

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Факультет управління фізичною культурою та спортом
(повне найменування інституту, назва факультету)

Кафедра управління фізичною культурою та спортом
(повна назва кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр
(освітньо-кваліфікаційний рівень)

на тему: Профіль особистості та його зв'язок зі змагальною успішністю юнаків та дівчат, які займаються єдиноборствами

Виконав: студент 2 курсу магістратури,
групи УФКС-122м
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
(шифр і назва напрямку підготовки, спеціальності)

Стадниченко Я. Б.
(прізвище та ініціали)

Керівник Мазін В.М.
(прізвище та ініціали)

Рецензент _____
(прізвище та ініціали)

Запоріжжя – 2023 року

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
 (повне найменування вищого навчального закладу)

Інститут, факультет Управління фізичною укультурою та спортом
 Кафедра Управління фізичною укультурою та спортом
 Ступінь вищої освіти (освітній ступінь) магістр
 Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
 (код і назва)
 Напрямок підготовки Фізичне виховання
 (код і назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувача кафедри
управління фізичною
культурою та спортом
Василь МАЗІН
 “ ” 20 року

ЗАВДАННЯ НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЕКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТУ

Стадниченко Яна Борисівна
 (прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проекту(роботи) Профіль особистості та його зв'язок зі змагальною успішністю юнаків та дівчат, які займаються єдиноборствами
 керівник проекту(роботи) Мазін Василь Миколайович, д-р. наук з фіз. вих. та спорту, професор

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від “09” листопада 2023 року № 429

2. Строк подання студентом проекту (роботи) 01.12.2023р.

3. Вихідні дані до проекту (роботи) Об'єкт дослідження: особистість юнаків та дівчат, які займаються єдиноборствами. Предмет дослідження: зв'язок профілю особистості юнаків та дівчат з їх змагальною успішністю.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) 1. На основі аналізу наукових джерел схарактеризувати особистісні особливості юнаків та дівчат, які займаються єдиноборствами. 2. Встановити залежність між віком початку тренувань спортсменів – єдиноборців та їх змагальною успішністю. 3. Встановити особистісні відмінності успішних спортсменів від менш успішних. 4. Розробити практичні рекомендації з особистісної підтримки спортсменів- єдиноборців, які приймають участь у змаганнях.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): 3 таблиці, 6 рисунків.

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Мазін В.М.	15.09.2022	28.10.2022
2	Мазін В.М.	21.09.2023	01.10.2023
3	Мазін В.М.	02.10.2023	01.11.2023

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Вибір та обґрунтування теми	вересень 2022 р	
2.	Вивчення літератури з теми	вересень-жовтень 2022 р	
3.	Визначення завдань та методів дослідження	червень 2023 р	
4.	Проведення дослідження	Червень - вересень 2023	
5.	Опрацювання даних зібраних у процесі дослідження	жовтень 2023 р	
6.	Написання розділів роботи	жовтень 2023 р	
7.	Підготовка до захисту дипломної роботи на кафедрі	листопад 2023 р	
8.	Захист дипломної роботи на ДЕК	грудень 2023 р	

Студент

(підпис)

Стадниченко Я. Б.
(прізвище та ініціали)

Керівник проекту (роботи)

(підпис)

Мазін В.М.
(прізвище та ініціали)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка: 54 сторінки, список літератури з 78 найменувань, 3 таблиці, 6 рисунків.

Об'єкт дослідження: особистість юнаків та дівчат, які займаються єдиноборствами.

Предмет дослідження: зв'язок профілю особистості юнаків та дівчат з їх змагальною успішністю.

Гіпотеза: передбачалось, що особистісні риси юнаків та дівчат, які займаються єдиноборствами, мають зв'язок з їх змагальною успішністю.

Мета дослідження: дослідити та проаналізувати, який зв'язок рис особистості юнаків та дівчат з їх змагальною успішністю.

У рамках поставленої мети вирішуються наступні завдання:

1. На основі аналізу наукових джерел схарактеризувати особистісні особливості юнаків та дівчат, які займаються єдиноборствами.
2. Встановити залежність між віком початку тренувань спортсменів – єдиноборців та їх змагальною успішністю.
3. Встановити особистісні відмінності успішних спортсменів від менш успішних.
4. Розробити практичні рекомендації з особистісної підтримки спортсменів – єдиноборців, які приймають участь у змаганнях.

Методи дослідження:

1. Аналіз наукових і методичних джерел.
2. Педагогічне спостереження.
3. Використання психометричного опитувальника Кеттела.

Наукова новизна дослідження полягає у пошуку та встановленні зв'язку змагальної успішності з профілем особистості спортсмена.

Практична значущість роботи полягає у використанні психометричного опитувальника Кеттела, спрямованого на виявлення зв'язку рис спортсмена та його змагальною діяльністю, визначення закономірностей щодо того, які риси спортсмена допомагають йому досягти значних успіхів у змагальній діяльності.

Отримані результати буде спрямовано переважно на вдосконалення різних сторін підготовленості спортсмена, розвиток різних якостей і здатностей, якісного управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсмена .

Буде запропоновано практичні рекомендації щодо покращення емоційного стану спортсменів, які приймають участь у змаганнях.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: ОСОБИСТІСТЬ, ТЕМПЕРАМЕНТ, СПОСТЕРЕЖЕННЯ, ОПИТУВАННЯ, ТЕСТУВАННЯ.

ЗМІСТ

Вступ.....	7
Розділ 1 Загальна характеристика особистості спортсмена у змагальній діяльності з єдиноборств	9
1.1. Авторський підхід до визначення особистості	9
1.2. Особливості особистості юнаків і дівчат, які обирають єдиноборства	10
1.3. Методи дослідження особистості.....	14
Розділ 2 Завдання, методи та організація дослідження	20
2.1. Завдання дослідження	20
2.2. Методи дослідження.....	20
2.3. Організація дослідження	22
Розділ 3 Результати дослідження та їх інтерпретація	25
3.1. Результати дослідження профілю особистості та його змагальної діяльності юнаків та дівчат, які займаються єдиноборствами	25
3.2. Інтерпретація результатів дослідження	29
3.3. Практичні рекомендації покращення емоційного стану спортсменів.....	33
Висновки	35
Список використаних джерел.....	37

ВСТУП

Останніми роками особливої популярності набувають єдиноборства, до яких відноситься карате, тайландський бокс, кікбоксинг – прикладні види спорту, які мають широкий технічний арсенал і можливості застосування в змагальному поєдинку ударної техніки. Та все більше вони стають популярними не тільки серед чоловічої статі, але з кожним роком все більше до цих видів спорту звертаються дівчата.

Така популярність єдиноборств серед юнаків та дівчат все більше викликає інтерес серед дослідників. Тому, на сьогодні залишається відкритим питання про те, якими рисами повинен володіти спортсмен або спортсменка, щоб показувати високі спортивні результати?

Спираючись на це, сформулюємо тему магістерської роботи: «Профіль особистості та його зв'язок зі змагальною успішністю юнаків та дівчат, які займаються єдиноборствами».

Об'єкт дослідження: особистість юнаків та дівчат, які займаються єдиноборствами.

Предмет дослідження: зв'язок профілю особистості юнаків та дівчат з їх змагальною успішністю.

Гіпотеза: передбачалось, що особистісні риси юнаків та дівчат, які займаються єдиноборствами, мають зв'язок з їх змагальною успішністю.

Мета дослідження: дослідити та проаналізувати, який зв'язок рис особистості юнаків та дівчат з їх змагальною успішністю.

У рамках поставленої мети визначені такі завдання:

1. На основі аналізу наукових джерел схарактеризувати особистісні особливості юнаків та дівчат, які займаються єдиноборствами.
2. Встановити залежність між віком початку тренувань спортсменів – однокласників та їх змагальною успішністю.

3. Встановити особистісні відмінності успішних спортсменів від менш успішних.

4. Розробити практичні рекомендації з особистісної підтримки спортсменів – одноборців, які приймають участь у змаганнях.

Методи дослідження:

1. Аналіз наукових та методичних джерел.

2. Педагогічне спостереження.

3. Використання психометричного опитувальника Кеттела.

Наукова новизна дослідження полягає у пошуку та встановленні зв'язку змагальної успішності з профілем особистості спортсмена.

Практична значущість роботи полягає у використанні психометричного опитувальника Кеттела, спрямованого на виявлення зв'язку рис спортсмена та його змагальною діяльністю, визначення закономірностей щодо того, які риси спортсмена допомагають йому досягти значних успіхів у змагальній діяльності.

Отримані результати буде спрямовано переважно на вдосконалення різних сторін підготовленості спортсмена, розвиток різних якостей і здатностей, якісного управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсмена .

Буде запропоновано практичні рекомендації щодо покращення емоційного стану спортсменів, які приймають участь у змаганнях.

РОЗДІЛ 1

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА У ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ З ЄДИНОБОРСТВ

1.1. Авторський підхід до визначення особистості

Особистість – це насамперед сукупність соціальних придбаних якостей людини, це скупність властивостей, які свідчать про її індивідуальність. [12].

У психології сьогодення «особистість» – явище досить глобальне, багатогранне. Єдиного його визначення досі немає, і психологи кожен по різному дає визначення до поняття особистості. Наприклад, як у наукових працях наведені визначення дає Кон І. – «Поняття особистості визначає людського індивіда як члена суспільства, узагальнює інтегровані в ньому соціально значимі риси» [12].

Тобто, «Особистість – це індивід, який визначає своє відношення до всього, що він має : до себе, до іншої людини, до свого наміру, мотивів, цілей тощо».

«Особистість – це людина, її вчинки, свідомість, це суспільство та моральні вчинки,». Тобто, особистість – це набуті соціальні якості у соціумі[22].

У зв'язку з цим, вважаємо необхідним дослідити психологічні чинники успішності спортивної діяльності у першу чергу, бо вони є основною точкою руху та рушійною його силою. Тому звернемося до тлумачень явища, що виявлені у джерелах дослідників.

Особистість спортсмена повинна містити в собі певну сукупність якостей і рис, що є властивими виду спорту, яким вона займається. Наряду з характером, темпераментом спортсмена, проявом його почуттів і емоційних станів у дію включається оригінальність і неповторність поєднання компонентів особистості, які притаманні тільки йому.

Дослідження рис особистості набуло широкого поширення як у загальній, так і в прикладній психології, де своє провідне місце займають Р. Мейлі [19], Р. Кеттелл [68], А. Родіонов [32], М. Худадов [45]. Перейдемо одразу до розгляду

думок розробників положень спортивної психології. У спортивній психології риси особистості спортсменів вивчали Є. Ільїн А. Пуні [31], О. Романін [34], В. Сафонов [40]. Перелік науковців поповнюється вже сучасними дослідниками.

Встановлено, що результати дослідження рис особистості, отримані за методикою Р. Кеттелла, є надзвичайно надійними. Таке стверджується у джерелах Р. Кеттелла [68] і Б. Кретті [16]. Виявлено наступне: спортсмени, які володіють високими показниками за критерієм «м'якість характеру» одночасно володіють і неабиякими фізичними якостями, і вони можуть добиватися високих результатів, якщо при роботі з ними враховувати їх особливості. Виявилася і інша залежність: рівень «інтелектуальних прагнень» вище у спортсменів високої спортивної кваліфікації.

Як твердить К. Ікегамі [69], – «спортсмени, які займаються індивідуальними видами спорту більш самостійні, менш тривожні і володіють якостями, що дозволяють їм успішно діяти незалежно від впливу навколишнього середовища». Зі «збільшенням спортивного досвіду» спортсмени стають активнішими, навіть, можливо, агресивнішими, безтурботнішими та стають більш емоційно стабільними. Тобто, в командах ці спортсмени показували більше впевненості, краще опановували себе та свою тривожність, але в той же час, були неабі як схильні до ризику.

Вітчизняні психологи, такі як О. Асмолов [3], О. Леонтьєв [17], А. Петровський [26], С. Рубінштейн [35], К. Шорохова [48] вважають, що структура особистості складається з темпераменту, спрямованості особистості, здібностей і характеру, мотивації. Здібності виявляються в успішності діяльності, яка в спорті визначається за рівнем спортивної кваліфікації.

1.2. Особливості особистості юнаків і дівчат, які обирають єдиноборства

Найкращій спосіб виховання власних якостей та їх загартовування – як ми вже знаємо, - це єдиноборства. Їх роль в тому, що вони створюють умови для

правильного функціонування всіх резервів людського організму, у яких правильно складаються всі звички, загартовується характер, мотивація, витримка та воля. Але для того, щоб ці дії стали такими, вони повинні сформуватися в звички, завдяки яким в екстремальних умовах, спортсмен показує свій бійцівський характер і здатний здійснювати вчинки без тривалого роздуму і коливань, наприклад на змаганнях. Про це у своїх працях говорить Н. Худадов [47].

У кікбоксингу, тайському боксу, або іншому виду єдиноборств успішність залежать від специфіки змісту спортивної спеціалізації, від особливостей змагальної діяльності, від психічної готовності. Вона допомагає спортсменам переносити важкі фізичні навантаження, виділяє В. Небиліцин [22].

Єдиноборства особовим чином впливають на розвиток характеру спортсмена. Перерахуємо головні:

- 1) змагальна діяльність, направлена на перемогу над противником та отримання найвищих результатів;
- 2) підвищення максимальних показників всіх психічних та фізичних якостей спортсмена в момент змагань ;
- 3) тренування спортсменів та підготовка до змагань [30].

Емоції, темперамент, характер, прагнення – все це складає особливу структуру особистості спортсмена. Але все ж, значення має тільки індивідуальність. Іншими словами, - досягнення успіху у єдиноборствах можливе лише при врахуванні індивідуальних особливостей і схильностей спортсмена. Саме ці перераховані схильності особистості зводять спортивну дію до прогнозованого результату.

Вивчення індивідуально-типологічних особливостей нервової системи спортсменів у вітчизняній психофізіології почалося після виділення І. Павловим [25] основних властивостей, якими є: сила процесів збудження і гальмування, врівноваженість і рухливість нервових процесів. Дослідниками В. Небиліцином [21] і Б. Тепловим [44] встановлено, що окремі характеристики індивідуальних особливостей людини мають щільний зв'язок. Ці системи індивідуальних особливостей, що пов'язані властивостями нервової системи, є переважно сила і

рухливість. До них приєднуються й інші властивості, але ті, що названі є провідними. В. Мерлін [20] визначив, що процес залежності темпераменту з окремими властивостями нервової системи може проявлятися як прямолінійна однозначна залежність, як криволінійна залежність, як багатозначна залежність. Тобто одна і та ж властивість нервової системи може взаємодіяти з кількома різними властивостями темпераменту і, в свою чергу навпаки, одна властивість темпераменту може біти в залежності з декількома різними властивостями нервової системи людини.

У джерелі [30] встановлено, що жінки мають більш високий рівень розвитку сили збудження, а чоловіки – сили гальмування. Те, що чоловіки характеризуються більш лабільною нервовою системою, проте латентний час психомоторних реакцій на будь-який подразник у жінок більше, ніж у чоловіків.

За результатами проведених досліджень науковців, у числі яких Е. Клімов [11], В. Мерлін [20], В. Небиліцин [21], В. Русалов [38], Б. Теплов [44], накопичений досвід можливості компенсації окремих властивостей. Окрім того, також є факти пристосування властивостей нервової системи до вимог діяльності. У роботах, які досліджували А. Рудик, В. Русалов [37; 38] експериментально доведено, що не тільки спортсмени з силою, врівноваженістю і рухливістю, а й з протилежними властивостями можуть досягти значних успіхів у спорті.

Психологічні особливості темпераменту спортсменів.

Темперамент – це така якість особистості, що сформувалося в процесі життя в досвіді людини на основі його діяльності, оточення, вчинків, досвіду. Темперамент відноситься до біологічно обумовлених підструктур особистості. Розрізняють такі типи темпераменту: сангвінік, холерик, флегматик і меланхолік [8]. Розглянемо кожний тип за спортивною особливістю.

Сангвінік емоційно бурхливо реагує навіть з незначного приводу, він може бурхливо сміятися, або дуже розсердитися через якусь дрібницю. Його емоції виникають спонтанно, та можуть різко змінюватися на вкрай протилежні, тобто, радість може різко змінитися на гнів, або навпаки. Так само і з почуттями, інтересами. У звичній для себе ситуації поводить себе життєрадісно, він оптиміст. По

ньому легко вгадувати настрій. У спорті він цікавиться всім, дуже працьовитий. Повністю віддається тренуванням, якщо вони є для нього цікавими. Активність і реактивність збалансовані. Дуже легко захоплюється новим, новими знайомствами, новими знаннями, йому все цікаве, любить спілкування, в них «живий розум». Стають лідерами спортивних секцій, змагань, тому що мають високу швидкість реакції, яка незамінна у спорті. Вони вкрай вольові, чітко розрізняють цілі. Сангвінік — екстраверт. [20].

Для холерика притаманні реактивність та висока активність, але буває підвищенна емоційна збудливість та неврівноваженість поведінки, що часто впливає на якість життя спортсмена. В одних – це перетворюється на високу наполегливість та енергійність до виконання завдань, у інших, - на конфліктність або, навіть, агресивність. Часто, коли вичерпуються сили, холерик може кинути розпочату справу, коли втрачає віру у свої здібності. Тому, для них вкрай важливо отримувати досить високі результати на змаганнях [20].

Холерік - як правило, найактивніший уболівальник, він дуже любить приймати участь та спостерігати за спортивними змаганнями. Вони великі шанувальники футболу, хокею [20].

Флегматики – досить емоційно стійкі, він сповільнено реагує на подразники, тому емоції виникають досить повільно, але їх тривалість, сила та стриманість – навпаки дуже висока. Його часто важко вивести з рівноваги, розсмішити, або засмутити – стійкий тип. Вони врівноважані, часто інертні. За висловом І. Павлова [25], флегматик часто невпевнений у собі, психологічно нестабільний. Високі результати у роботі має не показує, але непогано працює, коли умови роботи йому повністю звичні та можна сказати, монотонна робота. Через це часто має деякі труднощі в пристосуванні до нового. І якщо обирати вид спорту, йому можна рекомендувати інтелектуальні види- більярд, шахи тощо [38].

Меланхолік дуже сором'язливий, вразливий, дуже легко образливий часто плаксивий. Замкнутість, розгубленість, -це його часті супутники. Потрапляючи в інші, незвичні для себе умови, мовчить, замикається, червоніє. Павлов позначає цей тип темпераменту, як аутичний тип, тобто постійний страх нової обстановки.

Переживання для меланхоліка є дуже стійкими і зовні слабо вираженими. Це високо-тривожний і невпевнений у собі тип. Притаманна дуже низька комунікативність, дуже сильно стомлюється і швидко виснажується на будь-якій роботі. Проте якщо обстановка знайома і спокійна, а діяльність добре освоєна, він може справлятися зі складними завданнями. Особливо любить спокійну, монотонну роботу. У чистому вигляді ці типи темпераменту рідко зустрічаються в житті. У більшості людей поєднуються властивості різних типів, а тому найчастіше говорять про змішаний тип темпераменту. Немає хороших чи поганих темпераментів. Кожен тип має свої позитивні аспекти і недоліки [38].

Меланхолік найбільш апатичний, це говорить про те, що він рідко обирає спорт, а особливо активний. З цікавості дивляться Великі Олімпіади та Всесвітні змагання. З меланхоліків виходять відмінні яхтсмени, спортсмени зі спортивної стрільби, метання диска або списа.

Якщо казати про спортивну діяльність для меланхоліка – одна потребує дуже швидкої реакції, інша – неаби якої витривалості, уважності, і саме темперамент може впливати на продуктивність.

Якщо казати про інші професії, наприклад, будівельника, електрика, інженера, то ним притаманні властивості темпераменту, які необхідні саме для цієї професії, що необхідні для продуктивної роботи.

Тобто, темперамент це набір психічних властивостей, які однаково проявляються у різних видах діяльності людини. Таке узагальнення наведено у працях В. Мерліна [20], В. Русалова [38].

Можна сказати, що успішність змагань залежить від техніко-тактичних дій, але техніка спортсменів настільки різна. І, якщо говорити про ефективність – найефективнішими вважаються проведення комбінацій ударів, включаючи удари колінами та локтями, якщо такі удари передбачені правилами даних змагань [6].

Лідерські якості успішності у спорті дівчат та юнаків.

Змагальна діяльність в одноборствах потребує від спортсменів постійної роботи над вдосконаленням точності рухових реакцій, їх швидкості, спланованості, наполегливості. Все це при мінімумі часу раунду, а також активності суперників.

Всі ці критерії мають пряме відношення до рівня мотивації спортсмена, його схильності до ризику, схильності до лідерства, впевненості у собі та своїх діях на ринзі, рівня спортивної форми, готовності та внутрішнього настрою спортсмена, концентрації уваги.

На початковому етапі тренувальний процес ще не має сильних фізичних навантажень, тому спортсмени, які вперше приходять в секції єдиноборств мають високу зацікавленість. По мірі того, як збільшується обсяг навантажень, тренування стають важкими, а змагальна діяльність більш активною, – деякі спортсмени не завжди витримують такі умови. Часто спортсмени припиняють займатися та переходять на інші секції.

Отже, цей факт підтверджує наше дослідження про те, що, чим раніше спортсмен почне тренуватися за віком, тим скоріше у нього пройде адаптація до навантажень, тим скоріше він здобуде більший досвід занять єдиноборствами, тим буде вище його майстерність та спортивна кваліфікація.

Тобто, з впевненістю можна сказати, що однією з вимог до майбутніх спортсменів досягненням високої кваліфікації з єдиноборств визначають такі якості, як психічна стабільність та емоційна стабільність. [1].

Основною задачею загальної психологічної підготовки спортсмена є розвиток і вдосконалення таких якостей, як психологічної стійкості, упевненості у собі та своїх силах, дисциплінованості, цілеспрямованості, ініціативності, самостійності, сміливості, наполегливості, рішучості[37].

Ці якості особистості характеризуються наступними особливостями:

1. Цілеспрямованість - здібність до постановки як загальних дії, так і покрокових рухів відносно спортивних цілей.

2. Дисциплінованість - здатність підпорядковувати свої дії встановленим правилам і нормам поведінки.

3. Упевненість - здібність до тверезого і об'єктивного аналізу своїх сил і можливостей, в зв'язку, з чим спортсмен без яких-небудь сумнівів робить саме необхідні дії і виконує їх саме даним образом.

4. Ініціативність - здатність швидко приймати необхідні рішення, беручи на себе відповідальність за дії, що відбуваються.

5. Самостійність - здатність впевнено себе почувати у будь-якій ситуації, що склалася, починати і доводити до кінця дії, не чекаючи вказівок тренера або інших спортсменів, виявляючи при цьому винахідливість і творчість.

6. Сміливість - здатність активно діяти для досягнення мети, навіть в небезпечних ситуаціях, усвідомлюючи можливість важких для себе наслідків, наприклад, можливість отримати травму.

7. Наполегливість - здатність не зупинятися на шляху до досягнення мети, незважаючи на тимчасові невдачі або труднощі, прагнення, у що б те ні стало вийти переможцем в боротьбі з цими труднощами.

8. Рішучість - здатність швидко приймати найбільш правильні в даних умовах рішення і активно провести їх в життя.

9. Самовладання - здатність психологічно стримувати себе та управляти собою, та своїми діями, не втручатися у несподіваних обставинах, управляти своїми діями, виявляючи при цьому розсудливість і стримуючи негативні емоції.

10. Стійкість - здатність витримувати в процесі спортивної боротьби великі труднощі, продовжувати боротьбу в стані сильного стомлення або навіть отримавши травму, виявляючи при цьому велику силу волі [5,1].

Характерна особливість діяльності спортсмена є необхідність швидкого прийняття рішення в складній ситуації, боротьба зі своїми емоціями, стійкість до стресу, який часто супроводжує спортсмена в підготовчій та змагальній діяльності [37].

1.3. Методи дослідження особистості

Якщо говорити про складність поняття особистості, потрібно сказати, що немає найкращого, або найправильнішого способу дослідження.

На сьогоднішній день відомо багато способів для дослідження особистості, всі вони мають одну і ту ж ціль, але відрізняються різноманітністю способів, та розрізняються особливостями підходу до самої проблеми, викликаючи інтерес дослідників.

Розглянемо основні методи дослідження особистості, які використовують дослідники для психологічної сторони особистості.

Метод спостереження.

Цей метод є найбільш використовуваним та найбільш прийнятним для людини, користь і значущість цього метода в тому, що дослідження береться з буття людини, прояви людини в діях, вчинках [55].

Спостереження – це основний метод вивчення особистості, те, без чого ми не можемо провести дослідження, враховуючи факт людського фактору. Спостереження передбачає цілеспрямоване вивчення людини, поведінки, складу звичок тощо.

Спостереження як психологічне дослідження може відрізнятися від звичайного спостереження тим, що воно планується заздалегіть, має план, та висування гіпотези про те явище, яке досліджується. Проводиться фіксація технічними засобами. Застосування цього методу потребує уважності та компетентності дослідника. Основні недоліки методу – різноманітність індивідуально-психологічних особливостей спостерігача, його предвзяте ставлення до досліджуваного [48].

Одним з видів спостереження є інтроспекція, це коли дослідник переживає якісь зміни у своєму психічному стані, він самостійно спостерігає за своїми відчуттями, порівнює свої показники з іншими даними. Тобто, спостереження за собою стає ще й самоаналізом, самопізнанням. Документувати ці дослідження можна у щоденники, спогади, автобіографії [48].

Метод опитування.

Опитування – це такий метод дослідження, при якому дослідник використовує питання опитуваного, з метою отримання цікавих даних для подальшого аналізу проблеми.

Розрізняють опитування:

- 1) Анкетування – використовується, щоб одержати інформацію явища або ситуації. На результативність цього методу дослідження впливає і характер питань, і постанових прямих, чи непрямих питань, які б найбільш точно характеризують досліджувальне явище;
- 2) Інтерв'ю, коли формуються чіткі питання на визначення якоїсь мети, або з'ясування проблеми, яка зацікавляє дослідника. Перевага інтерв'ю полягає в тому, що при бесіді ми враховуємо емоційний стан, міміку об'єкта дослідження. При анкетуванні ми не можемо це оцінити **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**.

Метод експерименту.

Експеримент – ще один дієвий метод психологічного дослідження, суть якого полягає в тому, що в ньому штучно створюються такі умови, при яких виникає ситуація для дослідження того, чи іншого явища. Це найефективніший метод в умовах, коли можна виявити психологічний факт того, чи іншого дослідження [29]. Однак проведення такого складного методу дослідження буває непростю задачею. Тому цей метод використовують рідше за інші.

Метод тестування.

Тестування – це спеціальний метод психологічного дослідження, використання якого дає цікаві та достовірні результати психологічних явищ. Тестів є величезна кількість, кожен з яких має свою специфікацію та направленість. Для створення таких тестів потрібно багато людських ресурсів та неабияких підготовчих знань [29].

Використання психологічних тестів ставить перед собою задачі до високої суворості до тестів, тобто вони повинні бути надійними, та насамперед повинні відповідати тому явищу, для якого він призначений. Ці складові визначаються за допомогою математичної статистики [29].

Тобто, сама цінність такого дослідження залежить від правильності та обґрунтованості використання тесту, за допомогою якого можна в короткі строки

зібрати об'ємну кількість необхідного для дослідження матеріалу того чи іншого психологічного явища.

Вважаємо, що перелічені якості спортсмена цікаво розглянути у, наприклад, визначенні зв'язку профілю особистості зі змагальною діяльністю у вигляді використання психометричного анкетування. Для цього найкраще підходить 16-факторний опитувальник Р. Кеттела, для опрацювання скористаємося формою «С».

РОЗДІЛ 2

ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Завдання дослідження

1. На основі аналізу наукових джерел схарактеризувати особистісні особливості юнків та дівчат, які займаються одноборствами.

2. Встановити залежність між віком початку тренувань спортсменів – однобоців та їх змагальною успішністю.

3. Встановити особистісні відмінності успішних спортсменів від менш успішних.

4. Розробити практичні рекомендації з особистісної підтримки спортсменів – одноборців, які приймають участь у змаганнях.

2.2. Методи дослідження

У дослідженні використано такі методи:

1. Аналіз наукових джерел.

2. Педагогічне спостереження.

3. Використання психометричного опитувальника Кеттела.

Розглянемо методи детальніше.

Аналіз наукових джерел.

Аналіз наукових джерел проводився шляхом пошуку та аналізу наукових статей, публікацій дослідників, вчених через мережу Інтернет.

Пошукові слова були такими: особистість, риси спортсмена, темперамент, психологія особистості. Був проведений детальний аналіз літератури бібліотеки НУ «Запорізька політехніка»: статей, книг, монографій, підручників, дисертацій.

Публікації, які аналізувалися:

– опубліковані в рецензованому академічному джерелі;

– пов’язана з темою дослідження профілю особистостей юнаків та дівчат, а саме спортсменів.

З початкового пошуку вилучено публікації, які є вже застарілими, остаточно кількість джерел, які стосуються теми дослідження склала 78 джерел.

Результатом аналізу джерел стало:

- формулювання наукового апарату магістерської роботи;
- визначення понять особистості, темпераменту;
- характеристика психологічних особливостей юнаків і дівчат у спорті;
- обґрунтування зв’язку серед юніків та дівчат, які займаються єдиноборствами, рис їх особистостей та змагальної діяльності.

Педагогічне спостереження.

У нашому дослідженні педагогічне спостереження виступає як допоміжний метод дослідження, яке проводилося при особистому спілкуванні у ситуаціях, пов’язаних із тренуваннями та змаганнями, а також на навчально-тренувальних зборах (м. Запоріжжя). Педагогічне спостереження було направлене також і на спортсменів з інших міст, оскільки приймали участь у дослідженні спортсмени не тільки з міста Запоріжжя, а ще й з міст Вінниця, Здолбунів, Житомир.

Увагу було зосереджено на наступних моментах:

- вік, стать, рівень підготовки та кількість змагань спортсмена;
- поведінка спортсменів поза тренуваннями та на тренуваннях, поведінка під час та після змагань ;
- розпорядок дня спортсменів у дні змагань та у предзмагальний період;
- емоційний стан спортсменів і спілкуванні між собою, у період до та після фізичних навантажень, у разі перемоги або програшу на змаганнях .

Використання психометричного опитувальника Кеттела

З метою виявлення закономірностей рис особистостей юнаків і дівчат, які займаються єдиноборствами з їх змагальною успішністю використаємо 16-факторний психометричний опитувальник Р. Кеттела форми С [68].

Використання психометричного опитувальника дозволяє оцінює властивості особистості, характер людини, в нашому випадку спортсмена, виявляє особистісні проблеми[68].

В основу тесту покладена «теорія особистісних рис», згідно якої, людина складається з елементів, які запозичені з її поведінки.

Цю методику у своєму дослідженні ми використовували за допомогою безкоштовного і анонімного Інтернет-сервісу Onlinetestpad [49].

Розповсюдження відбувалося у період червень-жовтень 2023 р особисто при зустрічі на тренуваннях клубу «КРОСС», та на змаганнях у різних містах України. А також дистанційно у меседжерах за посиланням на тестування.

2.3. Організація дослідження

Дослідження проходило протягом 5 місяців (із червня 2023 р. по листопад 2023 р.) і відбувалося у чотири етапи.

Перший етап (червень 2023р.) – вибрана тема, визначенні об’єкт і предмет дослідження, визначенні мета і завдання, сформулюванні назва роботи.

Другий етап (червень 2023 р. – липень 2023 р.) – складаний план дослідження.

Третій етап (липень 2023 р. – жовтень 2023 р.) – збір наукових даних.

Четвертий етап – (жовтень 2023 р.– листопад 2023 р.) – обробка, аналіз результатів дослідження, написання роботи.

На останньому етапі були сформульовані висновки дослідження. Результати дослідження представлені у підрозділі 3.2. магістерської роботи.

У дослідженні приймали участь спортсмени кікбоксери та тайландські боксери – вихованці спортивного клубу тайландського боксу та кікбоксингу «КРОСС» та ДЮСШ «Майстер Січ» м. Запоріжжя, а також вихованці ДЮСШ з кікбоксингу з міст Вінниця, Житомир, Здолбунів загальною кількістю 43 спортсмена віком 16 -24 років, юнаки та дівчата.

Більша частина респондентів, які прийняли участь у дослідженні, це спортсмени спортивного клубу з тайського боксу та кікбоксингу «КРОСС». Цей клуб існує вже понад 20 років. Засновник та керівник клубу Стадниченко Максим Віталійович - Заслужений Тренер України, Майстер Спорту України з тайського боксу, головний тренер клубу. За цей час під його керівництвом випущено декілька Майстрів Спорту Міжнародного Класу, Десяток Майстрів Спорту України, велика кількість чемпіонів Світу та Європи, нескінченна кількість чемпіонів України як з кікбоксингу, так і з тайського боксу.

Високих результатів досягли на змаганнях світового масштабу – Чемпіонатах Світу та Європи в Італії, Турції, Германії, Польщі, Узбекистані, Тайланді, Угорщині, Китаю, Черногорії, Хорватії, Україні.

Клуб постійно розвивається не тільки в проєкції спортивних досягнень, але також постійно розвиває свою матеріально-технічну базу, удосконалює обладнання для тренувань, урізноманітнює способи тренувань задля залучення ще більшої кількості молоді до занять тайським боксом та кікбоксингом.

На сьогоднішній день, навіть в умовах воєнного стану клуб відвідують більше 100 вихованців, віком від 6 років до 21. Серед них біля 20 дівчат.

Серед респондентів, які прийняли участь у дослідженні, є два спортсмени Майстри спорту Міжнародного класу, віком 24 та 25 років. На цей час вони закінчили спортивну кар'єру, але продовжили передавати свої професійні знання та навички новим поколінням майбутніх спортсменів у клубі «КРОСС».

За час проведення дослідження з червня по листопад 2023 року клуб «КРОСС» приймав участь у районних змаганнях міста Дніпро, Запоріжжя, у Всеукраїнському чемпіонаті з кікбоксингу у місті Тернопіль, двічі на Чемпіонаті України з Кікбоксингу у місті Бровари (Додаток А-Н). Для отримання більшої кількості респондентів та цікавості дослідження, дослідником запропоновано хлопцям та дівчатам, які приїхали на змагання, залучитися до дослідження.

При підготовці до змагань, які проходили у стінах рідного клубу, часто запрошувалися команди з інших видів єдиноборств, таких як бокс, ушу, карате. Спортсмени ДЮСШ «Майстер Січ» майже кожного тижня й зараз відвідують клуб

«КРОСС» для проведення спарингових тренувань, з метою підвищення умінь та навичок як спортсменів, так і тренерського складу. Всі вони з зацікавленістю також прийняли участь у дослідженні.

Всім, хто приймав участь у дослідженні було повідомлено адреса сайту. Опитування проходило у зручний для спортсменів час та місце. Числові дані отриманих результатів заносили до таблиці.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ІНТЕРПРЕТАЦІЯ

3.1. Результати дослідження профілю особистості та його змагальної діяльності юнаків та дівчат, які займаються єдиноборствами

Як зазначено в попередніх підрозділах магістерської роботи, на сьогодні актуальним є запитання про те, якими рисами повинен володіти спортсмен або спортсменка, щоб показувати високі спортивні результати? Які риси особистості закладають початок успішності у змагальній діяльності?

Цим зумовлено актуальність проведення дослідження, що включало використання психометричного опитувальника Кеттела форми С, яке містило 105 запитань. Висвітленню отриманих результатів присвячений цей підрозділ магістерської роботи.

З метою перевірки умоглядних висновків виникла можливість упорядкувати об'єкти дослідження за двома показниками. Тобто, візьмемо для більш наглядних кінцевих тверджень показники опитувальника спортсменів КМСУ та спортсменів 3го спортивного розряду без розподілу за статтю. У зв'язку з цим виникає необхідність кореляції цих показників. За допомогою кореляції Спірмена визначили зв'язок між початком тренувань та спортивними досягненнями. Дані наведені у таблицях 3.1 та 3.2.

Табл. 3.1

Рангова кореляція Спірмена між віком початку тренувань і найвищим спортивним досягненням (n=43)

	Найвище спортивне досягнення
Вік початку тренувань	0,581*

*Відмічені кореляції вагомі на рівні $p < 0,05$

Отримане значення коефіцієнта рангової кореляції Спірмена свідчить про наявність взаємозв'язку між віком початку тренувань та успіхом змагальної

діяльності. Тобто, чим раніше спортсмен почав тренування єдиноборствами, тим вище його спортивна кваліфікація.

Поглянемо на зв'язок між найвищими спортивними досягненнями та кожним фактором опитувальника.

Табл. 3.2

Рангова кореляція Спірмена між найвищим спортивним досягненням і шкалами 16-ти факторного опитувальника Кеттела (n=43)

16 PF	Найвище спортивне досягнення
MD	0,2
A	0,08
B	-0,1
C	0,4*
E	-0,03
F	-0,14
G	0,1
H	0,09
I	-0,1
L	-0,15
M	0
N	-0,25
O	-0,39*
Q1	0,06
Q2	-0,29
Q3	0,18
Q4	0,01
F1	-0,33*
F2	0,07
F3	-0,07
F4	-0,24

*Відмічені кореляції вагомі на рівні $p < 0,05$

Проаналізувавши результати таблиці 3.2 бачимо, що статистичні відмінності є тільки у факторах С, О та F1. Нагадаємо, що фактор С «емоційна нестабільність-емоційна стабільність», фактор О «спокій – тривожність», вторинний фактор F1 «низька тривожність – висока тривожність».

Додаткову інформацію щодо зв'язку рис спортсменів з їх змагальною діяльністю можна отримати, порівнявши результати опитувальника, отримані у дослідженні високої (КМС, $n=10$) та невисокої (3 розряд, $n=13$) кваліфікації за критерієм Манна-Уїтні.

Розглянемо таблицю 3.3.

Табл. 3.3

Порівняння даних, отриманих за опитувальником Кеттела у спортсменів високої (КМС, $n=10$) та невисокої (3 розряд, $n=13$) кваліфікації за критерієм Манна-Уїтні

Шкала 16 PF	Сум. ранг		U	Z	p-рівень
	КМСУ	3 розряд			
MD	112,5	163,5	57,50	-0,43	0,664
A	115,0	161,0	60,00	-0,28	0,780
B	116,0	160,0	61,00	-0,22	0,828
C	82,0	194,0	27,00	-2,33	0,020*
E	125,5	150,5	59,50	0,31	0,756
F	142,5	133,5	42,50	1,36	0,172
G	119,0	157,0	64,00	-0,03	0,975
H	132,0	144,0	53,00	0,71	0,476
I	131,5	144,5	53,50	0,68	0,495
L	137,5	138,5	47,50	1,05	0,292
M	120,5	155,5	64,50	0,00	1,000
N	149,5	126,5	35,50	1,80	0,072
O	160,0	116,0	25,00	2,45	0,014*
Q1	125,5	150,5	59,50	0,31	0,756
Q2	138,0	138,0	47,00	1,09	0,278
Q3	97,5	178,5	42,50	-1,36	0,172
Q4	117,5	158,5	62,50	-0,12	0,901
F1	157,0	119,0	28,00	2,26	0,024*
F2	130,0	146,0	55,00	0,59	0,556
F3	133,0	143,0	52,00	0,78	0,438
F4	144,5	131,5	40,50	1,49	0,137

*Відмінність на рівні $p < 0,05$

Наочніше ця тенденція відображена на рисунках 3.1, 3.2 та 3.3.

Бачимо, що у спортсменів високої та невисокої кваліфікації статистично достовірна відмінність є тільки у факторах С,О та F1. Ці фактори відповідають за емоційну стабільність, або нестабільність, спокій спортсмена, або його тривожність.

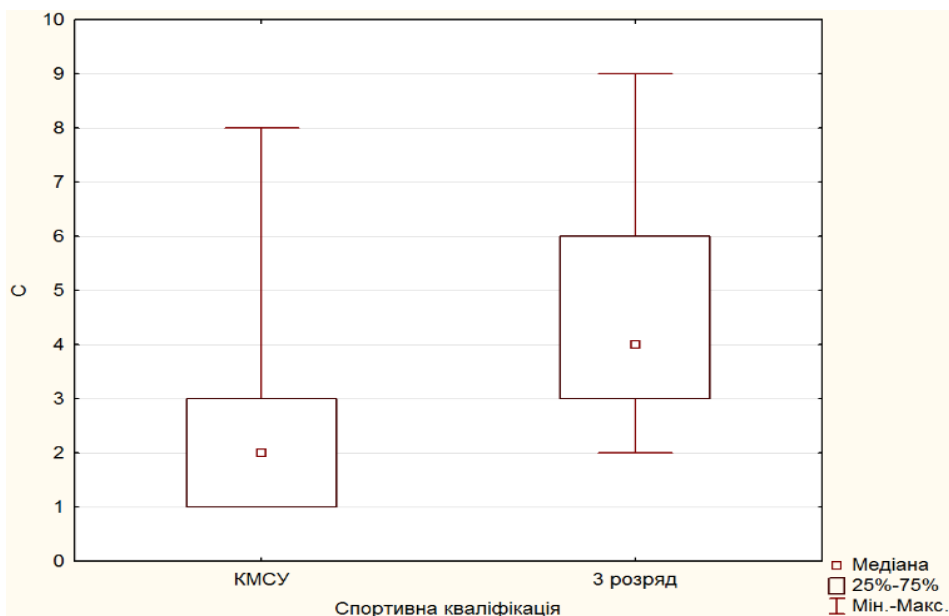


Рис. 3.1. Діаграма розмаху даних, отриманих за шкалами С опитувальника Кеттела у спортсменів високої (КМС, $n=10$) та невисокої (3 розряд, $n=13$) кваліфікації

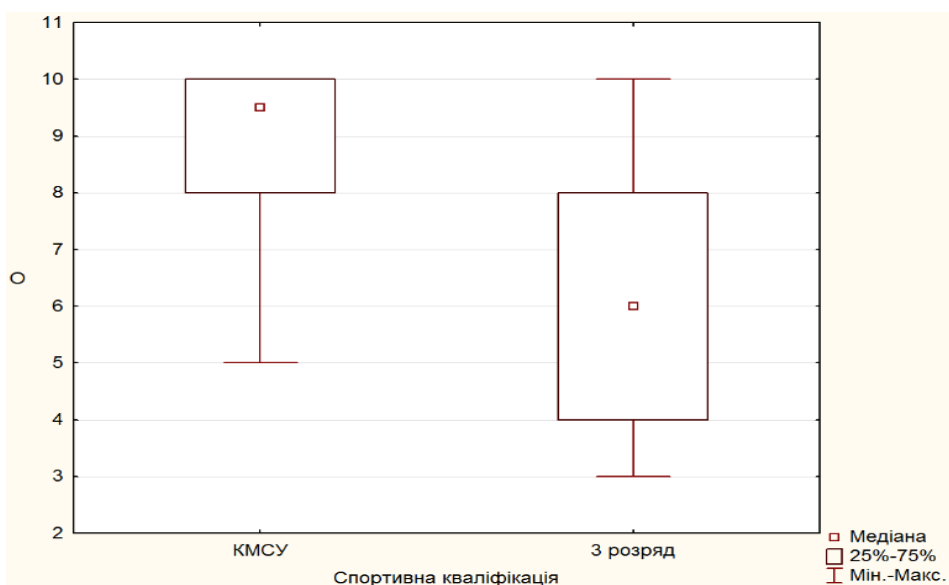


Рис. 3.2. Діаграма розмаху даних, отриманих за шкалами О опитувальника Кеттела у спортсменів високої (КМС, $n=10$) та невисокої (3 розряд, $n=13$) кваліфікації

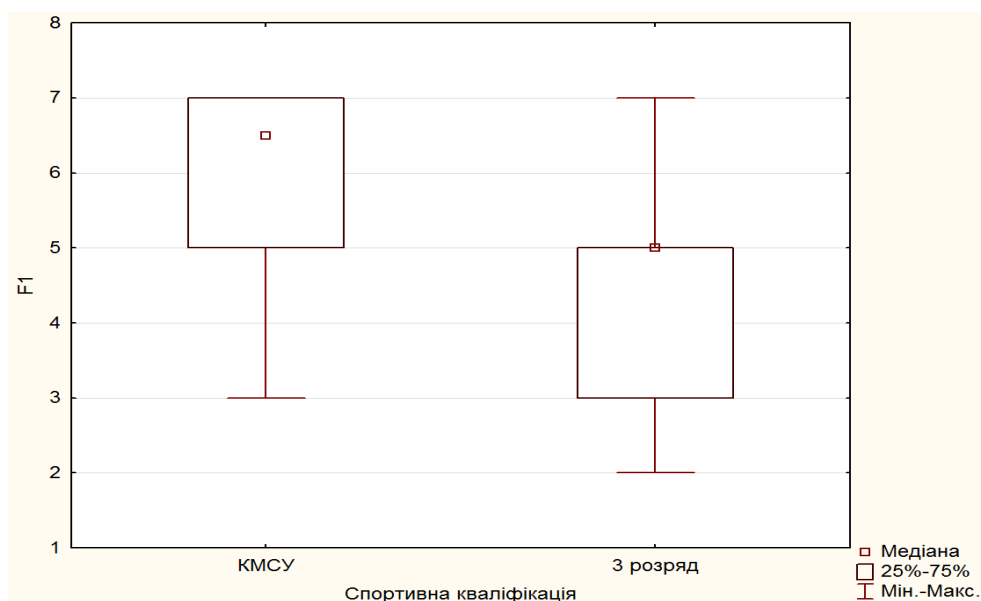


Рис. 3.3. Діаграма розмаху даних, отриманих за шкалами F1 опитувальника Кеттела у спортсменів високої (КМС, $n=10$) та невисокої (3 розряд, $n=13$) кваліфікації

Як бачимо з рисунків 3.1, 3.2 та 3.3 медіана балів, визначених за опитувальником Кеттела юнаків та дівчат ,які займаються єдиноборствами дещо відрізняється за кожним з факторів. Розглянемо та проаналізуємо їх.

3.2. Інтерпретація результатів дослідження

Розглянемо результати даних, отриманих у ході дослідження, спираючись на педагогічне спостереження.

Отже, за допомогою рангової кореляції Спірмена виявили, що є прямий зв'язок між віком початку тренувань спортсменів єдиноборств та успіхом у змагальній діяльності. Тобто, чим раніше спортсмен почав тренуватися, тим успішніше його змагальна діяльність.

На наш погляд це може бути пов'язано з тим, що спортсмен за час тренувань та підготовки до змагань натреноує швидкість, силу, техніку, витривалість, зміцнює волю, реакцію, тренує винахідливість, загартовує досвід змагальної діяльності, дисциплінується, вчиться постійно долати фізичну втому, біль, агресію тощо.

Отже, за проведеним дослідженням рис спортсмена, за допомогою 16-факторного опитувальника Кеттела та його подальшою обробкою ранговою кореляцією Спірмена, бачимо, що статистично достовірна відмінність є тільки у факторах С,О та F1. У відповідях на інші питання опитувальника відмінності хоча й є, проте, вони не можуть вважатися статистично достовірними.

Розглянемо перший фактор С – «емоційна нестабільність — стабільність».

Згідно рисунку 3.1 бачимо, що усі спортсмени КМСУ мають дещо нижчий бал, ніж спортсмени 3го спортивного розряду. КМСУ мають медіану 2, третій розряд- медіану 4. Якщо звернутися до результатів дослідження і розглянути окремо хлопців та окремо дівчат, то тут бачимо суттєву різницю. Хлопці КМСУ мають достатньо високі бали, а дівчата- навпаки, найнижчий -1, найвищий-3. Це говорить про те, що дівчата КМСУ найбільш емоційно нестабільні, знаходяться під впливом почуттів, вони мінливі, легко засмучуються, неспокійні.

Спортсмени третього спортивного розряду мають серединні значення цього фактору.

Розглянемо середнє значення зазначеного фактору, враховуючи кваліфікацію від МСМК до3го розряду та стать спортсмена.

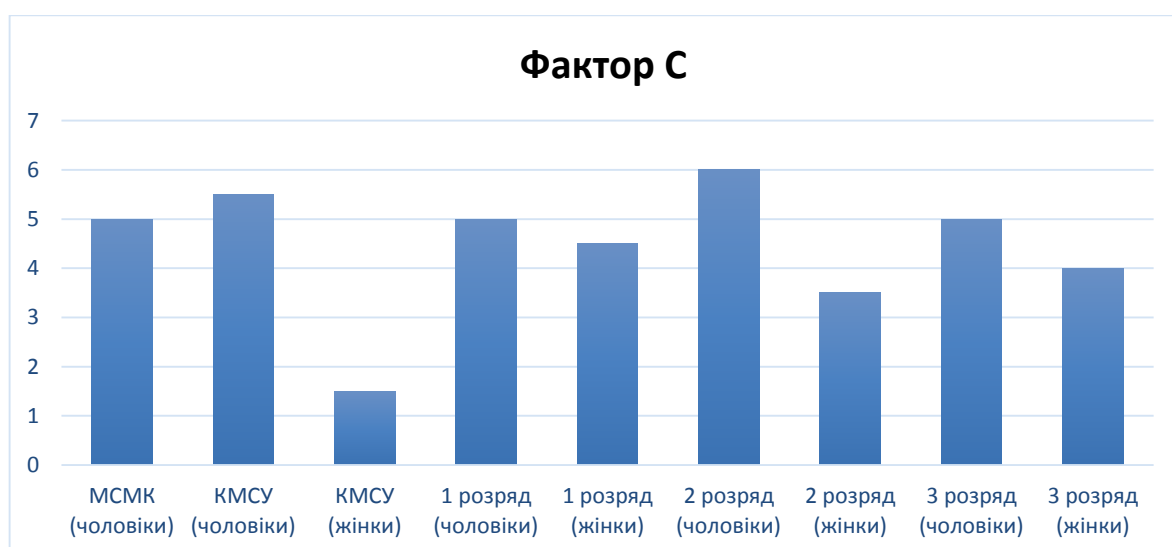


Рис. 3.4 Результати опитувальника Кеттела за фактором «С» спортсменів різних кваліфікацій з урахуванням статі

Як бачимо з рисунку 3.4 досить високі бали мають чоловіки усіх спортивних кваліфікацій, тобто, вони більш витримані, працездатні, ретельно оцінюють обстановку. І найнижчі бали мають дівчата у кваліфікації КМСУ, тобто, ті дівчата, яки досягли у єдиноборствах неабиякого успіху, вони більш мінливі, можуть поступатися. Якщо звернутися до спортивного досвіду дівчат КМСУ, то бачимо, що майже усі дівчата цієї кваліфікації займаються єдиноборствами більше 10 років.

Розглянемо фактор О – «спокій — тривожність».

Згідно рисунку 3.2 бачимо, що спортсмени КМСУ схильні до тривоги, депресії більше, ніж спортсмени третього розряду. Спортсмени вищої спортивної кваліфікації мають велике почуття обов'язку. На нашу думку, це пов'язано з відповідальністю до тренувально-змагального процесу. Якщо розглянемо окремо, то бачимо, що хлопці КМСУ мають середній показник -6, а от дівчата знов лідирують – 10. Про них можна сказати з впевненістю, що вони більш тривожні та емоційні, іноді невпевнені у собі, відчувають сильне почуття боргу.

Якщо звернемося до результатів спортсменів 3го розряду, побачимо більш-менш середні результати як хлопців, так і дівчат (медіана – 6).

Розглянемо середнє значення зазначеного фактору, враховуючи кваліфікацію від МСМК до 3го розряду та стать спортсмена.



Рис. 3.5. Результати опитувальника Кеттела за фактором «О» спортсменів різних кваліфікацій з урахуванням статі

Як бачимо з рисунку 3.5 дівчата КМСУ та дівчата 1го спортивного розряду мають найвищі показники, тобто вони більш переживають та за усе турбуються.

Останній (вторинний) фактор F1 – «низька тривожність – висока тривожність».

Згідно рисунку 3.3 бачимо, що КМСУ мають досить високу тривожність, порівняно з спортсменами 3го розряду, скоріше за все вони частіше незадоволені своїми результатами, ніж інші.

Розглянемо середнє значення зазначеного фактору, враховуючи кваліфікацію від МСМК до3го розряду та стать спортсмена.

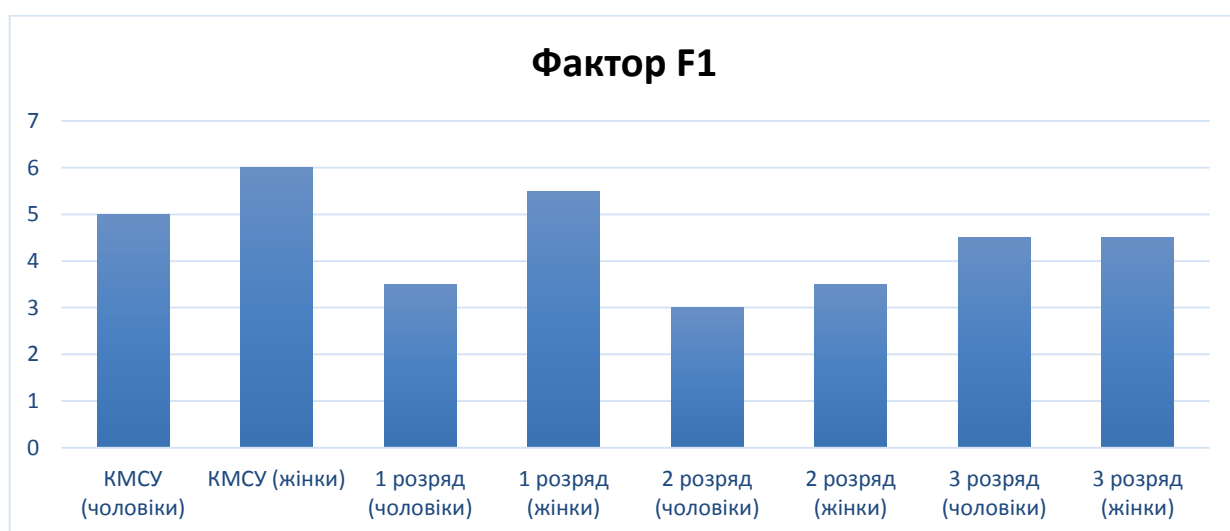


Рис. 3.6. Результати опитувальника Кеттела за фактором «F1» спортсменів різних кваліфікацій з урахуванням статі

Як бачимо з рисунку 3.6 найбільший показник тривожності мають дівчата КМСУ та дівчата 1го розряду, це може говорити про те, що вони можливо погано пристосовуються, або незадоволені досягнутим. А дівчата 2го та 3го спортивних розрядів можливо мають слабку мотивацію, що може свідчити про важкі цілі.

Низьки бали 3-5 свідчать не тільки про низький рівень тривоги, але і про те, що, швидше за все, людина відчуває в собі достатньо впевненості і сил для того, щоб досягати поставлених цілей.

Зважаючи на останнє, вважаємо, що виявлені у дослідженні особливості рис особистості юнаків та дівчат у єдиноборствах можуть вважатися лише тенденцією,

яка відображає певні закономірності психологічної готовності до спортивної успішності.

3.3. Практичні рекомендації покращення емоційного стану спортсменів

Особливо цікавим та актуальним є питання про особливості регуляції та корекції предстартового психологічного стану спортсмена. Стан спортсмена перед змаганнями мобілізує всі системи його організму. Тобто, він розуміє, що саме від нього буде залежати, як закінчиться поєдинок.

Існує комплекс заходів, який направлений на формування у спортсмена психічного стану, який сприяє повній реалізації його можливостей, називається психорегуляцією. Це поєднання робочого та відновлювального комплексу дій.

Враховуючи отримані результати дослідження, вважаємо необхідним запропонувати практичні рекомендації щодо покращення емоційного стану спортсменів та мінімізації їх емоційного вигорання від виснажливої підготовки, самовіддачі та частих участях у змаганнях.

За результатами дослідження виявили, що найбільш емоційно нестабільні серед досліджуваних спортсменів саме дівчата високої спортивної кваліфікації, які у спорті 10 років. Це, як фактор, може бути пов'язаний, наприклад, тільки зі статтю, або, наприклад, свідчити про те, що дівчата більш відповідальні та прискіпливо ставляться до своїх завдань. Але пропозиції стабілізації емоційного стану будуть актуальні для спортсменів будь-якої спортивної кваліфікації та статі. Розглянемо їх:

1. Сон і відпочинок – на першому місці. Сон повинен бути спокійним, не менше 7-8 годин. Перед сном можна приготувати заспокійливу ванну з аромамаслами;
2. Дуже корисним є розслабляючий масаж. Заспокійливий масаж є ефективним засобом нормалізації ЦНС;
3. Чудовим засобом досягнення внутрішньої рівноваги є йога, дихальна гімнастика, релаксація;

4. Важливим є раціональне спортивне харчування, споживання вітамінів та амінокислот для швидкого відновлення після виснажливих тренувань;
5. Прослуховування спокійної музики;
6. Відновна сауна.

Ефективність всіх запропонованих прийомів відновлення стану спортсменів актуальні, якщо компетентні тренувальні засоби. Задача тренера постійно і поступово навчати кожного спортсмена цим засобам, можливо використовувати одразу декілька прийомів регуляції психічного спортсмена.

ВИСНОВКИ

1. На основі аналізу науково-методичної літератури встановлено наступне – основний показник, що визначає готовність спортсмена до змагальної діяльності, з психологічної точки зору, – його психічна та емоційна стійкість та рівновага.

Обґрунтовано, що під особистістю у дослідженні, присвяченому спортивній діяльності, доцільно розуміти людину з характером, темпераментом бійця, проявом його почуттів і емоційних станів, коли у дію включається оригінальність і неповторність поєднання цих компонентів, які притаманні тільки йому.

Особистісними особливостями дівчат, які займаються одноборствами виступають емоції, темперамент, характер. Встановлено, що дівчата мають більш високий рівень розвитку сили збудження, час психомоторних реакцій на будь-який подразник у дівчат спортсменок більше, ніж у юнаків.

У той же час, юнаки, які займаються єдиноборствами, характеризуються більш лабільною нервовою системою, можливістю легко прийняти рішення в складній ситуації, проявляють чітко виражену стійкість до стресу, яка часто супроводжує спортсмена в підготовчій та змагальній діяльності. Саме ці перераховані схильності особистості юнаків зводять спортивну дію до прогнозованого результату.

Серед методів вивчення особистості, у контексті завдань нашого дослідження, найбільш доцільним виступає психометричний опитувальник Кеттела, який дозволяє оцінити та виявити особистісні проблеми спортсмена, виявити залежність, за якою успішні спортсмени відрізняються від менш успішних.

2. Завдяки анкетуванню встановлено, що є залежність між віком початку тренувань спортсменів та змагальною успішністю. Тобто, чим раніше спортсмен почав тренуватися, тим успішніше його спортивні досягнення.

На наш погляд це може бути пов'язано з тим, що спортсмен за час тренувань та підготовки до змагань натреноує швидкість, силу, техніку, витривалість, зміцнює волю, реакцію, тренує винахідливість, загартовує досвід змагальної діяльності, дисциплінується, вчиться постійно долати фізичну втому, біль, агресію тощо.

3. Дослідження з використанням опитувальника Кеттела показало, що успішні спортсмени відрізняються від менш успішних за такими ознаками:

- спортсмени КМСУ схильні до тривоги, депресії більше, ніж спортсмени третього розряду. Спортсмени вищої спортивної кваліфікації мають велике почуття обов'язку. На нашу думку, це пов'язано з відповідальністю до тренувально-змагального процесу;

- спортсмени високої спортивної кваліфікації КМСУ сприяють все навколо себе емоційно, емоції можуть виникати швидко, і спектр цих переживань досить різноманітний: від захоплення до страху або тривоги, вони можуть часто турбуватися перед змаганнями про можливі невдачі, аналізують минулі поєдинки, а спортсмени невисокої кваліфікації в основному зберігають емоційну рівновагу.

На основі отриманих результатів сформовані наступні методичні рекомендації.

Вважаємо, що більшу увагу потрібно приділяти сну і відпочинку. Сон повинен бути спокійним, не менше 7-8 годин. Перед сном можна приготувати заспокійливу ванну з ароомаслами; дуже корисним є розслабляючий масаж. Також чудовим засобом досягнення внутрішньої рівноваги є йога, дихальна гімнастика, релаксація. Для спортсменів високого класу важливим є раціональне спортивне харчування, споживання вітамінів та амінокіслот для швидкого відновлення після виснажливих тренувань. Після великих фізичних і емоційних навантажень доцільним може бути прослуховування спокійної музики; відновна сауна.

Дані рекомендації направлені на покращення емоційного стану спортсменів та мінімізації їх емоційного вигорання від виснажливої підготовки, самовіддачі та частих учаснях у змаганнях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акімова, Л. Н. Психологія спорту: Курс лекцій / Л. Н. Акімова. - Одеса: Негоціант, 2004. - 230 з.
2. Ананьєв Б. Г. Людина як предмет пізнання. Пер. Харків, 2001. - 338 с.
3. Асмолов А. Г. Психологія особистості. Культурно-історичне розуміння розвитку людини. - К.: 2007. - 528 с.
4. Батигін Г.С. Лекції За методологією соціологічних досліджень: Підручник для студентів гуманітарних вузів та аспірантів. - М: Аспект Прес, 1995; Бутенко І.А. Організація прикладного соціологічного дослідження. : Трівола, 1998.
5. Беринчик Д.Ю. Лисенко О.М. Структура змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації у різних версіях боксерських турнірів. Наука у олімпі. Спорт, 2018., 45-54 с.
6. Бойченко, Н.В., & Гринь, Л.В. Техніко-тактичні показники змагальної діяльності єдиноборців. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2011. 10-13 с.
7. Богуславська В. Напрями застосування новітніх інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту / Богуславська Вікторія, Бріскін Юрій, Пітин Мар'ян : Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – № 2. – С. 16–20.
8. Електронний ресурс, режим доступу URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/10144/> (дата звернення 23.09.2023р)
9. Камаєв, О.І., Тропін, Ю.М., Арнаут, В.Ю. Біомеханічний аналіз виконання технічних дій у спортивній боротьбі. Проблеми та перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у вищих навчальних закладах. Збірник статей XV міжнародної наукової конференції, 2018. 32-35 с.
10. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська спортивна асоціація, 1992. 269 с.
11. Клімов Є. А. Індивідуальний стиль діяльності .Перев.: КДУ, 1969. - 278 с.

12. Кон І. С. У пошуках себе: Особистість і її самосвідомість. - М: Політиздат, 1984. - 335 с.

13. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4. С. 76-82. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2015_4_15 (дата звернення: 17.09.2023).

14. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: Навч.-метод. посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.

15. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навч. посібник. Вінниця: Планер, 2007. 273 с.

16. Кретті Б. Психічні властивості та риси особистості спортсменів / Б. Кретті. Спортивна психологія у працях зарубіжних фахівців. - Мінськ.: Рад. спорт, 2005. - С. 130 - 144.

17. Леонтьєв А. Н. Діяльність. Свідомість. Особистість / А. Н. Леонтьєв. - Херсон.: 2005. - 352 с.

18. Матвєєв Л. П. Основи загальної теорії спорту та системи підготовки спортсменів. Київ: Олімпійська література, 1999. 317 с.

19. Мейлі Р. Риси особистості/Р. Мейлі// Психологія особистості. Тексти. - Перев. – Хар.: Вид-во Харків, 2005 - С. 142 - 149.

20. Мерлін В. С. Нарис теорії темпераменту / В. С. Мерлін // Психологія індивідуальності: вибрані психологічні праці.Перев. – Хар.: Вид-во Харків, 2005. - С. 394 - 482.

21. Небиліцин В. Д. Проблема психології індивідуальності: Вибрані психологічні праці / В. Д. Небиліцин. - М.: МПСІ, 2000. - 682 с.

22. Немов, Р. С. Психология: підручник для студ. висш. пед. навчань. закладів. У 3-х кн. Кн.1: Загальні основи психології / Р. С. Немов. - 2-ое изд. - Владос, 2006. - 450 з.

23. Нуркова, В.В. Психологія / Н.Б. Березанська. - 2-ге вид .. - М., 2008. - 120 с.

24. Окопний, А., Рихаль, В., Гуцул, Н., & Мадяр-Фазекаш, Е. Характеристика ефективних технічних дій в змагальній діяльності кікбоксерів з урахуванням вагових категорій. Фізична культура, спорт та здоров'я нації, 2010. 91-99 с.
25. Павлов І. П. Двадцятирічний досвід об'єктивного вивчення вищої нервової діяльності (поведінки) тварин/І. П. Павлов. - М.: Наука, 1973. - 661 с.
26. Петровский, А. В. Психология / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевський. - Академія, 2000. - 512 з
27. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.
28. Платонов К. К. Структура та розвиток особистості / К. К. Платонов. – М. : Наука, 1986. – 254 с.
29. Практикум зі спортивної психології/За ред. І. П. Волкова. - Перев. : К., 2002. - 288 с.
30. Психологія фізичного виховання і спорту / Під ред. Т. Т. Джамгарова і А. Ц. Пунін. - ФіС, 1999. - 286 з
31. Пуні А. Ц. Психологічна підготовка у спорті: Він, 2002. - С. 61 - 74.
32. Родіонов А. В. Вплив психологічних факторів на спортивний результат. - Перев. : К., 2002. - С. 81 - 89.
33. Романенко, В.В., & Дьомін, С.О. Вдосконалення спортивного поєдинку кікбоксерів-юніорів за рахунок розвитку специфічних сприйнятів. Єдиноборства, 2021. 60-70 с.
34. Романін А. Н. Психологічне тестування станів тренуваності спортсменів. - Перев. : К., 2002. - С. 75 - 80.
35. Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології. - Перев. : К, 2009. - 592 с.
36. Рубінштейн С.Л. Людина і світ. - Він., 1997.
37. Рудик П. А. Психологічні аспекти спортивної діяльності. - Перев. : К., 2002. - С. 47 - 59.
38. Русалов В. М. Темперамент у структурі індивідуальності людини: Диференціально-психофізіологічні та психологічні дослідження. - М.: Вид-во «ІП РАН», 2012. - 528 с.

39. Сасенко В. Г. Укріплення психологічних характеристик старшокласників засобами тайського боксу / В. Г. Сасенко, Р. Є. Івашкін // Інноваційні технології в галузі фізичного виховання, спорту, рекреації та валеології : Ел. зб. наук. праць VII Міжнар. (Інтернет) наук.-метод. конф. Вип. 7 : – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2013. – С. 33 – 37.

40. Сафонов В. К. Агресія у спорті. - СПб. : Вид-во СПбГУ, 2003. - 159 с.

41. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная: учебник для высших учебных заведений физической культуры. М. : «Терра-Спорт», 2001. 510 с.

42. Татянчиков А. Соціально-психологічна адаптація підлітків на етапі переходу до навчання в основній школі. *Наукові записки УКУ*. 2017. Ч. 9: Педагогіка. Психологія, вип. 2. С. 83-91.

43. Теория и методика физического воспитания / под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. 287 с.

44. Теплов Б. М. До питання психологічних проявах основних властивостей нервової системи . - Перер. : К, 2009. - С.33-36.

45. Толчева Г. В. Психологічні аспекти та закономірності професійної адаптації людини : Матер. V Міжнар. наук.-практ. конф. наук. видання. – Луганськ : Вид-во „Знання”, 2008. – С. 111 – 113.

46. Худадов Н. А. Основи психологічної підготовки спортсмена . - Перер. : К, 2002. - С. 91 - 99.

47. Чикова, О. М. Психологічні особливості спортивної діяльності і особистості спортсмена: навчань. допомога для училищ Олімпійського резерву. - Мн.: ИПП Госекономплана РБ, 2003. - 235 з.

48. Шорохова Є. В. Соціальна поведінка особистості та її регулювання / Є. В. Шорохова. Соціальна психологія. - М.: Вид-во ІП РАН, 2002. - С. 105 - 123.

49. Електронний ресурс - 16-факторний опитувальник Р .Кеттела URL: <https://onlinetestpad.com/ru/test/2-16pf-test-kettella-forma-a-187-voprosov> (дата звернення 08.07.2023р)

50. Деделюк Н. А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні: навчальний посібник для студентів. Волинський національний університет ім. Л. Українки, Інститут фізичної культури та здоров'я, Луцьк, 2010р., 184 с.

51. Кальниш Ю.Г., Усаченко Л.М. Методологія наукових досліджень : навч.-метод. посіб. для підг. магістрів за спец. 8.150101 Державна служба / Ю.Г. Кальниш. К.: ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2013 р., 126 с.

52. Костюкевич В.М. (2005) Дипломна робота: структура, зміст, методика написання. Вінниця: ТОВ «Планер». 213 с.

53. Костюкевич В.М. (2014) Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник . Вінниця: Планер. 616 с.

54. Костюкевич В.М., Воронова В.І., Шинкарук О.А., Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): Навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016р., 554 с.

55. Крушельницька О. В. Методологія та організація наукових досліджень: Навчальний посібник. К.: Кондор, 2006., 206 с.

56. Сергієнко Л.П. .Технології наукових досліджень у фізичній культурі : підручник для студентів вищих навчальних закладів : у 2 кн. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, Кн. 1. 2024р., 496 с.

57. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів; МОНУ, НУФВСУ. Київ : НВП Поліграфсервіс, 2013 р., 136 с.

58. Шиян Б.М., Вацеба О. М. (2008) Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: Навчальний посібник . Тернопіль: Навчальна книга, Богдан. 276 с.

59. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 311 с. – ISBN 978-966-2328-59-2.

60. Педагогічний експеримент : навч. посіб. для студ. пед. ВНЗ / Євдокимов В. І., Гавриш І. В., Агапова Т. П., Олійник Т. О. – Харків : ОВС, 2001. – 148 с

61. Пітин М. П. Теоретична підготовка як предмет досліджень у спорті . М. П. Пітин, Ю. А. Бріскін : Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму : тези доп. V Міжнар. наук.-практ. конф. – Запоріжжя, 2013. – С. 176–177.

62. Фізична активність, здоров'я, спорт URL: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/fazis>

(дата звернення 17.09.2023)

63. Товт В.А. Теорія і практика національної системи спорту для всіх : Навчальний посібник / Укладачі: В.А.Товт, В.Я.Сусл. - Ужгород: ПП «Данило С.І.».2017 – С. 79-85.

64. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М.В. Дутчак. К.: Олімп. л-ра, 2009. - 279 с.

65. Дубовой О. В. Поліпшення психічних властивостей особистості студентів, які обрали університетський курс занять зі східних єдиноборств / О. В. Дубовой, В. Г. Саєнко, О. М. Павлюк. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки) : Зб. наук. праць. – Старобільськ : ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2016. – № 4(301). – С. 87 – 93.

66. Ляхова І.М. Теорія та методика викладання гімнастики у вищих навчальних закладах: навчальний посібник / І.М. Ляхова, Г.Г. Кружило. – Запоріжжя: КПУ, 2011. – 212 с.

67. Малець В.І. Гімнастична термінологія: навч. посіб. / В.І. Малець, М.М. Желізний, Т.І. Харченко, В.В. Черняков. – Чернігів: ЧДПУ, 2006. – 68 с.

68. Cattell R. The scientific analysis of personality . R. Cattell : Penguin Books, 1965. – 145 p.

69. Ikegami K. Character and Personality Changes in Athletes . K. Ikegami. In: Contemporary Psychology of Sport . ed. G. Kenyon. – Chicago Athletic Institute, 1970. – P. 56 – 78.

77. Kane J. Personality and Psychology Abilities . J. Kane. – In: Contemporary Psychology of Sport . ed. G. Kenyon. – Chicago : Athletic Institute, 1970. – P. 95 – 101.

78.Ogilvie B. Psychological Consistencies of Competitors . B. Ogilvie : Journal of the American Medical Association. – 1968. – P. 780 – 786.

Додаток А



Додаток Б



Додаток В



Додаток Г



Додаток Д



Додаток Е



Додаток Є



Додаток Ж



Додаток З



Додаток I



Додаток І



Додаток Й



Додаток К



Додаток Л



Додаток М



Додаток Н

