ментальної міцності.

9) **Відпочинок та відновлення:** Спортсмени потребують відпочинку та часу для відновлення, які важливі для психічного здоров'я. Тренери повинні бути уважними до цього аспекту.

10) **Розвиток стресостійкості:** Тренери можуть навчати спортсменів технікам управління стресом та важкими ситуаціями. Це може містити в собі навчання прийомам дихальної гімнастики, психологічного релаксу та позитивного мислення.

11) Сприяння командному духу: Важливо підтримувати позитивні відносини в команді та підштовхувати спортсменів до спільних цілей. Тренер і капітани команди можуть відігравати роль лідерів, які об'єднують колектив.

12) Подолання невдач та втрат: Поразки й невдачі є необхідною частиною спорту. Тренери повинні допомагати спортсменам розглядати їх як можливість для вдосконалення і росту, а не як невдачі.

13) Підтримка важливих життєвих рішень: Спортсмени можуть стикатися зі стресом, пов'язаним із важливими життєвими рішеннями, такими як вибір професії чи кар'єри. Тренери можуть надати поради та підтримку в цих моментах.

14) Використання позитивного підходу: Тренери можуть використовувати позитивну психологію та мову, сприяючи підвищенню самооцінки та впевненості спортсменів.

15) Постійне навчання: Тренери та спортсмени можуть вдосконалювати свої психологічні навички та знання шляхом участі в семінарах, тренінгах та консультаціях з психологами.

16) Підтримка в періоди перерв та відновлення: Після важких тренувань або змагань спортсмени можуть потребувати часу для відновлення та релаксації. Тренери та команда можуть створити умови для ефективного відновлення, що підтримує психічний стан спортсменів.

17) Розвиток психологічної міцності: Психологічна міцність є ключовою для успіху в спорті. Тренери та команда можуть сприяти розвитку цієї якості, навчаючи спортсменів працювати над концентрацією, волею до перемоги та стресостійкістю [40].

Психічна підтримка важлива не лише для досягнення спортивних цілей, а й для загального благополуччя та самоповаги спортсменів. Тренер та команда можуть відігравати ключову роль у створенні сприятливого середовища для психічного розвитку та успіху [32].

Узгоджена робота тренера та команди з психологічною підтримкою може значно поліпшити психічний стан спортсменів і сприяти їхньому успіху на спортивному полі. Забезпечення психологічної підтримки є невід'ємною частиною всебічного розвитку спортсменів та досягнення спортивних висот.

Загальна мета психологічної підтримки тренера та команди полягає в створенні сприятливого психологічного середовища, яке допоможе спортсменам досягти свого максимального потенціалу і досягти успіху в спорті [35].

Підтримка тренера та команди для психічного стану спортсменів має величезне значення і може впливати на успіхи у спорті настільки, наскільки фізична підготовка та технічні навички. Ось чому ця підтримка настільки важлива:

1) **Ментальна міцність:** Психологічний стан спортсмена впливає на його або її рішення, впевненість та здатність виходити на граничні точки. Підтримка тренера та команди допомагає розвивати ментальну міцність, яка дозволяє подолати стрес та негативні фактори.

2) **Мотивація та цілі:** Тренери й команда можуть виступати як джерело мотивації для спортсменів. Вони можуть допомогти встановлювати амбіційні цілі та надихати на їх досягнення.

3) **Психологічний комфорт:** Забезпечуючи спортсменів психологічною підтримкою, тренери й команда допомагають створювати атмосферу довіри та комфорту. Це дозволяє спортсменам відчувати себе впевнено та розкривати свій потенціал.

4) **Управління стресом:** Спортсмени регулярно стикаються зі стресом під час змагань та важких тренувань. Тренери можуть навчати спортсменів технікам управління стресом та допомагати їм заспокоювати нерви.

5) Подолання невдач: В спорті невдачі та поразки є неодмінною частиною. Тренери й команда можуть допомогти спортсменам подолати негативні досвіди та надати можливість для вдосконалення.

6) Розвиток концентрації: Тренери можуть навчати спортсменів розвивати внутрішню концентрацію, що допомагає у підтримці фокусу та уникненні розсіювання у важливий момент.

7) Спільний розвиток: Взаємодія з тренером і командою допомагає спортсменам зростати як атлетам і як особистостям. Вони можуть навчатися від своїх колег та спільно працювати над своєю психологічною міцністю.

8) Збереження психічного здоров'я: Спортсмени можуть стикатися з психологічними проблемами, такими як стрес, тривожність або депресія. Підтримка тренера та команди може допомогти вчасно реагувати на такі проблеми й шукати професійну допомогу, якщо це необхідно.

Отже, психічна підтримка тренера та команди є критично важливою для розвитку та успіху спортсменів. Вона сприяє розвитку ментальної міцності, мотивації та психологічного комфорту, що дозволяє спортсменам досягти свого максимального потенціалу і подолати виклики спортивної кар'єри [33].

ВИСНОВКИ

Нами було встановлено, що психічний стан є ключовим фактором успіху. Дослідження показують, що психічний стан може бути так само важливим, як фізичні навички, для досягнення високих результатів у спорті. Спортсмени, які мають високий рівень ментальної міцності, здатні краще витримувати стрес, тривожність і підвищити свою продуктивність.

Самоспостереження та самосвідомість є дуже важливими. Спортсмени, які вміють ефективно спостерігати за своїм психічним станом та реагувати на нього, мають перевагу. Вони можуть швидше виявляти та вирішувати психологічні проблеми, що дозволяє підтримувати стабільність та консистентність у виступах.

Ми переконалися, що мотивація та психологічна підготовка – є синергією успіху: Психологічна підготовка сприяє створенню сильної мотивації, яка є ключовою для досягнення високих результатів. Спортсмени, які знають, що їхні психологічні уміння можуть покращити їхні досягнення, зазвичай більше працюють над ними.

Нами було доведено, що збалансований психічний стан стає запорукою довготривалості успіху. Спортсмени, які навчаються зберігати психологічну рівновагу і уникати перевтоми, здатні досягати стабільних результатів протягом тривалого часу. Психічний стан може впливати на фізичний стан і сприяти уникненню травм.

Захист від негативних впливів теж є важливим, на нашу думку. Розуміння психічного стану дозволяє спортсменам бути більш вразливими до негативних впливів, таких як стрес, тривожність та невпевненість. Вони можуть розвивати захисні механізми і відповідати на такі впливи ефективніше.

Ми переконалися, що емоційний інтелект - важливий ресурс. Розвиток емоційного інтелекту стає все більш важливим у спортивній діяльності. Здатність розуміти та керувати власними емоціями та емпатія до інших членів команди можуть сприяти спільному успіху.

Ми виявили, що психологічна гнучкість відображається в реагуванні на зміни: Сучасний спорт динамічний та завжди змінюється. Спортсмени, які розвивають психологічну гнучкість, здатні краще адаптуватися до змін у ситуаціях, стратегіях та суперниках, що сприяє їхньому успіху.

Важливими також є психічний стан і тілесна витривалість: Вивчення психічного стану спортсменів також показує, як він впливає на фізичну витривалість. Психологічна міцність та правильна психологічна підготовка можуть допомогти спортсменам витримувати важкі фізичні навантаження та досягати кращих результатів.

Важливим є фактор заохочення до самовдосконалення. Психічний стан може сприяти бажанню спортсменів постійно покращувати свої навички та досягати нових висот. Ця мотивація до самовдосконалення може вести до стабільного та тривалого успіху.

Нами було виявлено, що варто застосовувати індивідуальний підхід: Кожен спортсмен унікальний, і його психічний стан та потреби можуть відрізнитися. Розуміння індивідуальних особливостей дозволяє тренерам і психологам використовувати персоналізований підхід до психологічної підготовки.

Психологічний стан і співпраця в команді також є важливими. Вагомий успіх у багатьох видах спорту залежить від співпраці в команді. Розуміння та управління психічним станом спортсменів сприяє покращенню комунікації, довіри та ефективної співпраці в команді, що в свою чергу може призвести до колективних успіхів.

Роль психічного стану в уникненні травм, на нашу думку, є найважливішим. Емоційний стан спортсмена може впливати на його ризик отримання травм. Спортсмени, які знають, як керувати стресом та емоціями під час змагань, можуть знизити ймовірність травм та поліпшити свою загальну фізичну стійкість.

Ефективне керівництво та тренування також слід враховувати. Тренери та керівники команд розуміють, як важливо враховувати психологічні аспекти під час тренувань і змагань. Вони можуть створювати сприятливий психологічний клімат і використовувати психологічні методи для підвищення продуктивності спортсменів.

Психічний стан і здоров'я загалом мають неабияке значення. Психічний стан має великий вплив на загальне фізичне та психічне здоров'я спортсменів. Збалансований психічний стан може допомогти зменшити ризик розвитку психосоматичних захворювань та сприяти загальному благополуччю.

Психічний стан і підтримка від вболівальників – ще один чинник, який не можна не враховувати. Велика кількість вболівальників може створювати психологічний тиск на спортсменів. Розуміння впливу психічного стану допомагає спортсменам краще реагувати на цей тиск та оточення, що може позитивно впливати на їхні виступи.

Психічний стан спортсменів виявляється ключовим фактором, що впливає на їхню успішність у спортивній діяльності. Розуміння та управління цим психологічним аспектом може бути вирішальним для досягнення високих результатів та довготривалого успіху в спорті.

Отже, вивчення психічного стану спортсменів виявляється критичним для досягнення успіху в спортивній діяльності. Це відкриває нові горизонти в розумінні та вдосконаленні психологічної підготовки спортсменів і допомагає їм досягати великих результатів в їхній кар'єрі.

Ці висновки підкреслюють важливість психічного стану спортсменів у спортивній діяльності та його вплив на різні аспекти їхнього успіху. Розуміння і ефективне управління цим психологічним аспектом можуть бути вирішальними для досягнення високих результатів та досягнення великих цілей у світі спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/49617/1/2022.pdf> (дата звернення:17.06.2023)
2. Арнаутова Л, Петровська Т. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019;2.С. 104-12.
3. Арнаутова Л, Петровська Т., Ганага О., Федорчук С. Стресові ситуації та психічні стани кваліфікованих гандболісток у різних періодах спортивної діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022;1.С. 73-80.
4. Боришевський М.Й., Алексєва М.І., Антоненко В.В. та ін. Експериментальне дослідження громадянської свідомості та самосвідомості особистості. *Психологічні закономірності розвитку громадянської свідомості та самосвідомості особистості: У 2-х т.* Київ,2001. Т.1. С.50-235.
5. Блинова О. Практикум з психології спорту: навчально-методичний посібник. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2015. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/1382.pdf> (дата звернення:03.02.2022)
6. 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.
- 7.

8. 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
9. Вейнберг Р. С. Психологія спорту : навч. вид. Київ : Олімп. літ., 2001. 116 с.
10. Вейнберг Р. С. Психологія спорту. Гоулд. Київ : Олімп. літ., 2001. 336 с.
11. Височіна Н, Спесивих О. Дослідження основних форм агресії та стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях спортсменів-танцюристів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2013;10. С.88- 91.
12. Височіна НЛ. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія. Київ: Центр учбової літератури; 2017. 384 с.
13. Вовканич А. С. Динаміка латентного часу рухової реакції у спортсменів різних спеціалізацій під впливом статичних навантажень. *Фізична культура та спорт – важливі фактори виховання особистості та запорука здоров'я* : матеріали наук.-практ. конф. – Львів, 1994. С. 34–36
14. 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.
15. Волкова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : Олімп. літ., 2007. 298 с.
16. Воронова ВІ. Психологічне забезпечення підготовки спортсменів у футболі. *Наука в олімпійському спорті*. Київ; 2013. 329 с.

17. Голяка С. К. Властивості основних нервових процесів у спортсменів / С. К. Голяка, О. Б. Спринь. *Проблеми вікової фізіології : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.* Луцьк : ВДУ ім. Лесі Українки, 2005. С. 30–32.
18. Горго Ю. П. Психофізіологія (прикладні аспекти) : навч. посіб. – Київ: МАУП, 1999. 123 с.
19. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімпій. літ., 2015. 276 с.
20. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів : метод. посіб. / Г. В. Коробейніков, К. Р. Мазманян, К. В. Медвидчук та ін. Київ, 2008. 64 с
21. Іваній І. Психологія фізичного виховання та спорту. URL: https://library.ssru.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Ivaniy_Psichologiya_fizichnogo.pdf (дата звернення:19.07.2023)
22. Кількісна оцінка психофізіологічного стану людини за успішністю виконаної роботи / Ю. Є. Лях, А. М. Черняк, В. Г. Гур'янов, Ю. Г. Вихованець. *Фізіологічний журнал*. 2001. Т. 27. № 6. С. 63–70.
23. Класифікація психічних станів спортсменів. URL: <https://www.combat-horting.org.ua/node/1645> (дата звернення:19.07.2023)
24. Клименко В. Психологія спорту. URL: https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/p08_51.pdf (дата звернення:21.07.2023)
25. Корнійко У.В. Психологічні зміни особистості яхтсмена у процесі спортивної діяльності під впливом психотравмуючих факторів: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01
26. Коробейніков Г. В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів : ЛДУФК, 2013. 312 с.
27. Коробейніков Г. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. УДК 796.012.2. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/1232>.(дата звернення:03.02.2023)

28. Коробейніков Г. В. Діагностика психоемоційних станів у спортсменів / Г. В. Коробейніков, О. К. Дуднік // *Спортивна медицина*. Київ, 2006. № 1. С. 33–36
29. Коробейніков Г. Особливості психофізіологічних станів у спортсменів високої кваліфікації / Г. Коробейніков, О. Дуднік. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Вінниця, 2006. С. 402–407.
30. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини. Луцьк : ВНУ ім. Л. Українки, 2011. 352 с.
31. Кулініч І. В. Оцінка психофізіологічного стану футболістів / І. В. Кулініч, Г. В. Коробейніков. *Природничий альманах*. Херсон., 2004. Вип. 4. С. 69–77.
32. Кулініч І. В. Оцінка психофізіологічного та функціонального стану футболістів, які страждають слуховою депривацією / І. В. Кулініч, Г. В. Коробейніков. *Олімпійський спорт, фізична культура, здоров'я нації в сучасних умовах* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. XXVIII літнім Олімпійським іграм 2004 р. в Афінах. Луганськ : ЛНПУ ім. Тараса Шевченка, 2004. С. 240–243.
33. Лизогуб В. С. Зв'язок спортивної кваліфікації з індивідуально-типологічними властивостями нервової системи / В. С. Лизогуб, О. П. Безкопильний. *Фізичне виховання і спорт у сучасних умовах* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., присвяч. 55-річчю ф-ту фіз. культури ЧНУ ім. Б. Хмельницького. Черкаси, Черкаський НУ, 2004. С. 168–173.
34. Макаренко М. В. Нейродинамічні властивості спортсменів різної кваліфікації та спеціалізації / М. В. Макаренко, В. С. Лизогуб, О. П. Безкопильний. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту* : зб. наук. пр. Київ, 2004. № 4. С. 105–110.
35. Малхазов О. Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю. Київ: Євролінія, 2002. 318 с

36. Олійник Н.А. Психологічні особливості спортивної діяльності. Вінниця. URL: <http://repository.vsau.org/getfile.php/25451.pdf> (дата звернення:13.03.2023)
37. Осика К. С. Психологічні особливості мотивації спортивних досягнень юнаків каратистів: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Ін-т психології АПН України. Київ, 2010. 20 с.
38. Основи психології / За ред. О. В. Киричука, В. А. Романця. Київ : Либідь, 1995. С. 46–89.
39. Передерій А. Теорія й методика спорту вищих досягнень. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/14367/1.pdf> (дата звернення:14.05.2023)
40. Петровська ТВ, Воронова ВІ, Гринь ОР та ін. *Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності*: монографія. Петровська ТВ, редактор. Київ: Видавець Позднішев; 2021.165.
41. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. *Енциклопедія олімпійського спорту*. Київ : Олімпійська література, 2004. Т. 4. С.132–156.
42. Психологія спорту : навч. посіб. / В. І. Воронова. Київ : Олімпійська література, 2007. 298 с.
43. Родіонов АВ. Психологія спорту високих досягнень. Спортивний психолог. 2008;(1). С. 4-7.
44. Савиченко О.М. Ціннісно-мотиваційна регуляція розвитку спортивних здібностей у юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Луцьк, 2009. 21с
45. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізич. виховання і спорту. Харків : ОВС, 2008. 256 с.

46. Федорець А. Зв'язок самоставлення та індивідуально-психологічних особливостей спортсмена з його спортивною майстерністю. УДК: 796:159.923. URL: https://soc.univ.kiev.ua/sites/default/files/library/elopen/aktprob14_159.pdf (дата звернення: 20.04.2023)

47. Федорчук СВ, Іваскевич ДД, Борисова ОВ, Когут ІО, Маринич ВЛ, Тукаєв СВ, Петрушевський ЄІ. Застосування копінг-стратегій у практиці сучасного гандболу. *Спортивна медицина і фізична реабілітація*. 2019;1:10-5.

48. Хіменес Х. Р. Контроль в спортивному тренуванні. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/3743/1.pdf> (дата звернення: 20.05.2023)

49. Чернишов А. Індивідуальні особливості успішності в спортивній діяльності. URL: https://www.researchgate.net/publication/343448254_INDIVIDUALNI_OSOBLIVOSTI_USPISNOSTI_V_SPORTIVNIJ_DIALNOSTI (дата звернення: 20.05.2023)

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

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

ДОДАТКИ

Додаток А

Тести для виявлення ступеня стресу та стресостійкості

Тест "Визначення ступеня схильності до стресу"

Перед Вами 18 тверджень. Ви повинні визначити, якою мірою кожне твердження стосується вас. У відповідях використайте шкалу:

1 — завжди;

2 — майже завжди;

3 — рідко;

4 — дуже рідко;

5 — ніколи.

1. Не менше одного разу в день я їм гарячу їжу.
2. Не менше чотирьох ночей на тиждень я сплю по 7-8 год.
3. Я отримую від людей позитивний емоційний заряд, сам плачу людям тим самим.
4. У мене є родичі, на яких я можу покластися.
5. Я займаюся фізичною зарядкою не менш двох разів на тиждень.
6. Я вкурюю за день менше половини пачки сигарет.
7. За тиждень я вживаю алкоголь менше п'яти разів.
8. Моя вага відповідає моєму зростові.
9. Моя зарплата відповідає моїм витратам.
10. У мене багато друзів і знайомих.
11. У мене є товариш, якому я можу довірити свої найпотаємніші думки.
12. Моє здоров'я в нормі.
13. Я можу вільно говорити про свої переживання, перебуваючи не в гуморі.
14. Я обговорюю свої особисті проблеми з людьми, з якими спілкуюся.
15. Не менше одного разу на тиждень жартую.
16. Я здатний досить ефективно організувати свій час.
17. Я випиваю менше як три чашки кави (чаю) на тиждень.
18. Протягом дня мені вдається деякий час побути наодинці.

Тренінг розвитку лідерських якостей

Мета: розвиток лідерських якостей

Завдання:

1. сприяти формуванню лідерської Я-концепції
2. розвиток позитивного самосприйняття
3. сприяти формуванню відповідальності
4. сприяти формуванню лідерського світогляду

Структура тренінгу:

- Знайомство учасників групи один з одним і тренером;
- Створення психологічного комфорту для роботи в групі;
- Формування загального уявлення про лідерство;
- Демонстрація учасникам ефективності кооперації;
- Оцінка ролі лідера в команді;
- Оцінка отриманого досвіду;
- Прощання з групою

Матеріали: маркери, ручки, папір А4, ватмани, стікери, фліп-чарт,

Тривалість: 2 год.

Заняття

Учасники групи сідають у коло. Тренер вітає учасників, розкриває напрямки за якими буде працювати група; планує режим роботи.

Вправа «Моє ім'я»

Мета: познайомити учасників один з одним, створити умови для ефективної співпраці.

Матеріали: не потрібні

Час: 10 хв.

Процедура проведення: Тренер пропонує першому учаснику, наприклад сидячому з права від нього, підвестися і назвати своє повне ім'я та прізвище, а також ім'я, яким він ходив би, щоб його називали в групі. Наприклад: «Мене звать В'ячеслав Іванов. В групі прошу називати мене Слава»

Далі виступаючому потрібно повідомити що – небуть про своє ім'я і прізвище.

Так він може відповісти на наступні запитання:

Що означає твоє прізвище?

Що означає твоє ім'я?

Чи подобається тобі твоє ім'я?

Чи знаєш ти, хто його тобі підібрав?

Хто ще в твоїй сім'ї носив це ім'я?

Чи хотів би ти щоб тебе назвали іншим ім'ям?

Вправа «Правила»

Мета: Прийняття правил для продуктивної роботи групи

Матеріали: не потрібні

Додаток В

Час: 5 хв.

Процедура проведення: Тренер пояснює: для того, щоб кожному в групі було зручно, потрібно дотримуватись певних правил. Далі учасникам пропонується назвати правила, які, на їхню думку, потрібні для ефективної роботи на тренінгу

Усі пропозиції записуються на фліп-чарті, потім кожне правило обговорюється з групою – що воно означає, для чого потрібне. Тільки після того як уся група прийме правило, тренер записує його на плакаті «Правила роботи групи».

Орієнтовними правилами можуть бути такі:

- Дотримуватися регламенту
- Слухати і чути (один говорить – усі слухають)
- Бути позитивним
- Бути активним
- Говорити тільки за темою і від свого імені
- Не критикувати: кожен має право на власну думку
- Говорити коротко по черзі

Вправа «Очікування»

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні очікування від тренінгу розвитку лідерських якостей

Матеріали: плакат «Наші очікування»

Час: 5 хв.

Процедура проведення: Тренер нагадує учасникам, що вони працюють у форматі тренінгу і потрібно сформулювати власні очікування: які знання, навички ви хотіли б отримати.

Кожному учаснику пропонується назвати свої очікування від тренінгу, починаючи словами: «Я очікую ...». Кожне висловлювання тренер коротко записує на плакаті «Наші очікування»

Вправа «Австралійський дощ»

Мета: активізувати учасників, підготувати їх до наступних вправ.

Матеріали: не потрібні

Час: 10 хв.

Процедура проведення: Учасникам необхідно стати в коло.

Тренер: Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді даєте разом послухаємо, який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи. Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Будьте уважні

- ✓ В Австралії здійнявся вітер (тренер тріє в долоні)
- ✓ Починає крапати дощ. (клацання пальцями)
- ✓ Дощ посилюється (почергове плескання у долоні)
- ✓ А ось град – справжня буря (тупіт ногами)
- ✓ Але що це буря стихає (плескання по стегнах)

Додаток Г

- ✓ Дощ стихає (плескання долонями)
- ✓ Поодинокі краплі падають на землю (клацання пальцями)
- ✓ Тихий шелест вітру (потирання долонь)
- ✓ Сонце. (руки до гори. Усмішка)

Вправа «Якості лідера»

Мета: формування уявлень учасників про лідерські якості.

Матеріали: аркуші А4, ручки

Час: 20 хв.

Процедура проведення: Вправа складається з трьох етапів. На першому етапі кожному учасникові пропонується індивідуально скласти список з семи найбільш важливих якостей, якими, на його думку, необхідно володіти людині, щоб стати лідером. Час виконання – 5 хвилин. Потім кожен учасник зачитує свій список групі.

На другому етапі групі пропонується колегіально, керуючись принципом досягнення згоди, проаналізувати всі якості, що прозвучали, і визначити п'ять найбільш значущих якостей для лідера групи. Остаточний список якостей зачитується ведучому і обгрунтовується учасниками.

На третьому етапі кожному учасникові пропонується за п'ятибальною шкалою оцінити ступінь розвиненості виділених групою лідерських якостей особисто у нього. Результати зачитуються групі.

Інформаційне повідомлення

Мета: Ознайомити учасників з поняттям лідерства

Матеріали: не потрібні

Час: 15 хв

Процедура проведення: Своїм першим народженням ми зобов'язані батькам, друге - ми даємо собі самі. Лідерство є соціальним феноменом. Але для того щоб бути лідером для інших, для початку необхідно стати лідером по відношенню до самого себе. Чи можуть бути лідерами люди, які самі нікуди не йдуть?

В кожній людині закладений величезний потенціал, але знайти і реалізувати його може лише вона сама.

З самого дитинства дитина намагається бути кимось. Вона ще не знає, хто вона, а жити без особистості важко. Дитина наслідує дорослих, для того щоб навчитися тому, що вміють вони. Дорослі планують і організують життя дитини, тому що вона ще не вміє це робити самостійно. Виріши, вона знаходить індивідуальність, починає усвідомлювати своє справжнє «Я», бере на себе відповідальність за власне життя і починає управляти ним. У цьому виявляється друге народження. Принаймні, так повинно бути.

Однак якщо ви уважно подивитесь навколо, то, на жаль, виявите, що насправді світ повний дорослих і літніх людей, так і не взяли на себе відповідальність за своє життя. Це ті люди, які не вільні, «будують» власне життя на основі почутих по радіо непрофесійних гороскопів, порад знайомих

Додаток Г

і вказівок близьких. Це люди, так і не знайшли внутрішніх точок опори і вимушені шукати їх назовні.

Друге народження - це набуття себе, пробудження внутрішнього відчуття себе, знаходження, усвідомлення і прийняття свого життєвого шляху.

Внутрішнє відчуття себе включає усвідомлення свого «Я», здатність сприймати внутрішні сигнали, знати свої переваги, розуміти, чого хочеться зараз, а що небажано, що приємно, а що не дуже. Без відчуття себе і без віри в себе ми залишаємося без керівної сили, коли прагнемо досягти своїх цілей і реалізувати свої прагнення. Як відзначає Ф. Карделл, «життя без нашого управління подібно кораблю без штурвалу чи блукання у величезному лісі без компаса і карти». Та й ні до чого вони людині, яка сама не знає, куди вона іде.

Вправа «Секрет Джованні»

Мета: демонстрація ефективності кооперації, можливість побачити і оцінити роль лідера в команді.

Матеріали: картки,

Час: 30 хв.

Процедура проведення: Кожен член групи отримує одну або кілька карток, на яких написано по одній фразі. Кількість отримуваних учасниками карток залежить від кількості людей в групі. При необхідності число карток можна збільшити.

На картках написані наступні фрази:

Джованні слухає тільки музику в стилі кантрі.

У Джованні алергія на кішок.

Джованні лисий.

У Джованні немає машини.

Джованні не вміє готувати.

Єдина прикраса Джованні - перстень з печаткою.

Егон Айгенсінн - тренер Джованні.

Егон Айгенсінн лежить в ліжку з грипом.

Лізи Лонгбайн зараз немає в місті.

Вона знімає свій перший фільм «Мисливець».

Гаррі Піттбул абсолютно невинний.

Джованні дуже пихатий.

Тітка Роза - в Африці на сафарі.

Джованні ніколи не їсть суп.

Поблизу від квартири Марвіна немає дерев.

Белло любить грати під ліжком Джованні.

Белло не у воді.

Джованні любить тварин.

У Джованні є собака Белло.

Белло шість років.

Егон Айгенсінн часто ходить в оперу.

Додаток Д

У Гаррі Піттбула є одна пристрась: він пече кекси

Ліза Лонгбайн любить діаманти.

Гаррі Піттбул часто ходить на риболовлю.

Джованні придбав державні цінні папери.

Далі ведучий зачитує наступний текст:

«Джованні Великий - знаменитий важкоатлет. Сьогодні він дуже схвильований. Схвильований він тому, що відмовився виступати ввечері в показовому виступі, в якому бере участь його лютий суперник Гаррі Піттбулл. Джованні сказав: "Я не можу піти туди, поки я не знайшов це".

Ваше завдання - розкрити секрет Джованні. Зробити це можна, якщо звести всю наявну на картках інформацію воедино. Вся робота виконується усно. Показувати свою картку іншим забороняється. Ніхто не має права робити ніяких записів. Завдання буде вважатися виконаним, якщо дані відповіді на три питання:

Що втратив Джованні?

Хто це викрав?

Де це знаходиться?

Кожен учасник отримує копію Програми»

Що було втрачено?

- Маленьке кошеня
- Квиток в оперу
- Перука
- Червоний кабриолет
- Рецепт кексу
- Діамантовий перстень

Хто це викрав?

- Белло, собака
- Егон Айгенсінн, тренер Джованні
- Ліза Лонгбайн, його подруга
- Гаррі Піттбул, його суперник
- Його улюблена тітка Роза

Де це знаходиться?

- У міському парку
- Під ліжком
- У пральній машині
- На дереві
- У його купальному халаті

Учасники обговорюють завдання та пропонують завершені варіанти відповідей ведучому. Ведучий відповідає тільки «так» чи «ні».

При цьому необхідно застеретти учасників від простого перебору варіантів і при пред'явленні відповіді вимагати його обґрунтування.

Правильна відповідь: Загублено перуку. Його викрала собака Белло. Перука знаходиться під ліжком.