

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури  
Кафедра теорії та методики фізичної культури

**ЯСТРЕБОВА КАТЕРИНА ДМИТРІВНА**

**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТІВ СТАРШОГО  
ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ШКІЛЬНОЇ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота  
на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник:

\_\_\_\_\_ С.В. Гвоздецька

к.фіз.вих., доцент кафедри ТМФК

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 року

Виконавець

\_\_\_\_\_ К.Д. Ястребова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 року

Суми – 2021

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМИ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ</b>	<b>6</b>
1.1. Основні складові психологічної підготовки легкоатлетів	6
1.2. Шляхи вивчення особистості спортсмена	17
1.3. Спеціальна психологічна підготовка легкоатлетів до змагань	25
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b>	<b>30</b>
2.1. Методи дослідження	30
2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури	30
2.1.2. Методи психологічного тестування	30
2.1.3. Методи математичної статистики	31
2.2. Організація дослідження	31
<b>РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ</b>	<b>33</b>
3.1. Аналіз рівня тривожності легкоатлетів-спринтерів	33
3.2. Методика психологічної підготовки легкоатлетів-спринтерів на секційних заняттях в школі	36
<b>ВИСНОВКИ</b>	<b>44</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	<b>45</b>
<b>ДОДАТКИ</b>	<b>52</b>

## ВСТУП

**Актуальність.** Виховання молодого людини, формування її світогляду є однією із головних завдань навчально-тренувального процесу в легкій атлетиці. Як основна задача тут виступає формування особи, виховання характеру, розвиток спеціальних психічних якостей, що лежать в основі навчально-тренувальної діяльності і регуляції поведінки тих, хто займається.

Досягнення високих результатів залежить від відповідного рівня технічної, тактичної, фізичної підготовки вихованців. Якщо у легкоатлета рівень розвитку всіх компонентів однаковий, то перевага буде на боці того, у кого психологічний опір кращий [33, 53]. У змаганнях мають брати участь легкоатлети з високою психологічною підготовкою. Такий стан характеризується оптимальним рівнем емоційного збудження, якістю мислення, тверезою оцінкою власних можливостей, відсутністю страху перед суперником, бажанням активно вести боротьбу з суперником за кращий результат та за перемогу. Психологічно підготовлений легкоатлет здатний відповідно керувати своїми діями, відчуттями, проявляючи максимум думки в складних ситуаціях спортивної боротьби, чинити опір впливу зовнішніх і внутрішніх чинників. Недостатній рівень психологічної готовності часто призводить до зниження результатів і до неочікуваних поразок у змаганнях [19, 21].

Психологічна готовність досягається шляхом тривалого і систематичного впливу на психічний стан легкоатлета. Для цього у всіх періодах тренування потрібно удосконалювати його психологічні процеси [64,69].

Під час тренування важливе значення має виховна робота, оскільки тут створюється відповідний моральний стан легкоатлета, що забезпечує його готовність витримувати великі тренувальні навантаження та психічні напруження, пов'язані з участю в змаганнях.

Одне із завдань психологічної підготовки є розвиток спеціалізованого сприйняття, яке забезпечує вихованцям точність і легкість в управлінні своїми рухами.

Психічна стійкість легкоатлета пов'язана з формуванням механізму саморегуляції. На це спрямована і психологічна підготовка, що забезпечує пристосування психічних функцій до специфіки виду спорту і умов змагань.

Психологічна підготовка здійснюється за допомогою комплексу зовнішніх і внутрішніх дій. Її результативність спирається на знання теорії, психологічний аналіз умов змагань, вивчення індивідуальності гравців і психологічної сторони педагогічної діяльності та постійне використання цих знань в ході навчально-тренувального процесу [10,66].

Правильно організоване навчально-тренувальне заняття дозволяє створити динамічний стереотип в поведінці тих, хто займається, який якнайповніше виявляється при обставинах, в яких він створений [19,28].

Перед змаганням і особливо після нього корисне переключення на інші види тренувальної діяльності, що допомагає усунути психічну напруженість.

Максимальне наближення умов тренування до змагань — головна умова її ефективності. Але при цьому важливо знайти свій підхід до кожного вихованця, домогтися його розташування і співпраці в рішенні поставлених завдань [19,43].

Юнацький вік є завершальним етапом у формуванні особистості, тому покращення психологічної підготовленості легкоатлетів старшого шкільного віку є запорукою виховання розвиненої особистості.

**Мета роботи:** дослідити особливості психологічної підготовки легкоатлетів-спринтерів старшого шкільного віку на секційних заняттях в школі.

**Завдання роботи:**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з обраного напрямку дослідження.
2. Дослідити рівні тривожності легкоатлетів-спринтерів в різні періоди часу та їх вплив на результати змагальної діяльності.
3. Розробити методіку психологічної підготовки легкоатлетів-спринтерів старшого шкільного віку на секційних заняттях в школі.

**Об'єкт дослідження:** юнаки віком 16-17 років, які займаються в шкільній секції з легкої атлетики.

**Предмет дослідження:** методи і засоби психологічної підготовки легкоатлетів-спринтерів старшого шкільного віку.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, психологічне тестування, методи математичної статистики.

**Практичне значення роботи:** полягає у впровадженні у практику фізичного виховання в загальноосвітній школі та дитячих юнацьких спортивних шкіл методики психологічної підготовки легкоатлетів-спринтерів.

**Структура й обсяг кваліфікаційної роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

**Апробація результатів.** Результати дослідження висвітлені у двох наукових публікаціях з даної теми та доповідались й обговорювались на наукових конференціях «Наукові дослідження та інновації в галузі суспільно-гуманітарних наук» (24 листопада 2021 р., м. Мелітополь) та XXI Міжнародній науково-практичній конференції молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення» (27 жовтня 2021 р., м. Суми).

# РОЗДІЛ I

## ПРОБЛЕМИ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

### 1.1. Основні складові психологічної підготовки легкоатлетів

Підготовка людини до певної діяльності – це процес формування готовності до продуктивної участі в ній [5]. У цій готовності можна виділити ряд компонентів: м'язовий, функціональний, операційний, психологічний і ін. До будь-якої діяльності, до будь-якої ролі людина повинна бути готовою психологічно. Особливо за умов, що змінюються, поетапного досягнення цілей, скачках потреб і ціннісних орієнтацій. Саме такою є спортивна діяльність. Так само результат діяльності, задоволеність нею, внутрішній психологічний комфорт, переживання людини багато в чому залежить від його психологічної готовності не тільки до процесу діяльності, але і до її умов: конкретному режиму життя, оцінці його особи, можливим покаранням або заохоченням, особливостям спілкування з певним кругом осіб і, взагалі, до того специфічного психологічного клімату і психічного напруження, які неминуче супроводжують будь-яку продуктивну діяльність.

Психічна готовність до діяльності – завжди результат психологічної підготовки. У тих видах діяльності, які вимагають від людини особливої зібраності, мобілізації, віддачі сил і високого професіоналізму, психологічна підготовка організовується і планомірно здійснюється до і в процесі діяльності. До таких видів діяльності відноситься – спортивна.

Психологічна підготовка – це одна із сторін учбово-виховного процесу в тренувальному процесі [5]. Кінцевою її метою є формування і вдосконалення значущих для виду спорту властивостей особи шляхом зміни системи відносин вихованця.

Основним завданням цього процесу є створення психічної готовності вихованця:

1. До тривалого тренувального процесу.
2. До змагання взагалі.
3. До конкретного змагання.

Психологічна підготовка до тривалого тренувального процесу і до змагань здійснюється завчасно і називається *загальною психологічною підготовкою*, безпосередня ж підготовка до конкретного змагання називається *спеціальною психологічною підготовкою*.

Між загальною і спеціальною психологічною підготовкою можуть проводитися спеціальні заходи, мета яких *корекція* психічних станів вихованця на завершальному етапі підготовки. Необхідність в цих заходах виникає за відсутності системи в загальній психологічній підготовці, вони можуть бути також доповненням до раніше проведеної роботи або уточненням її. Програма корекції психічних станів є скороченим варіантом, об'єднаних заходів завчасної і безпосередньої психологічної підготовки. У щоденних заходах завдання стоїть вужче і конкретно – створити у вихованця сприятливий психічний стан, що забезпечує успішність тренування або змагання. *Актуальний* психічний стан визначає продуктивність і якість тренування, але він може не виникнути до чергового заняття. Він визначає тимчасовий фон, на якому протікає діяльність. Щоб цей стан носив триваліший, стабільніший характер, в його основі повинне лежати відповідне відношення вихованця до процесу діяльності, його умов, самому собі, навантаженню і тому подібне.

Стабілізуючись, актуальний стан переходить в *домінуючий* і створює відповідний фон діяльності на достатньо тривалій час. У свою чергу, домінуючий стан на базі стійких відносин визначає властивості особи – психічні утворення, що відрізняються стійкістю в переважній більшості ситуацій. Наприклад, один вихованець завжди якісно і продуктивно виконує завдання тренера, інший робить це від випадку до випадку. У першого працездатність визначається добросовісним відношенням до тренувального процесу, тобто властивістю особи, у другого – сьогоdnішнім настроєм, тобто станом. Щоб цей психічний стан став властивістю особи, його треба викликати

у вихованця день за днем, перед і в процесі кожного тренувального заняття, застосовуючи для цього комплекс психолого-педагогічних дій. Таким чином, психологічна підготовка – це складний процес стабілізації психічного стану до тих пір, поки він не стане домінуючим, а потім і властивістю особи.

Центральним завданням даного процесу є формування і закріплення відповідних відносин, складових основ спортивного характеру, які створюються як під впливом зовнішніх дій з боку тренера, батьків, психолога і ін., тобто в процесі виховання, так і під впливом внутрішньої самоорганізації і самобілізації, тобто в процесі самовиховання.

У психологічній підготовці вихованець знаходить чіткий вираз класичної загальної схеми розвитку психіки на основі вдосконалення трьох груп основних психічних явищ: процесів, станів і властивостей.

В процесі виховання і самовиховання відбуваються зміни психічних процесів і станів, які визначають розвиток тільки в тому випадку, якщо закріплюються. Все викладене доводить, що кінцевою метою психологічної підготовки є формування і вдосконалення властивостей особи, що визначають успіх тренування і змагання.

Цей процес розвитку здійснюється за допомогою систематичного управління станом і поведінкою тих, хто займається в різноманітних умовах тренувальної діяльності. Управління психічними станами і виховання властивостей особи нерозривно пов'язані як дія і його результат. Цілеспрямована і достатньо тривала психологічна підготовка приводить до того, що необхідність управління вихованцем стає все менше. Вдосконалена система самоврядування, саморегуляції як найважливіша характеристика особи вихованця дозволяє йому повніше реалізувати глибоко приховані резервні можливості і в тренуванні і в змаганнях. Необхідність управління, тобто термінового втручання в стан вихованця ззовні, зберігається завжди, але зводиться до мінімуму для нього з високим рівнем розвитку спортивного характеру.

Психологічну підготовку здійснює головним чином вчитель, тренер. Але він не може охопити всього різноманіття питань, що відносяться до неї. Його помічниками у вирішенні цих питань виступають професійний практичний психолог-педагог, спортивні керівники, батьки і ін. Але управляє всім процесом психологічної підготовки тільки вчитель-тренер. Щоб це керівництво було правильним і грамотним, він сам повинен бути психологічно підготовленим і досвідченим.

1) Одним з основних завдань психологічної підготовки є тренувальний процес [26]. До спортивного досягнення, що народилося за секунди або хвилини, йдуть поступово, день за днем, довгі роки. Значні результати можуть бути досягнуті тільки за умови систематичного тренування, жорсткого дотримання життєвого і спортивного режиму. До цього вихованець повинен бути психологічно підготовлений. Досягнута підготовленість повинна постійно розвиватися і удосконалюватися в ході самого тренувального заняття.

Яких би успіхів не досяг вихованець, йому постійно треба прививати думку, що досягнутий результат далекий від його реальних можливостей, що тут вже, услід за досягнутою, встає нова, вища мета. Далеко відставлена висока мета через серію проміжних цілей в тренувальному процесі визначає постійну установку на якісну роботу, на будь-якому етапі спортивного вдосконалення. Поетапне досягнення цих цілей обумовлює стійкий, спокійний і упевнений стан вихованця. Далеко відставлена мета високого порядку допомагає вихованцю зрозуміти різницю між ближньою і дальньою мотивацією, спокійно нехтувати дрібними радощами ради великого щастя, спортивного досягнення.

Якість тренувального процесу, результативність кожного тренування залежать від взаємопов'язаних причин.

До загальних психологічних особливостей тренувальної діяльності можна віднести наступні:

1. Основним завданням тренувального заняття є навчання і виховання, направлені на розвиток особи, патріота своєї країни, свого народу.

2. У тренувальному занятті вирішуються завдання вдосконалення психічних процесів, станів і властивостей особи.

3. Процес спортивного тренування пов'язаний з перенесенням все зростаючих фізичних і психічних навантажень і з адаптацією до них.

4. В процесі тренування вихованець систематично підвищує досягнутий звичний рівень фізичного і психічного розвитку, долаючи самого себе, особливо коли мова йде про підвищенні тренуваності.

5. Тренувальне заняття вимагає строгої дисципліни, підпорядкування режиму життя своїм завданням і неухильного його дотримання.

6. Результативність тренування, як і тривалість занять спортом, визначається відношенням вихованця до різних сторін тренувального процесу і досконалістю використовуваної системи мотивації.

7. Процес тренувального заняття протікає в умовах специфічного спілкування, по-перше, з вчителем-тренером, одним з головних завдань якого є спонукати вихованця працювати багато і якісно і, по-друге, з товаришами, які нерідко виступають суперниками або конкурентами.

Успішність і тривалість тренувальних занять найтіснішим чином пов'язані з бажанням людини тренуватися і виступати в змаганнях, з прагненням досягти успіху, з глибиною, постійністю його інтересу і любові до спорту.

2) Основною складовою тренувальної діяльності є психологічна підготовленість до змагань [56]. Спортивні змагання – найважливіша і невід'ємна частина спортивної діяльності. Навчання і тренування не мають значення самі по собі, вони є лише підготовчою роботою, мета якої забезпечити успішний результат спортивного змагання. Проте було б помилково розглядати спортивні змагання тільки як своєрідні іспити. Вони самі по собі є найважливішим видом учбово-виховної роботи, роблячи величезний вплив на розвиток вихованця.

Психологічна підготовка до змагання – це проблема як психологічна, так і педагогічна [36]. Психологічною вона є тому, що мова тут йде про створення в

процесі тренування - в єдності з технічною, тактичною, фізичною, вольовою підготовкою і на їх основі – психічній готовності вихованця до виступу в кожному конкретному змаганні. Остання відноситься до категорії психічних станів, вивчення яких входить в компетенцію психології.

Педагогічним аспектом проблеми є дослідження шляхів і засобів забезпечення психічної готовності до змагання в процесі навчання і виховання тих, хто займається. Вивчення цих питань відноситься вже до області теорії і методики спортивного тренування.

Таким чином, вирішення проблеми вимагає спільних зусиль психологів (досвідчених в питаннях спортивного тренування) і педагогів – тренерів (компетентних в питаннях психології), направлених на розкриття теоретичних питань проблеми і розробку практичних шляхів забезпечення психологічної готовності тих, хто займається до змагання.

Застосування прийомів і засобів психологічної підготовки дозволяє виробляти у вихованців прагнення до самовиховання волі, до активного самовдосконалення, учить їх свідомо управляти своїми психічними станами і з високою точністю регулювати свої рухи і дії в екстремальних умовах тренування і особливо спортивних змагань.

У психології спорту прийнято ділити психологічну підготовку на загальну і спеціальну.

*Загальна психологічна підготовка* направлена на розвиток здібностей спортсмена, на вдосконалення його психічних функцій і умінь, необхідних для успішної діяльності змагання.

Формування психічної стійкості складається на базі умінь зберігати і навіть підвищувати в екстремальних станах працездатність і ефективність дій.

*Спеціальна психологічна підготовка* до змагань – складова частина у формуванні цілісної готовності спортсмена для участі в змаганні. Проте вона має свої відрізняючі ознаки, направлені конкретно на створення у вихованця стану оптимальної готовності до певного терміну.

Спеціальна психологічна підготовка передбачає облік в процесі тренування специфічних особливостей спортивного змагання, істотні його ознаки, що відрізняють одне змагання від. Кожному змагання властиві певні завдання, які і визначають зміст, засоби, методи і прийоми підготовки.

При всьому різноманітті умов спортивної боротьби змагання мають ряд загальних психологічних особливостей. Основні з них наступні:

1. Спортивне змагання володіє стимулюючим впливом.
2. Метою виступу в змаганні є досягнення перемоги або кращого результату. Це створює екстремальну ситуацію, в якій людина повинна проявити максимум своїх можливостей, часто в складних умовах і при дефіциті часу.
3. Спортивні змагання завжди соціально значущі, оскільки їх результати отримують широку суспільну популярність і оцінку, впливають на статус людини в суспільстві, приносять йому спортивну славу, включаються в оцінку життєвих досягнень.
4. Результати виступу в змаганнях завжди особисто значущі для людини. Вони підводять підсумки певному періоду тренування, служать перевіркою правильності або неправильності вибраного шляху, доцільності або недоцільності витраченого часу і зусиль.
5. Спортивні змагання є специфічним чинником, що створює екстраординарні емоційно-вольові стани, які можуть робити як позитивний, так і негативний вплив на процес і результат діяльності спортсмена.

Центральне місце в психології спортивного змагання займають дослідження психічних станів передзмагань: психічної напруги, емоційного збудження, стресу, передстартового хвилювання і т.п. Ці стани є окремим визначенням перед робочих станів у випадках значущої діяльності з невизначеним результатом [17].

Як відомо, діяльність визначається складною взаємодією двох видів психічної напруги: емоційного, автоматичного, часто неусвідомлюваного, і вольового, довільного, свідомого. Перша породжує переживання, друга –

вольове зусилля. Їх складна взаємодія полягає в тому, що кожна з них виявляється не тільки безпосередньо в самій діяльності, але і одна в одній. Переживання, що нерідко виникають перед змаганнями, достатньо успішно стимулюють спортсмена, зводячи до мінімуму вольові зусилля. В той же час будь-яке вольове зусилля має в своїй основі емоційний початок. Емоційна напруга перед змаганнями регулюється, та оптимізується цілеспрямованим вольовим зусиллям в тих випадках, коли вона виникає дуже рано або з силою, що загрожує порушенням нервово-психічних механізмів регуляції. Емоції викликають енергетичний викид, а воля визначає економічність використання цієї енергії. Більшість рекордних досягнень в спорті – це результат емоцій, керованих волею. Виникаючі стани бойового духу, натхнення, піднесення сприяють розкриттю резервних можливостей організму і психіки спортсмена, на що і орієнтовані всі прийоми самоврядування в спорті.

У буденному житті за відсутності екстремальних ситуацій рівень психічної напруги коливається в межах норми (ординара). Її коливання відповідають станам від дрімотних до активних робочих (при виконанні звичайних обов'язків). За декілька днів до старту рівень напруги зберігається близьким до норми. Якщо вона залишається такою аж до старту, можна вважати, що людина знаходиться в стані стартової байдужості. На змаганнях вона продемонструє досягнутий рівень підготовленості, але її резервні можливості не реалізуються. Зазвичай з наближенням часу старту рівень психологічної напруги зростає. Емоційно нестійкі спортсмени випробовують її за тиждень і більш, емоційно стійкі – найчастіше тільки в день старту. У найбільш сприятливих випадках оптимальний рівень емоційно-вольової напруги співпадає з часом старту. Виникаючий стан називається *станом бойової готовності*. Вона позитивно впливає на діяльність спортсмена в змаганнях, дозволяючи йому максимально повно реалізувати свою підготовленість, а при великому піднесенні і високому бойовому підйомі – і резервні рухові, вольові, інтелектуальні можливості.

Оптимальний рівень психічної напруги може не співпасти з часом старту. Людина може опинитися в найбільш сприятливому стані за якийсь час до старту, наприклад за день. Оскільки зберігати достатньо високу готовність до діяльності, що вимагає максимальних проявів, тривалий час не можна, психологічна напруга в цих випадках починає посилюватися, переходячи в психологічну напруженість, а вже потім спортсмен знаходиться в *стані стартової лихоманки*. Пік стартової лихоманки знаходиться на межі можливостей нервової системи витримати тривале концентроване збудження. Одні спортсмени можуть тривалий час знаходитися в стані високого емоційного збудження без особливої втрати спортивного результату, інші швидко виявляють в своїй поведінці елементи позамежного гальмування. Проте у будь-якому випадку в стані стартової лихоманки знижуються надійність спортсмена і вірогідність досягнення високого результату, хоча це ще не означає, що результат обов'язково буде низьким. У цьому стані можливий і дуже високий результат, але визначається він нюансами безпосередньої підготовки до виконання спортивної дії.

*Стартова лихоманка* – несприятливий психічний стан. В більшості випадків, вона заважає спортсменові максимально мобілізуватися, не дозволяє реалізувати всі свої можливості в умовах змагань. Крім того, якщо стартова лихоманка виникає не в день змагання, а раніше, у спортсмена може порушитися сон.

Якнайгірший передстартовий стан виникає тоді, коли рівень психологічної напруги різко падає – *стан стартової апатії*.

Перехід від максимальної психологічної напруги до апатії зазвичай короткочасний. Тільки що спортсмен проявляв нервозність, нетерплячість в очікуванні старту, обличчя його горіло, рухи були поривчасті, він не міг усидіти на одному місці – і раптом різко поникнув, став пасивним, сидить у відчуженій позі, не проявляє активного бажання змагатися, сповільнено реагує на подразники, іноді позіхає. Найчастіше стартова апатія є наслідком гострого перенапруження в ситуації перед змаганням.

Стан стартової апатії характеризується різким зниженням мотивації діяльності, вольової активності і відчуття відповідальності. Вона не дозволяє спортсменові не тільки розкрити резервні можливості, але і реалізувати навіть досягнутий рівень підготовленості.

Знати особливості передстартових станів спортсмена необхідно для планування і організації психологічної підготовки до змагань.

Основними причинами, що впливають на динаміку психічних станів перед змагань, є наступні:

1. *Значущість змагань.* Вона визначається в першу чергу співвідношенням мети і рівня підготовленості людини. Це обумовлює, так би мовити, абсолютну значущість змагань, незалежно від їх масштабу. Слабка підготовленість примушує понизити мету, що зменшує значущість змагань і тим самим психічну напругу. Високий рівень підготовленості, якщо він поєднується з цілком досяжними цілями, найчастіше дає сприятливу динаміку психологічної напруги. Об'єктивно хороша підготовленість, доповнена високою самооцінкою, дозволяє прийняти дуже високі цілі, досягнення яких істотно впливає на соціальний статус і майбутнє життя людини. Завищення мети може відбутися як цілком свідомо, так і неусвідомлено. Нерідко це негативно позначається на динаміці передстартового стану. Наприклад, відмінно підготовлений спортсмен, майстерно підведений тренером до дня старту, на розминці показує свої кращі досягнення. Це визначає стрибок мети змагання і, у свою чергу, зміну стану спортсмена, що врешті-решт може завершитися несприятливим передстартовим станом і поганим спортивним результатом. Тому за день до змагань або на розминці, результати контрольних відрізків оголошувати спортсменові зовсім необов'язково, особливо якщо вони дуже високі. Ця інформація часто надмірна, а для оптимального рівня психологічної напруги і інформація повинна бути оптимальною.

2. *Склад учасників змагань.* Цей чинник тісно пов'язаний з першим: наявність сильних суперників підвищує значущість змагань. Це пред'являє високі вимоги до наявності або відсутності інформації про супротивників.

Оскільки невизначеність завжди викликає зайва напруга, треба мати необхідну інформацію про склад учасників. Але ця інформація не повинна бути надмірною. Необхідно знати про супротивника тільки те, що безпосередньо буде потрібно в змаганнях.

При великій відмінності в рівні підготовленості учасників, коли виключена жорстка конкуренція, психічна напруга перед змагання учасників визначається в основному передбачуваним результатом, а не суперництвом. Найбільшої висоти, напруга досягає в тих випадках, коли очікується гостра боротьба між рівними під силу учасниками.

3. *Організація змагань.* Урочисте відкриття, ритуали перед змагань, регламент змагань, своєчасність стартів, об'єктивності суддівства, грамотності хронометриста, поведінка і кількість глядачів можуть зробити як позитивний, так і негативний вплив на динаміку станів перед змаганнями, що визначається досвідом і індивідуальними особливостями спортсменів.

4. *Поведінка людей, що оточують спортсмена.* Випадково кинуте непродумане слово, дратівлива відповідь, хвилювання, що виразно проявляється, метушливість, надмірна і невчасна мотивація, колючі, їдкі зауваження, залякування, завищені обіцянки, негативні оцінки стану спортсмена, передчасне оголошення планованого результату – все це робить негативний вплив на стан спортсмена і динаміку психічної напруги перед змаганнями.

5. *Індивідуально – психологічні особливості спортсмена.* Мова йде головним чином про ті особливості, які визначаються основними властивостями нервової системи і особи. Вони створюють неповторність проявів станів спортсмена перед стартом, дозволяють сформувати свій індивідуальний стиль діяльності і регуляції дій і переживань.

6. *Особливості виду спорту і вправи змагання.* Передстартовий стан спринтера визначається необхідним ступенем мобілізації, числом стартів в день, можливістю починати вправу самостійно або по сигналу стартера і ін. У бігуна, що приймає старт по сигналу стартера, динаміка психічної напруги

різна, особливо в останню мить перед виконанням вправи. Цей чинник істотно впливає на особливості саморегуляції передстартових станів. Бігун повинен створювати сприятливий стан і утримувати його до сигналу стартера.

7. *Ступінь оволодіння способами саморегуляції.* Уміле і своєчасне використання способів саморегуляції може нейтралізувати багато з чинників, що надають несприятливу дію на передстартовий стан спортсмена.

8. *Психологічний клімат в колективі.* Характер і особливості взаємин членів колективу, взаємна підтримка, упевненість спортсмена в тому, що у важкий момент він отримає хорошу пораду і допомогу, розумно організовані групи уболівальників і багато інших чинників, що характеризують внутрішньо колективні відносини, роблять певний вплив на динаміку психічних станів спортсменів перед змаганнями.

3. Стан психологічної готовності спеціально формується в процесі направленої психологічної підготовки до кожного конкретного змагання. Це виступає зараз як абсолютно необхідна ланка всього процесу тренування, особливо в період змагання, недооцінка якого, тим більше, зневага з боку спортсмена і тренера можуть звести нанівець місяці, а іноді і роки напруженої праці.

## **1.2. Шляхи вивчення особистості спортсмена**

Спортсмен – соціальний індивід, що сполучає в собі риси суспільно значущого і індивідуально-неповторного [6]. Розкриваючи і реалізуючи свої внутрішні властивості в процесі занять спортом, особа виступає по відношенню до предметів, явищам як суб'єкт свідомості і діяльності, як джерело активності, що перетворює їх для задоволення своїх і суспільних потреб.

Особа володіє двома видами здібностей:

1) природними, такими, що включають в себе матеріально-структурні утворення в людському тілі, які дозволяють особі психічно відображати

дійсність, що оточує її, проектувати її і практично здійснювати свої проекти, наміри, задуми;

2) соціальними, які особа набуває в результаті виховання, навчання, тренування, що забезпечують засвоєння загальних форм суспільно-історичних здібностей і культури – джерела розвитку.

В процесі навчання, тренування і спілкування особа як суб'єкт свідомості і діяльності випробовує опір з боку предметів і явищ. З одного боку це фізичні опори, які необхідно долати фізичними силами, а з іншої – це прояв зусилля думки, щоб зрозуміти суть того, що відбувається у дії. В результаті цього особа відкриває в предметах і явищах їх природні властивості, а в собі – здібності, тим самим розширює владу над собою, своїми рухами і діями. Продукти її діяльності виявляють, що спортсмен знає і чого не знає, що може, а чого не може зробити, тобто визначає міру його здібностей.

Здібності в практичній дії існують не окремо від мислення і сприйняття, а є їх завершенням, продуктом дії, результатом. Саме у тренуванні спортсмен повинен привласнити способи виконання спортивних дій, що історично склалися, освоїти їх образи, способи переробки сенсорної і перцептивної інформації, що йдуть в його свідомість від рухів. Особі належить освоїти те, що створене мисленням і діями попередніх нею поколінь.

У дії ж спортсмен, використовуючи свої природні здібності психічного віддзеркалення, проектування і породження рухів, реалізує те, що може бути здійснено насправді, що можливо і не заборонено законами природи. Ці здібності суб'єкта активно будувати свій рух у просторі та часі згідно з формою предмету своєї діяльності поміщені і в універсальності будови органів руху і будови самого тіла людини.

Кажучи про ритм діяльності, як про найважливішу властивість темпераменту спортсмена, слід враховувати, що ритм може бути наочне закріпленим за окремими фізичними властивостями рухів. Тому і розрізняють три відносно самостійних ритму у складі цілісного рухового акту, які тісно

взаємозв'язані і порізно не існують. Їх можна зробити наочними для сприйняття і мислення.

Кожен з трьох ритмів – просторовий, часовий і динамічний – мають свої природні особливості, і їх необхідно враховувати в процесі вдосконалення рухів і дій спортсмена.

Для темпераменту характерна і для даної особи показова амплітуда коливань (від мінімальної до максимальної) темпу діяльності. У одних спортсменів ці переходи здійснюються легко і невимушено, а у інших – з великою напругою і частими зривами. Від темпераменту залежить, наскільки швидко людина включається в роботу і з якою швидкістю знижується темп його діяльності. Інакше кажучи, в руховій дії темперамент виражається в силі, швидкості, ритмі і темпі всіх психомоторних проявів людини [15].

*Темперамент.* Всі люди відрізняються особливостями своєї поведінки: одні рухомі, енергійні, емоційні, інші повільні, спокійні, незворушні, хтось замкнутий, скритний, засмучуваний. У швидкості виникнення, глибині і силі відчуттів, в швидкості рухів, загальній рухливості людини знаходить вираз його темперамент – властивість особи, що додає своєрідне забарвлення всієї діяльності і поведінці людей.

*Темперамент* - це індивідуальні особливості людини, які визначають динаміку його психічної діяльності і поведінки.

Психологи виділяють два основні показники динаміки психічних процесів і поведінки: активність і емоційність. *Активність* - це особливості темпу, ритму діяльності, швидкості і сила протікання психічних процесів, ступінь рухливості, швидкість або сповільненість реакцій. *Емоційність* виражається в різних переживаннях людини і характеризується різним ступенем, швидкістю виникнення і силою емоцій, емоційною вразливістю.

Дуже важливим є визначення наукових підстав темпераменту. І.П. Павлов, вивчаючи роботу великих півкуль головного мозку, встановив що вага межі темпераменту залежать від *особливостей вищої нервової діяльності людини*. Він довів, що у представників різних темпераментів змінюються

типологічні відмінності сили, врівноваженості і рухливості процесів збудження і гальмування в корі головного мозку.

*Сила нервових процесів* - це здатність нервових клітин переносити сильне збудження і тривале гальмування, тобто витривалість і працездатність нервових клітин. Сила нервового процесу виражається у відповідній реакції на сильні подразники: сильні роздратування викликають у сильної нервової системи сильні процеси збудження, у слабкої нервової системи - слабкі процеси збудження і гальмування.

*Врівноваженість* припускає пропорційне співвідношення даних нервових процесів. Переважання процесів збудження над гальмуванням виражається в швидкості утворення умовних рефлексів і повільному їх згасанні. Переважання процесів гальмування над збудженням визначається сповільненим утворенням умовних рефлексів і швидкістю їх згасання.

*Рухливість нервових процесів* - це здатність нервової системи швидко у відповідь на вимоги умов зовнішнього середовища змінювати процес збудження процесом гальмування і навпаки.

Різні співвідношення вказаних властивостей нервових процесів були покладені в основу визначення *типу вищої нервової діяльності*.

Залежно від поєднання сили, рухливості і врівноваженості процесів збудження і гальмування І.П. Павлов виділив чотири типи нервової системи, які відповідають чотирьом темпераментам:

1. *Сангвінік* - сильний, урівноважений, рухомий;
2. *Флегматик* - сильний, урівноважений, малорухливий (інертний);
3. *Холерик* - сильний, але неурівноважений, із слабкими в порівнянні із збудженням гальмівними процесами;
4. *Меланхолік* - слабкі процеси збудження і гальмування.

Всі ми знаємо, що люди відрізняються один від одного по темпераменту. Легко можна визначити темперамент своїх друзів і знайомих, проте свій темперамент визначити значно важче. І це не випадково.

Далеко не всі люди є «чистими» представниками основних темпераментів. У житті існує багато змішаних і проміжних типів вищої нервової діяльності, а отже, темпераментів. В більшості випадків зустрічається поєднання особливостей одного темпераменту з рисами іншого. Нерідко темперамент декілька міняється з віком.

*Психологічні характеристики темпераментів. Сангвінік* – людина швидка, рухлива, відгукується емоційно на всі враження; проте її радість, горе, симпатії і інші відчуття яскраві, але нестійкі і легко змінюються протилежними відчуттями. І.П. Павлов так характеризував таких людей «Сангвінік - гарячий, дуже продуктивний діяч, але лише тоді, коли у нього багато інтересних справ, тобто є постійне збудження. Коли ж такої справи немає, він стає нудотним, млявим».

*Флегматик* – людина повільна, урівноважена і спокійна, якого нелегко емоційно зачепити і неможливо вивести з себе; відчуття його майже ніяк не виявляються зовні. У відносинах з іншими людьми, вони спокійні, стійкі в своїх емоціях. І.П. Павлов помічав: «Флегматик – спокійний, завжди рівний, наполегливий і наполегливий трудівник життя».

*Холерик* – людина швидка, поривчаста, з сильними, спалахуючи ми відчуттями, які яскраво відбиваються у виразній міміці, жестах, мові. Він часто схильний до бурхливих емоційних спалахів. У холериків спостерігаються швидка зміна настроїв, неурівноваженість, що пояснюється переважанням у вищій нервовій діяльності процесів збудження над гальмуванням. І.П. Павлов так визначав цей тип темпераменту: «Бойовий тип, завзятий, легко і скоро гарячиться».

*Меланхолік* – емоційно відгукується далеко не на все. У нього невелика різноманітність емоційних переживань, але ці переживання відрізняються значною глибиною, силою і тривалістю. Він відгукується не на все, але вже коли відгукується, то переживає сильно, хоча мало виражає зовні свої відчуття.

І.П. Павлов відмічав, що меланхолік, «потрапляючи в нові умови життя, дуже втрачається». У звичній, спокійній обстановці люди цього типу працюють

дуже продуктивно, відрізняються глибиною, змістовністю своєї емоційно-етичної поведінки і відношення до навколишніх людей. Меланхоліки дуже образливі, важко переносять невдачі, образи. Вони розташовані до замкнутості, самоти, відчують себе ніяково в новій, незвичній обстановці, часто бентежаться.

Вивчення особи спортсмена актуальне для практичної роботи тренера по двох причинах: по-перше, особливості особи істотно впливають на успішність спортивної діяльності; по-друге, спорт є ефективним засобом формування особи. Наявність такого зворотного зв'язку пред'являє високі вимоги до знань тренера по психології особи спортсмена.

З курсу загальної психології відомо, що вивчення особи повинне включати три розділи: мотивацію, здібності і властивості особи.

*Мотивація.* Мотиви спортивної діяльності не тільки спонукають людину займатися спортом, але і додають заняттям суб'єктивний, особовий сенс. Різні спортсмени, займаючись одним і тим же видом спорту, виконуючи однакові по складності і інтенсивності тренувальні навантаження, нерідко керуються різними, деколи прямо протилежними мотивами, надають різне значення своїм заняттям, тому і оцінка їх поведінки повинна бути різною [2].

На підставі спеціальних досліджень встановив наступну динаміку мотивів спортивної діяльності:

1). Мотиви початкової стадії занять спортом спонукають до включення в спортивну діяльність. До них відносяться:

а) мотив емоційної привабливості фізичних вправ, що базується на природній потребі людини у фізичній активності;

б) мотив зобов'язання, визначений необхідністю займатися фізичною культурою і спортом;

в) ряд інших мотивів.

Загальними для мотивів початкової стадії є такі особливості, як недостатня усвідомленість потреб, лежачих в їх основі, дифузність, нестійкість, невизначеність і взаємозамінюваність різних способів задоволення.

2). Подальший розвиток мотивів пов'язаний із стійкістю занять вибраним видом спорту, досягненням певних успіхів в ньому, розширенням спеціальних знань і навиків.

У дослідженнях спортивного психолога Ю.Ю. Палаймо було виділено 13 груп мотивів, характерних для спортсменів на стадії спеціалізації: моральні мотиви (зобов'язання, колективізму, патріотизму), мотив самоствердження, мотиви, пов'язані з відношенням до суперника, тренера, глядачів, безпосередньо мотиви (азарт, мотив суперництва) естетичні мотиви, мотиви благополуччя (бажання добитися матеріальних благ, переваги і привілеїв) і ін.

3). При досягненні спортсменом стадії вищої спортивної майстерності колишні мотиви як би відступають на другий план. Домінуючим визначаючим поведінку спортсмена стає мотив досягнення успіху. Спортсмен випробовує потребу в граничних фізичних зусиллях, в переживанні стану максимальної психічної напруженості, у відчутті подолання суперника, самого себе, а головне, потреба добитися високих спортивних результатів.

Спортсмени у яких домінує мотив досягнення успіху, віддають перевагу атакуючому стилю поведінки: число атакуючих дій у них більше, ніж у спортсменів, у яких домінуючим є мотив уникнення невдач.

Мотив досягнення успіху у спортсменів високої кваліфікації виражений значно сильніше, ніж мотив уникнення невдач. Це сприяє високій продуктивності і стійкості їх діяльності. Сильно виражена потреба в досягненні успіху породжує високу активність, наполегливість і завзятість в досягненні поставлених цілей [116]. Наявність і мотивація помірно вираженого прагнення до уникнення невдач обумовлює дії спортсменів, направлені на попередження можливих невдач, спонукає їх ретельно відпрацьовувати техніку вправ, продумувати і планувати тактику і стратегію поведінки змагання, збирати інформацію про передбачуваних суперників тощо.

*Спортивні здібності і властивості особи.*

Однією з найважливіших проблем психології спорту є проблема залежності успішності спортивної діяльності від здібностей. Як вже мовилося в

курсі загальної психології, успішність діяльності залежить від загальних і спеціальних здібностей. Загальні здібності впливають на успішність у всіх видах діяльності, а спеціальні – тільки в окремих конкретних видах.

Здібності безпосередньо пов'язані з властивостями рухів і дій. Спортсмен, відкриваючи для себе, наприклад, властивості рухів, одночасно відкриває в собі здібності і знаходить спосіб регулювання осмисленої і зрозумілої властивості.

Наочна сторона рухів, відбита в свідомості спортсмена може докласти до неї м'язові зусилля і змінити інтенсивність властивості так, як він того бажає. По відношенню до кожної конкретної фізичної властивості рухів і дій можна сформулювати відповідну йому здібність.

Серед численних і різноманітних властивостей особи найбільше значення в спортивній діяльності мають тривожність, емоційна стабільність, воля і ін. Тому особливості особи спортсменів вивчаються через призму цих властивостей.

1. *Тривожність* – досить складне емоційне переживання. Перш за все це негативно забарвлені переживання внутрішнього неспокою, заклопотаності, відчуття необхідності якихось пошуків, взбудораженість. Дослідження показали, що хоча рівень тривожності у спортсменів залежить від обставин, кожен має свій «характерологічний» рівень тривожності, який може мати ситуативні коливання при зміні навколишнього оточення.

2. *Емоційна стабільність* – це здатність спортсмена до збереження підвищеної психічної працездатності при дії стресогенних чинників [18]. Спортсменів з високою емоційною стабільністю відрізняє витримка, емоційна зрілість, постійність інтересів і прагнень. Спортсмени з низькою емоційною стійкістю характеризуються непостійністю інтересів, імпульсивністю, невірноваженістю, легкістю дезорганізації мислення і поведінки. Сучасний спорт пред'являє надзвичайно високі вимоги до емоційної стабільності спортсменів, тому багато психологів [6] вважають цю рису однією з найбільш важливих характеристик особи спортсмена, особливо для прогнозу

переносимості психічних навантажень і успішності діяльності в екстремальних умовах.

3. *Воля* – усвідомлена саморегуляція людиною своєї поведінки і діяльності. Проявляється воля при зіткненнях з труднощами і перешкодами.

Зв'язок волі і спортивних досягнень носить двосторонній характер: з одного боку, досягнення високих спортивних результатів неможливе без вдосконалення вольових якостей, з іншої – самі заняття спортом є ефективним засобом формування і розвитку волі. Проте є і загальна вольова якість особи – цілеспрямованість. Недостатній розвиток цієї якості руйнує всю структуру вольових якостей особи спортсмена.

Особа спортсменів характеризується не окремою межею, а сукупністю рис (особовим синдромом). Знаючи особові синдроми, що обумовлюють успішність спортивної діяльності, можна передбачити ступінь успішності на основі комплексного дослідження рис особи конкретного спортсмена.

Спортивні психологи (И. П. Волков, Г. Д. Горбунов, Л. Н. Данилова та ін.) ведуть дослідження за визначенням особового синдрому спортсмена, тобто сукупності ознак особи, по яких можна відбирати найбільш перспективних спортсменів. Ці дослідження показали, що особовий синдром спортсмена складають такі властивості, як позитивна реакція на умови психофізіологічної напруги, висока мотивація на успіх, низька тривожність, здорова поведінка в обстановці змагання, високий інтелект, моральна зрілість і ін.

### **1.3. Спеціальна психологічна підготовка легкоатлетів до змагань**

Психологічна підготовка є процесом створення, підтримки і відновлення стану психічної готовності вихованця до виступу в змаганні, до боротьби за досягнення як найкращого спортивного результату [26].

Основним завданням спеціальної психологічної підготовки до змагання є створення стану психічної готовності легкоатлета до виступу в ньому.

Стан психічної готовності до змагання, як і будь-який інший стан, – цілісний прояв особи. Воно є динамічною системою, що включає наступні елементи.

*Твереза впевненість в своїх силах.* Вона основана на визначенні співвідношення своїх можливостей і сил супротивників з урахуванням умов майбутнього змагання. Якщо спортсмен не впевнений в собі, не впевнений в своїх силах, то він не може розраховувати на досягнення успіху.

*Прагнення наполегливо і до кінця боротися за досягнення мети змагання, за перемогу.* Це прагнення виражається в цілеспрямованості спортсмена, направленою на безкомпромісне ведення від початку до кінця, до найостаннішої змагальної миті боротьби (не тільки з рівними, але і з сильнішими суперниками) за досягнення наміченого або навіть ще кращого результату.

*Оптимальний рівень емоційного збудження.* Емоційне збудження повинне відповідати умовам і вимогам діяльності змагання, індивідуально – психологічним особливостям спортсмена і, нарешті, масштабу і рангу змагань.

*Висока перешкодостійкість* по відношенню до несприятливих зовнішніх і внутрішніх впливів. Вона проявляється в повній «нечутливості» до безлічі різноманітних перешкод або в активній протидії їх руйнівній дії.

*Здатність довільно управляти своїми діями, відчуттями, поведінкою.* Ця здатність виступає як ознака стану психічної готовності до змагання. При будь-якій варіативності обстановки змагання спортсмен повинен точно передбачати хід подій, ухвалювати доцільні рішення, регулювати відповідно до цього свої дії, погоджувати їх з діями суперників, управляти своїми емоціями, реалізовувати свою поведінку відповідно морально-етичним нормам, що існують в спорті.

Формування стану психічної готовності до змагання є процесом направленої організації свідомості і дій спортсмена, залежно від передбачуваних умов даного змагання. Направлена організація свідомості спортсмена полягає в тому, щоб створити таке віддзеркалення передбачуваних

умов майбутнього змагання, яке викликало б позитивне бойове відношення до виступу в ньому.

Процес спеціальної психологічної підготовки до змагання є певною системою взаємозв'язаних ланок [56]. До складу системи входять наступні ланки.

*Збір інформації про передбачувані умови майбутнього змагання.* Збір достатньої і достовірної інформації – початкова ланка спеціальної психологічної підготовки, формування стану готовності до змагальної боротьби. Зміст і характер цієї інформації визначаються специфікою виду спорту.

*Правильне визначення і формулювання змагальної мети.* У психологічному сенсі метою є заздалегідь усвідомлений і планований результат діяльності. У меті знаходять вираз об'єктивно існуючої можливості його досягнення. Мета виступає завжди і скрізь як головний регулятор діяльності спортсмена. Особливе значення усвідомлення мети має в процесі підготовки до змагань і в моменти максимальної мобілізації сил при виконанні спортивної дії [59].

Безпосередньо перед змаганням дуже важливо сформувати правильне відношення до мети. Поза сумнівом, спортсмен знає, до якого результату він готувався і готовий. Але результат виступу прямо пов'язаний із значущістю змагань для спортсмена, яка більше, ніж що-небудь інше, впливає на передстартовий стан. Саме тому з наближенням змагання усвідомленість мети штучно маскується, спортсмен тимчасово як би забуває про неї. Мета знов актуалізується лише за декілька хвилин до старту. Тоді формулювання її набуває чіткість і категоричність. Своєчасність визначення і категоричність формулювання змагальної мети сприяють підйому бойового духу, мобілізації сил і резервних можливостей спортсмена.

*Формування і актуалізація мотивів участі в змаганнях.* Мотивами участі в змаганнях є спонукання, витікаючи з розуміння спортсменом суспільної значущості досягнення наміченої мети. Мотивами можуть бути і спонукання,

що мають тільки особисте значення. Краще всього, якщо і ті і інші мотиви співпадають. Цілі і мотиви підвищують інтерес до майбутнього змагання, сприяють створенню захопленості процесом підготовки до нього і самій спортивній боротьбі в ході змагання, пристрасному прагненню досягти наміченої мети.

*Вірогідне програмування змагальної діяльності.* Програмування діяльності здійснюється в ході розробки тактичного плану дій спортсмена в майбутніх змаганнях. Воно завжди носить імовірнісний характер, оскільки зазвичай у розпорядженні спортсмена немає абсолютно повної і достовірної інформації про умови майбутнього змагання.

*Саморегуляція несприятливих внутрішніх станів.* В ході психологічної підготовки до змагань спортсмен оволодіває способами саморегуляції несприятливих передстартових станів. Від змагання до змагання він вчиться вибирати із засвоєних способів саморегуляції найбільш ефективні і прийнятні в певних ситуаціях. При підготовці до конкретного змагання він використовує їх, постійно удосконалює свій ритуал передзмагальної поведінки.

*Збереження і відновлення нервово-психічної свіжості.* Це ланка системи спеціальної психологічної підготовки найтіснішим чином пов'язана з попередньою. Але в даному випадку мається на увазі особливості поведінки спортсмена за якийсь час до змагання. Правильна побудова режиму дня в період підготовки до змагання, вміння відволікатися від думок про змагання, нормування спілкування і продуманий вибір його об'єктів, контроль афектного середовища і так далі – все це повинно бути підпорядковано накопиченню нервово-психічного потенціалу, лежачого в основі резервних можливостей спортсмена, які необхідно проявити в найвідповідальніший момент змагання.

Реалізація сукупності ланок психологічної підготовки спортсмена до змагання є великою за об'ємом і дуже нелегкою в організаційному відношенні роботою. Вона ускладнюється ще і тим, що приблизно за тиждень до змагання різко знижується об'єм тренувального навантаження і у спортсмена з'являється багато вільного часу. При цьому поступово зростає передзмагальне психічне

напруження. Виникає завдання продумано, доцільно заповнити вільний час спортсмена створити у нього відношення до майбутнього змагання як до свята, де він зможе показати свою готовність, силу волі і спортивну мужність.

## РОЗДІЛ II

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи досліджень

Для вирішення поставлених завдань нами були використано наступні методи дослідження:

- аналіз та узагальнення науково-методичної літератури;
- методи психологічного тестування;
- методи математичної статистики.

##### 2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури

Вивчення і аналіз даних науково-методичної літератури дозволив визначити актуальність питання, яке вирішувалося в процесі дослідження, теоретично обґрунтувати мету і завдання роботи. Аналіз спеціальної літератури допоміг теоретично обґрунтувати проблему нашого дослідження, розглянувши різні точки зору відносно аспектів психології та передстартової підготовки легкоатлетів.

##### 2.1.2. Методи психологічного тестування

*Шкала реактивності (ситуативної) і особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л.Ханіна.*

Дана методика дозволяє зробити істотні уточнення про якість інтегральної самооцінки особи: чи є нестабільність цієї самооцінки ситуативною або постійною, тобто особовою. 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.

За Ю.Л. Ханіним, стани тривоги або ситуативна тривожність, що позначаються однаково: «СТ», виникають як реакція людини на різні, найчастіше соціально-психологічні стресори (очікування негативної оцінки або агресивної реакції, сприйняття несприятливого до себе відношення, загрози своїй самоповазі, престижу). Навпаки, особова тривожність «ОТ» як межа, властивість, диспозиція дає уявлення про індивідуальні відмінності в схильності дії різних стресорів.

Результати оцінюються зазвичай в градаціях:

- до 30 балів – низька;
- 31 – 45 балів – середня;
- 46 балів і більш – висока тривожність.

Опитувальники для визначення особової та ситуативної тривожності представленні в додатку А.

### **2.1.3. Методи математичної статистики**

Математична обробка включала розрахунок первинних статистичних показників, порівняння вибірок. Частина найпростішої математичної обробки виконувалась на калькуляторах. В основному математична обробка здійснювалась на персональному комп'ютері з використанням стандартних статистичних пакетів STATISTICA 6.0. Для первинної підготовки таблиць та проміжних розрахунків використовувався пакет Excel-2000.

## **2.2. Організація досліджень**

Дослідження проблеми психологічної підготовки легкоатлетів-спринтерів старшого шкільного віку в умовах шкільної спортивної секції проводилося поетапно протягом 2017-2018 років на базі ЗОШ № 17, 23, 6, 9, де секції з легкої атлетики ведуть наступні тренери: Торяник О., Корж С., Цибульник О. В

нашому дослідженні прийняло участь 10 юнаків 16–17 років, однакової кваліфікації.

Дослідження проходило в три етапи:

*на першому етапі дослідження (вересень-грудень 2017 р.)* відбувалось вивчення і аналіз психолого-педагогічної і спеціальної літератури, досвіду роботи вчителів, тренерів які працюють з легкоатлетами-спринтерами старшого шкільного віку; визначення мети, об'єкту, предмету і завдань дослідження;

*на другому етапі (січень-квітень 2018 р.)* відбувався аналіз рівнів тривожності легкоатлетів-спринтерів в різний період часу та їх вплив на результати змагальної діяльності; була розроблена методика проведення психологічної підготовки легкоатлетів-спринтерів старшого шкільного віку на секційних заняттях в школі;

*на третьому етапі (травень 2018 р.)* відбувалась математична і статистична обробка результатів дослідження, їх аналіз, узагальнення та обговорення.

## РОЗДІЛ ІІІ

### АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 3.1. Аналіз рівня тривожності легкоатлетів-спринтерів

За результатами наших досліджень були визначені рівні тривожності старших школярів, які відвідували секцію з легкої атлетики. Даний аналіз здійснювався за допомогою методики «Шкали реактивності (ситуативної) і особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л.Ханіна» показав рівень тривожності в різний період часу : ОТ – рівень тривожності юнака в житті, СТ<sup>1</sup> – рівень тривожності перед контрольним тренуванням, СТ<sup>2</sup> - рівень тривожності перед змаганнями.

Зі всієї групи легкоатлетів-спринтерів високий рівень ОТ показали всього лише 27%, а 73% показали середній рівень ОТ. В стані «СТ<sup>1</sup>» ситуація кардинально міняється у 75% легкоатлетів виявився високий рівень Ситуативної Тривожності і у 25% легкоатлетів виявився середній рівень СТ. В стані «СТ<sup>2</sup>» ситуація схожа на стан «СТ<sup>1</sup>» але високий рівень тривожності піднімається ще вище: 80% легкоатлетів проявили високий рівень Ситуативної Тривожності і 20% легкоатлетів проявили середній рівень СТ.

Нами нижче наведена таблиця табл. 3.1.1. з показниками особової та ситуативної тривожності індивідуально до кожного юнака, а також запланований вчителем результат на підставі навчально-тренувальних занять на дистанції 400 метрів і той, який вони показали під час змагань.

Рівні тривожності в балах:

До 30 балів – низька;

31 – 45 балів – середня;

46 балів і більше – висока тривожність.

Нижче розглянуто вплив рівня тривожності на результат в змаганнях, індивідуально, по відношенню до кожного юнака.

Таблиця 3.1.1.

**Взаємозв'язок між рівнем тривожності та результатами легкоатлетів-спринтерів**

№	Прізвище, ім'я	ОТ (бали)	СТ <sup>1</sup> на контрольному тренуванні (бали)	Запланований результат. (сек.)	Контрольне тренування (сек.)	СТ <sup>2</sup> на змаганнях (бали.)	Результат на змаганнях (сек.)
1	Л. М.	49	64	64	67	-	-
2	Ц. А.	37	52	58	59	56	58
3	Ш. В.	38	54	52	51	43	52
4	Д. Я.	48	45	51	50	48	50
5	Д. Д.	42	57	54	56	60	55
6	Д. М.	42	60	64	65	46	65
7	Л. П.	34	41	55	56	52	56
8	С. Ф.	50	60	56	57	65	57
9	С. В.	36	-	53	-	55	53
10	Т. М.	42	-	54	-	49	53

*Примітка: ОТ – особова тривожність, СТ – ситуативна тривожність*

1. Ц. А. маючи середній рівень ОТ – 37 б., але маючи високий рівень СТ в обох випадках - 52 б. і 56 б. показав результат 58 с. на контрольному тренуванні і 59 с. на змаганнях від запланованого 58 с. Слабка передстартова психічна готовність не вплинула на результат.

2. Ш. В. маючи середній рівень ОТ – 38 б., високий рівень СТ – 54 б. на контрольному тренуванні і середній рівень тривожності 43б. на змаганнях показав результат 51 с. в першому випадку і 52 с. в другому від запланованого 52с. У обох випадках він показав результат не вище запланованого, але досить стабільний (маючи високий рівень СТ<sup>2</sup>), що свідчить про лабільність психіки.

3. Д. Я. маючи високий рівень ОТ – 48 б., середній рівень СТ – 45 б. під час контрольного тренування і високий рівень СТ – 48 б. під час змагань, показав результати 50 с. в обох випадках від запланованого 51 с., що свідчить про достатньо сильну психічну підготовку.

4. Д. Д. маючи середній рівень тривожності ОТ – 42 б., високий рівень ЛТ – 57 б. на контрольному тренуванні і 60 б. на змаганнях, показав результат

55 с. в першому випадку і 56 с. в другому випадку від запланованого 54 с. Що говорить про те, що він не зміг повністю мобілізувати свою психіку.

5. Д. М. маючи середній рівень ОТ – 42 б. Високий рівень СТ – 60 б. на контрольному тренуванні, і показав на ньому результат 65 с. А маючи менш високий рівень СТ – 46 б. на змаганнях показав результат 65 с. від запланованого 64 с. Це говорить, про те, що підвищення психічної напруги (за рахунок невпевненості в своєму результаті) сприяло слабшому результату запланованого.

6. Л. П. маючи середній рівень ОТ – 34 б., середній рівень СТ – 41 б. на контрольному тренуванні, високий рівень СТ – 52 б. на змаганнях, показав результати 56 с. в першому випадку і 56 с. в другому випадку, від запланованих 55 с. Ці результати говорять про те, що в першому випадку маючи менш високий рівень тривожності він показав результат однаковий як в другому випадку, маючи вищий рівень тривожності.

7. С. Ф. маючи високий рівень ОТ – 50 б. і внаслідок цього високий рівень СТ – 60 б. на контрольному тренуванні і дуже високий рівень СТ – 65 б. на змаганнях, відповідно показав результат гірше запланованого – 56 с. на контрольному тренуванні і 57 с. на змаганнях від запланованих 56, доводить, що дуже високий рівень тривожності негативно впливає на його спортивний результат.

8. С. В. маючи середній рівень ОТ – 36 б., високий рівень СТ – 55 б. на змаганнях показав результат 53 с. від запланованого 53 с., що є наслідком стабільності психічного стану.

9. Т. М. маючи середній рівень тривожності ОТ – 42 б., високий рівень СТ – 49 б. на змаганнях показав результат 53с від запланованого 54с, що є наслідком мобілізації психічного стану і вмінню психічно завести себе.

Таким чином, нами було визначено, що із легкоатлетів-спринтерів, яких ми дослідили, високий рівень тривожності негативно вплинув на 70% юнаків і вони показали результат гірше запланованого, що свідчить про погану

психологічну підготовку, і 30% юнаків змогли мобілізувати свій психічний стан та показали результат вище запланованого вчителем.

### **3.2. Методика психологічної підготовки легкоатлетів-спринтерів на секційних заняттях в школі**

При розробці експериментальної методики, під психологічною підготовкою легкоатлетів-спринтерів ми розуміли систему психолого-педагогічних дій, вживаних з метою формування і вдосконалення у них властивостей особи і психічних якостей, необхідних для успішного виконання навчально-тренувальної діяльності, підготовки до змагань і надійного виступу в них. Психологічна підготовка допомагала легкоатлетам створити такий психічний стан, який сприяв, з одного боку, найбільшому використанню фізичної і технічної підготовленості, а з іншого — дозволив протистояти збиваючим чинникам передзмагань (невпевненість в своїх силах, страх перед можливою поразкою, скутість, перезбуджування і т.д.).

У свої навчально-тренувальні заняття ми включали як загальну психологічну підготовку легкоатлетів та психологічну підготовку до конкретних змагань (рис. 3.2.1.).

Загальна психологічна підготовка бігунів проводилася як на кожному секційному занятті, так і під час змагань і була спрямована на розвиток у вихованців таких психічних якостей, які більшою мірою сприяли успішному і міцному оволодінню спортивною майстерністю. До них відносилися:

- створення правильної і стійкої системи мотивів, що спонукали вихованців систематично займатися, дотримуватися режиму і виступати на змаганнях;
- створення чітких уявлень про свою психіку і психічні якості, необхідних для спортивного вдосконалення і успішних виступів;



**Рис. 3.2.1. Психологічна підготовка легкоатлетів-спринтерів.**

- формування якостей характеру і властивостей нервової системи, які сприяли емоційній стійкості та перенесенню максимальних навантажень;
- розвиток специфічних процесів, необхідних для оволодіння технікою і тактикою (почуття ритму, часу, орієнтування в просторі, здатності до самоконтролю над різними елементами руху тощо);
- розвиток вміння керувати собою, своїми почуттями і переживаннями, відволікатися від усіх сторонніх подразників, свідомо загальмовувати несприятливі психічні стани, що виникали в процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності;
- оволодіння умінням легко і вільно здійснювати максимальні зусилля без порушення координації та динаміки рухів.

Для легкоатлетів-спринтерів необхідним є вміння вести боротьбу на різних рівнях напруженості, бути здатним «переключатися». Тому, у своїй методиці велику увагу ми приділяли формуванню вміння, в певний момент, взагалі виключитися з боротьби, розслабитися, дати спокій нервовій системі, забезпечуючи хоча б короточасний, але повний психологічний і фізіологічний

відпочинок. Крім того, своїх вихованці ми навчали, у будь-який, момент перейти від максимального розслаблення до максимальної мобілізації сил і швидко включитися в боротьбу. Велику увагу ми також приділяли формуванню вміння повністю зосереджуватися на виконанні вправи і відволікатися від постійних подразників, не піддаватися негативним впливам змагальної обстановки, глядачів, суддів тощо. Це досягалося систематичною участю в різних змаганнях, наполегливою працею над собою, постійним застосуванням способів самореалізації. Від своїх вихованців ми постійно вимагали аналізувати свої дії і дії суперників, чітко розрізняти правильні і помилкові, обмірковувати можливі шляхи вдосконалення техніки і тактики.

Психологічна підготовка до конкретних змагань розподілялася на ранню, що починалася приблизно за місяць до змагань, і безпосередню - перед виступом і протягом його.

Рання передзмагальна психологічна підготовка передбачала:

- отримання інформації про умови майбутнього змагання та основних конкурентів;
- отримання діагностичних даних про рівень підготовленості легкоатлета, особливості його особистості і психічного стану на теперішньому етапі підготовки;
- визначення (спільно з вихованцем) мети виступу, складання програми дій на майбутніх змаганнях з урахуванням наявної інформації;
- розробку детальної програми проведення умов майбутніх змагань;
- організацію подолання труднощів і несподіваних перешкод в умовах, що моделюють змагальну діяльність, з установкою на вдосконалення у легкоатлета вольових якостей, упевненості і оперативного мислення;
- створення в процесі підготовки до змагань умов та використання прийомів для зменшення зайвої психічної напруженості легкоатлета;
- стимуляцію правильних особистих і суспільно значущих мотивів участі в змаганнях відповідно до поставленої програмою підготовки.

Безпосередня психологічна підготовка напередодні та в ході змагань включала:

- психологічну настройку і управління психічним станом безпосередньо перед кожним виступом;
- психологічний вплив у перервах між виступами та організацію умов для нервово-психічного відновлення;
- психологічний вплив під час і після закінчення чергового виступу.

Психологічна настройка перед кожним виступом передбачала уточнення деталей майбутньої спортивної боротьби, створювала умови для готовності до максимальних вольових зусиль і прояву необхідних вольових якостей у майбутній спортивній боротьбі, а також систему впливів, які зменшують емоційну напруженість легкоатлета.

Психологічний вплив в ході одного виступу передбачав:

- короткий самоаналіз і корекцію поведінки під час боротьби;
- стимуляцію вольових зусиль та зменшення напруженості;
- нормалізацію психічного стану після змагальних виступів;
- усунення емоцій, що заважають об'єктивної оцінки можливостей і перспектив подальших виступів легкоатлета;
- вироблення впевненості у своїх силах;
- аналіз минулих виступів та орієнтовне програмування чергового виступу з урахуванням сил суперників;
- організацію умов для нервово-психічного відновлення (зменшення психічної втоми і напруженості шляхом застосування різних засобів активного відпочинку, розваги, відволікання, самонавіювання тощо).

У процесі психологічної підготовки ми виділили два відносно самостійних і одночасно тісно взаємопов'язаних напрями (рис. 3.2.2.):

- 1) виховання моральних і вольових якостей;
- 2) вдосконалення специфічних психічних можливостей.



**Рис. 3.2.2. Напрями психологічної підготовки легкоатлетів-спринтерів.**

Виховання моральних якостей полягало у формуванні у вихованця уявлень, понять, поглядів і переконань, навичок і звичок поведінки, яка відповідала принципам загальнолюдської моралі; розвитку почуття патріотизму, відданості спорту, своєму колективу.

Серед заходів по моральному вихованню легкоатлетів ми виділяли:

- систематичні бесіди на теми виховання;
- лекції з історії легкої атлетики,
- розповіді про життя видатних людей, зустрічі з ними;
- перегляди кіно-і відеофільмів, читання літератури;
- залучення вихованців у громадську роботу;
- зміцнення традицій спортивних колективів (вшановування переможців, святкування днів народження, відвідування театрів, музеїв, історичних місць, походи, поїздки за місто тощо).

Найважливішими завданнями вольової підготовки легкоатлетів були:

- навчитися максимально мобілізуватися для досягнення успіху;
- навчитися керувати своїм емоційним станом;

- виховувати у собі такі якості, як цілеспрямованість, рішучість і сміливість, наполегливість і завзятість, витримка і самовладання, самостійність та ініціативність.

Відомо, що морально-вольова підготовка здійснюється успішно, якщо процес виховання спортсмена органічно пов'язаний з удосконаленням тактико-технічної майстерності, розвитком фізичних якостей та інших сторін підготовки. Тому практичною основою нашої методики в навчально-тренувальному процесі було: регулярне привчання до обов'язкового виконання тренувальної програми і змагальних установок; систематичне введення в заняття додаткових труднощів; широке використання змагального методу і створення в процесі тренування атмосфери високої конкуренції.

У процесі виховання моральних і вольових якостей застосовувалося широке коло методів: переконання, примус, метод поступово підвищення труднощів, змагальний метод. Їх використання привчало вихованців до дисципліни, виховувало у них вимогливість до себе, наполегливість і завзятість у досягненні мети, здатність до подолання труднощів, впевненість у своїх силах, сміливість, рішучість, почуття колективізму, волю до перемоги, здатність до граничної мобілізації сил в умовах тренувальних занять і змагань.

При вдосконаленні психічних можливостей юнаків одним із напрямків нашої роботи було зниження рівня емоційного збудження з метою поліпшення загального балансу нервових процесів і заспокоєння легкоатлета. Нами використовувалися такі методичні прийоми, як словесний вплив вчителя (роз'яснення, переконання, схвалення, похвала тощо), за допомогою якого знижувалася емоційна напруженість вихованця, невпевненість його у своїх силах, зменшувалося надмірне почуття відповідальності за виступ.

Досить ефективними виявилися прийоми, пов'язані із застосуванням рухів і зовнішніх впливів, що сприяли зниженню рівня порушення: довільна затримка виразних рухів, властивих порушеному стану; довільна регуляція дихання, змінюючи інтервали вдиху і видиху або затримуючи його; послідовне розслаблення основних груп м'язів (сидячи або лежачи) із застосуванням

заспокійливого аутогенного тренування; чергування напруження та розслаблення локальних груп м'язів; контроль за власною мімікою, виразом обличчя, моторикою рук і ніг та іншими зовнішніми проявами і приведення їх до рівня, що відповідав нормальному, спокійному стану; заспокійливі прийоми масажу і самомасажу.

Для підвищення рівня порушення з метою мобілізації спортсмена перед майбутнім виступом, настройки його на максимальну віддачу в змаганнях використовувалися ті ж групи методів, які за результатами впливу повинні були мати протилежну спрямованість: словесний вплив тренера (переконання, вимога, похвала тощо), але сприяли підвищенню психічної напруги, концентрації уваги на перемозі і т.д.

Також у нашій методиці важливу роль відігравали прийоми словесного самовпливу на вихованця, які зводилися до концентрації думок на досягненні високого результату, перемоги; налаштуванні на максимальне використання тактично-технічних і фізичних можливостей; вмінні використовувати самонакази типу: «Віддай все, тільки виграй», «мобілізуй все, що можеш »,« Візьми себе в руки і добийся того, до чого прагнеш »,« Заспокойся »,« Не хвилюйся » тощо.

У своїх навчально-тренувальних заняттях нами активно застосовувалася *методика ментального тренінгу легкоатлетів – спринтерів*. Так, із юнаками були застосовані засоби аутогенного тренування (АТ), ідеомоторного тренування (ІТ), розумові репетиції (РР), ментальний імаготренінг (МІ), психотренінг вольової уваги (ПВУ).

Методика сеансу розумової репетиції складалася із наступних етапів:

1. Коротка релаксація.
2. Оживлення образів уявлень.
3. Пригадування минулих стартів.
4. Сюжетна уява ситуації майбутнього старту на наступних змаганнях.

На цьому етапі юнаки виконували певні інструкції: а) у вечорі перед стартом (швидко заснути); б) вранці в день змагань (чітко виконати ранковий ритуал); в)

шлях на стадіон (концентрація уваги на обличчя суперників); г) розминка (чітка уява дій суперників); д) пробігання контрольного відрізка (відчуття власного тіла).

5. Сюжетна уява старту (загострена увага на переживання впевненості в собі, в своїх силах, нарощуючи бажання вступити у боротьбу тощо).

Результати наших досліджень та дослідження інших авторів доводять, що найбільш високих результатів у спринтерському бігу можуть досягати легкоатлети з темпераментом холерика і сангвініка (це особи із високою силою і рухливістю нервових процесів, енергійністю, нахилом до рішучих дій). Але не можна стверджувати, що меланхоліки і флегматики в цьому виді спорту не спроможні до високих результатів. Тому, при розробці авторської методики, було враховано типи темпераменту, рівні тривожності та психічні стани (самопочуття, активність, настрої).

Враховуючи, що легкоатлети із холеричним, сангвінічним та флегматичним типами темпераменту швидше адаптуються до екстремальних умов змагальної діяльності, ніж меланхоліки, нами був застосований психотренінг вольової уваги.

У психотренінгу вольової уваги були включені наступні принципи самовпливу:

- самопереконання – як спосіб впливу на самого себе за допомогою логічних аргументів (ритуальна поведінка);
- самонаказ – жорстка, авторитарна команда самому собі;
- самонавіювання – як процес використання віри, здібності діяти ірраціональне, в обхід логіки;
- дихальні самовпливи – використання дихальних вправ для цілей ментального тренінгу.

## ВИСНОВКИ

1. Однією із важливих умов ефективності психологічної підготовки легкоатлетів-спринтерів є дослідження шляхів і засобів забезпечення психологічної готовності до змагання в процесі їх навчання і виховання. Вирішення цієї проблеми вимагає спільних зусиль психологів і педагогів, спрямованих на розкриття теоретичних питань проблеми і розробку практичних шляхів забезпечення психологічної готовності легкоатлетів-спринтерів до змагання. Застосування прийомів і засобів психологічної підготовки дозволяє виробляти у легкоатлетів прагнення до самовиховання волі, до активного самовдосконалення, учить їх свідомо управляти своїми психічними станами і з високою точністю регулювати свої рухи і дії в екстремальних умовах спортивних змагань.

2. Аналіз рівнів тривожності легкоатлетів-спринтерів в різні періоди часу показав, що із бігунів, яких ми дослідили, високий рівень тривожності негативно вплинув на 70% юнаків і вони показали результат гірше запланованого, що свідчить про погану психологічну підготовку, і 30% юнаків змогли мобілізувати свій психічний стан та показали результат вище запланованого вчителем.

3. Розроблена методика психологічної підготовки легкоатлетів-спринтерів на секційних заняттях в школі спрямована на зменшення рівня тривожності, підвищення емоційної стійкості юнаків старшого шкільного віку. Дана методика передбачає активне застосування у навчально-тренувальному процесі прийомів і засобів, які дозволяють виробляти у легкоатлетів прагнення до самовиховання волі, до активного самовдосконалення, учить їх свідомо управляти своїми психічними станами і з високою точністю регулювати свої рухи і дії в екстремальних умовах спортивних змагань.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Абрамова Г.С. Практическая психология: Учеб. для студентов ВУЗов / Г.С. Абрамова. – Изд. 8-е, перераб. и доп. – М.: Академический проект, 2003. – 496 с.
2. Аверьянов Л.Я. Хрестоматия по психологии / Л.Я. Аверьянов. – М.: Самиздат, 2009. – 465 с.
3. Агеевец В. У. Внедрение оздоровительных систем йоги в практику психофизической рекреации / В. У. Агеевец, Т. В. Састамайнен // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 47–49.
4. Алексеев А. В. Фактор добра в спорте / А. В. Алексеев // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 10. – С. 59–60.
5. Арутюнов С.А. Психологическая подготовка спортсмена / С.А. Арутюнов. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 197с.
6. Блудов Ю.М. Личность в спорте: Очерки исслед. психологии спортсмена / Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко. - М.: Россия, 1987. - 154с.
7. Бондарчук Т. В. Моделирование и эффективность тестов ауто- и гетеродействия в спортивной практике / Т. В. Бондарчук // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 2. – С. 51–55.
8. Ватаян И. В. Физиология сенсорной системы / И. В. Ватаян. – СПб. : «Лань», 1999. – 216 с.
9. Ведяев Ф. П. Особенности межсенсорных взаимоотношений и вестибуловегетативная устойчивость у школьников, занимающихся различными видами спорта / Ф. П. Ведяев, В. Ф. Слюсарев. – Воронеж, 1990. – С. 129–136.
10. Виленский М. Я. Нравственное воспитание учащихся ДЮСШ / М. Я. Виленский, В. Н. Казанцев // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 1. – С. 34–37.
11. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта /

- Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
12. Волков Н. И. Биохимия мышечной деятельности / Волков Н. И., Несен З. Н., Осипенко А. А., Корсун С. Н. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – С. 380–388.
  13. Всеволодова Ю. В. Феноен преодоления в психологической подготовке спортсменов / Ю. В. Всеволодова // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 10. – С. 31–33.
  14. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.
  15. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 227с.
  16. Гагаева Г.М. Психология спорта / Г.М. Гагаева. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 253с.
  17. Геселевич В.А. Предстартовые состояния спортсмена / В.А. Геселевич. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 187с.
  18. Гиссен Л.Д. Время стрессов: Обоснование и практ. результаты психопрофилакт. работы в спорт, командах / Л.Д. Гиссен. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 191с.
  19. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартыанов. – М. : Академия, 2000. – 385 с.
  20. Горская Г. Б. Психологическая теория спортивной деятельности : актуальные направления развития / Г. Б. Горская // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 5. – С. 53–56.
  21. Горская Г. Б. Развитие субъективных свойств личности в условиях спортивной деятельности / Г. Б. Горская // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 8. – С. 47–49.
  22. Гуськов С. И. Профессиональный спорт / С. И. Гуськов, В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2000. — 392 с.
  23. Дубровина И.В. Психология: Учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений / И. В. Дубровина. - М.: Академия, 2009. - 464с.

24. Жданков О. В. Система контроля психофизического состояния человека как инструмента управления процессом адаптации в спорте и учебном процессе / О. В. Жданков, Д. С. Петров, В. А. Головина // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 20-23.
25. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.
26. Зоркин И.Ф. Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованию / И.Ф. Зоркин. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 272с.
27. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 288 с.
28. Ильин Е.П. Психология физического воспитания : Учеб. для ин-тов и фак. физ. культуры / Е. П. Ильин; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена . – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000 . – 486 с.
29. Клименко В.В. Засоби розвитку психіки // Загальна психологія / За ред. С. Д. Максименко. – Вінниця: Нова книжка, 2004. – С. 509-551
30. Клименко В.В. Механізми творчості // Загальна психологія / За ред.
31. Клименко В.В. Механізми психомоторики // Загальна психологія / За ред. С. Д. Максименко. – Вінниця: Нова книжка, 2004. – С. 488-509.
32. Клименко В.В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В.В. Клименко. – К.: МАУП, 2007. – 432с.
33. Козлова Е. К. Подготовка спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики: [монография] / Е. К. Козлова.— К.: Олимп. лит., 2012. — 368 с.
34. Колесов А. И. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высшей квалификации в различных природно-географических условиях / А. И. Колесов, Н. А. Ленц, Е. А. Разумовский. — М.: Физкультура и спорт, 2003. — 292 с.
35. Королева Т. П. Возможности деятельностного подхода в психологической подготовке спортсмена / Т. П. Королева // Теория и практика физической

- культуры. – 1996. – № 8. – С. 40–42.
36. Лалаян А.А. Психологическая подготовка спортсмена / А.А. Лалаян. – Ереван: Астастан, 1985. – 154с.
37. Легка атлетика : Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Федерація легкої атлетики. – К., 2007. – 256 с.
38. Легкая атлетика: бег на короткие и средние дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для спортивных школ. – М. : Совет. спорт, 2004. – 108 с.
39. Ліщук В. В. Поєднання та послідовність застосування оптимальних засобів швидко-силової спрямованості у тренуванні бігунів на короткі та середні дистанції / В. В. Ліщук, В. О. Матвійчук // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». – 2008. – №. 1. – С. 56–63.
40. Лобачев В. С. Физические упражнения для развития мышц задней поверхности бедра : учеб.-метод. пособие / В. С. Лобачев. – М. : Советский спорт, 2006. – 120 с.
41. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников / В. И. Лях. – М. : Аст, 1998. – С. 7–14.
42. Марищук В.Л. Методики психодиагностики в спорте / В.Л. Марищук, Л.К. Серова, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко. – М.: Просвещение, 1990. - 256с.
43. Нальчиков А. В. Психологические аспекты построения соревновательного поведения в спорте / А. В. Нальчиков // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – С. 13 – 16.
44. Начинская С. В. Основы спортивной статистики / С. В. Начинская. – К. : Вища школа. Главное изд-во, 1987. – 189 с.
45. Озолин Э. С. Психология – фактор, определяющий успех в спорте / Э. С. Озолин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 26, С. 39–41.

46. Озолин Э.С. Спринтерский бег / Э.С. Озолин. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 159с.
47. Олимпийский спорт: в 2 т. / [В. Н. Платонов, С. Н. Бубка, М. М. Булатова и др.]; под общ. ред. В. Н. Платонова. — К.: Олимп. лит., 2009. — Т. 2. — 696 с.
48. Основы психологии спорта и физической культуры / под ред. Р. С. Уэйнберга, Д. Гоулда. — К. : Олимпийская литература, 1998. — 336 с.
49. Платонов В. М. Професіоналізація олімпійського спорту / В. М. Платонов // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2005. — № 1. — С. 3—8.
50. Платонов В. Н. Система подготовки спортсмена в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. — Киев : Олимпийская литература, 2004. — 808 с.
51. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. — К. : Олимпийская литература, 1997. — 543 с.
52. Попов А.П. Спортивная психология. — М.: Физкультура и спорт, 1998. — 129с.
53. Попов В. Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов. — М. : Олимпия Пресс, 2006. — 224 с.
54. Попов Г. И. Методические подходы к разработке новых психофизических и психобиомеханических технологий / Г. И. Попов, Н. П. Ратов, В. П. Моченов // Теория и практика физической культуры. — 1998. — № 5. — С. 24–26.
55. Попова Т. В. Эффективность применения программы психофизической регуляции в занятиях с лицами разного возраста / Т. В. Попова, Н. Б. Пясталова, Г. И. Максимова // Теория и практика физической культуры. — 2002. — № 1. — С. 44-46.
56. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А.Ц. Пуни. - М.: Физкультура и спорт, 1969. - 88с.
57. Родионов А. В. Основные направления развития психологии спорта /

- А. В. Родионов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 10. – С. 20–22.
58. Родионов А. В. Психическая подготовка спортсмена. // Современная система подготовки спортсмена / А. В. Родионов. – М. : СААМ, 1995. – С. 194–212.
59. Родионова А. В. Психология соревнующегося спортсмена / А. В. Родионова. – М.: Физкультура спорт, 1979. – 224с.
60. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: Учебное пособие / В. А. Романенко. – Донецк : ДонНУ, 2005. – С. 125–137.
61. Ромин Г. А. Актуальные вопросы психогигиены школьников / Г. А. Ромин, А. Х. Ярушин // Казанский медицинский журнал. – 1995. – № 4. – С. 302–304.
62. Сидорин О. А. Воздействие фрустрирующих ситуаций на социальную адаптацию спортсменов к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности / О. А. Сидорин, В. И. Сиваков // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 3. – С. 6–8.
63. Смирнов Б. Н. Психологические механизмы эмоционально-волевой саморегуляции в спорте / Б. Н. Смирнов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 12. – С. 28–32.
64. Смирнов П. Г. Основные параметры и компоненты тренировочного процесса в беге на средние и длинные дистанции : монография / П. Смирнов, С. И. Хромина. – Тюмень : РИО ТюмГАСУ, 2014. – 256.
65. Стамбулова Н. Б. Разработка проблем онтопсихологии физического воспитания и спорта в научной школе / Н. Б. Стамбулова // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 5. – С. 41–44.
66. Сундетов У. Ш. Спортивная деятельность : психологические состояния, диагностика, отбор / У. Ш. Сундетов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 43–46.

67. Суслов Ф. П. Система соревнований и динамика спортивной формы в индивидуальных дисциплинах / Ф. П. Суслов // Наука в олимп. спорте. — 2007. — № 1. — С. 114—121.
68. Уэйберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйберг, Д. Гоулд. — К. : Олимпийская литература, 1998. — 336 с.
69. Чинкин А. С. Основы подготовки бегунов на короткие дистанции / А. С. Чинкин, М. Н. Чинкин, Ф. Р. Зотова. — М. : Физическая культура, 2008. — 128 с.
70. Щуркова Н. Е. Беседы с тренером о воспитании / Н. Е. Щуркова. — М. : Физкультура и спорт, 1973. — 124 с.
71. IAAF Competition [Электронный ресурс]: по данным IAAF. — Режим доступа: <http://www.iaaf.org/competition/>
72. IAAF Calendar [Электронный ресурс]: по данным IAAF. — Режим доступа: <http://www.iaaf.org/competition/calendar/>

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### *Текст методики шкала реактивності (ситуативної) і особистісної тривожності – Ситуативна тривожність*

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.

1. Ви спокійні	1	2	3	4
2. Вам ніщо не загрожує	1	2	3	4
3. Ви знаходитесь в напрузі	1	2	3	4
4. Ви зазнаєте жаль	1	2	3	4
5. Ви відчуваєте себе вільно	1	2	3	4
6. Ви засмучені	1	2	3	4
7. Вас хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8. Ви відчуваєте себе відпочилою людиною	1	2	3	4
9. Ви стривожені	1	2	3	4
10. Ви переживаєте почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11. Ви упевнені в собі	1	2	3	4
12. Ви нервуєте	1	2	3	4
13. Ви не знаходите собі місце	1	2	3	4
14. Ви напружені	1	2	3	4
15. Ви не відчуваєте скутості і напруги	1	2	3	4
16. Ви задоволені	1	2	3	4
17. Ви стурбовані	1	2	3	4
18. Ви дуже збуджені і вам ніяково	1	2	3	4
19. Вам радісно	1	2	3	4
20. Вам приємно	1	2	3	4

**Текст методики шкала реактивності (ситуативної) і особистісної  
тривожності – Особова тривожність**

Прочитайте (прослухайте) уважно кожну 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.

- |     |  |   |   |   |           |
|-----|--|---|---|---|-----------|
| 1.  | Ви випробовуєте задоволення  | 1 | 2 | 3 | 4         |
| 2.  | Ви швидко втомлюєтеся  | 1 | 2 | 3 | 4         |
| 3.  | Ви легко можете заплакати  | 1 | 2 | 3 | 4         |
| 4.  | Ви хотіли б бути такою ж щасливою<br>людиною, як і інші                              | 1 | 2 | 3 | 4         |
| 5.  | Буває, що ви програєте через те, що<br>недостатньо швидко ухвалюєте рішення          |   | 1 | 2 | 3 4       |
| 6.  | Ви відчуваєте себе бадьорою людиною  | 1 | 2 | 3 | 4         |
| 7.  | Ви спокійні, холонокровні і зібрані  | 1 | 2 | 3 | 4         |
| 8.  | Очікування труднощів дуже турбує вас   | 1 | 2 | 3 | 4         |
| 9.  | Ви дуже переживаєте із-за дурниць  | 1 | 2 | 3 | 4         |
| 10. | Ви буваєте цілком щасливі  | 1 | 2 | 3 | 4         |
| 11. | Ви приймаєте все дуже близько до серця   | 1 | 2 | 3 | 4         |
| 12. | Вам не вистачає упевненості в собі   | 1 | 2 | 3 | 4         |
| 13. | Ви відчуваєте себе в безпеці   | 1 | 2 | 3 | 4         |
| 14. | Ви прагнете уникати критичних<br>ситуацій і труднощів                                |   | 1 | 2 | 3 4       |
| 15. | У вас буває нудьга, туга   | 1 | 2 | 3 | 4         |
| 16. | Ви буваєте задоволені  | 1 | 2 | 3 | 4         |
| 17. | Всякі дурниці відволікають і хвилюють вас  | 1 | 2 | 3 | 4         |
| 18. | Ви так сильно переживаєте свої розчарування,<br>потім довго не можете про них забути |   | 1 | 2 | 3 4 що    |
| 19. | Ви урівноважена людина   | 1 | 2 | 3 | 4         |
| 20. | Вас охоплює сильний неспокій,<br>думаєте про свої справи і турботи                   | 1 | 2 | 3 | 4 коли ви |