

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

Біланенко Наталія Євгеніївна

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДБОРУ БІАТЛОНІСТІВ ДО
НАЦІОНАЛЬНИХ ЗБІРНИХ КОМАНД**

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

_____ А.М. Ратов

кандидат наук з фізичного виховання та
спорту, доцент кафедри теорії і методики
спорту

« ____ » _____ 2021 року

Виконавець

_____ Н.Є. Біланенко

« ____ » _____ 2021 року

Суми – 2021

ЗМІСТ

СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ВІДБОРУ В БІАТЛОНІ	7
1.1. Структура та етапи відбору в біатлоні	7
1.2. Особливості та критерії психологічного відбору в біатлоні.....	15
1.3. Методи і засоби психофізіологічної діагностика	18
1.4. Властивості темпераменту. Значення рівня їх розвитку при зайнятті біатлоном	22
Висновки до розділу 1	25
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	26
2.1. Методи дослідження	26
2.2. Організація дослідження.....	29
РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДБОРУ БІАТЛОНІСТІВ ДО НАЦІОНАЛЬНИХ ЗБІРНИХ КОМАНД	30
3.1. Аналіз психологічних характеристик біатлоністів	30
3.2. Визначення провідних типів темпераменту біатлоністів	40
3.3. Психологічна модель біатлоністів збірних команд України	41
Висновки до розділу 3	42
ВИСНОВКИ	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	46
ДОДАТКИ	52

СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ВНД	вища нервова діяльність
ДСТ	добровільне спортивне товариство
ДЮСШ	дитяча юнацька спортивна школа
НСБ	навчальна спортивна база
ОХТ	основні характеристики темпераменту
ЧСС	частота серцевих скорочень
ШВСМ	школа вищої спортивної майстерності

ВСТУП

Актуальність. З кожним роком все більшої популярності набуває такий вид спорту як біатлон. Видовищність і високий рівень результатів спортсменів цього виду спорту приваблює велику кількість фанатів і популяризує біатлон серед молоді. Все частіше можна спостерігати значний ріст результатів у молодих спортсменів і досягнення ними успіхів на міжнародних аренах, що свідчить про омолодження сучасного біатлону.

Значна кількість талановитих молодих біатлоністів, які демонструють високі результати на рівні дорослих спортсменів є перш за все результатом вдалого і своєчасного відбору і орієнтації в юному віці. Як відомо, біатлон складається з двох діаметрально протилежних видів спорту: лижної гонки і стрільби і тому, це положення диктує свої вимоги і умови при відборі бажаючих займатися біатлоном з числа юнаків і дівчат [3].

За твердженням авторів, проблема спортивного відбору є наразі актуальною і увага до неї лише зростає зі зростанням світових досягнень у сфері спорту. В той же час, існуюча практика відбору спортсменів поки що не є достатньо ефективною і не відповідає вимогам сьогодення [45].

Існування різних підходів відбору за певними критеріями, які стосуються специфіки виду спорту і мають велике значення в біатлоні, не вирішує проблеми відбору в нашій країні.

Серед наукових досліджень, присвячених відбору юних біатлоністів слід відмітити роботи А.Н. Степнова, 1983; В.В. Мулика, 2000; К. С. Дунаєва, Ю. Н. Сивкової, С.В. Левіна, 2016. В. В.

Фарбеєм здійснено кореляційний і факторний аналіз, які дозволили визначити різні види підготовки, що впливають на спортивно-технічний результат в біатлоні, виявлено комплекс відносно надійних тестів, які використовуються при відборі для занять біатлоном [46].

Питання психологічного забезпечення підготовки біатлоністів, в тому числі і початківців, залишаються надзвичайно актуальними. Гострою залишається проблема щодо психофізіологічного відбору, психологічної підготовки та постійного контролю психофізіологічних показників. Поряд з урахуванням динаміки спортивного росту, також важливою є оцінка і прогнозування психічної стійкості спортсмена до умов змагань [41].

Зважаючи на те, що з віком і підвищенням рівня підготовки знижується значимість морфологічних показників, а роль функціональних станів і психічних властивостей особистості зростає, доцільним і актуальним є використання основних психологічних характеристик, як критерію відбору біатлоністів ще в юному віці.

Мета дослідження – дослідити особливості здійснення психологічного відбору біатлоністів до юнацьких, юніорських та дорослих збірних команд України.

Об’єкт дослідження: психологічний відбір спортсменів-біатлоністів до збірних команд України.

Предмет дослідження: психологічні характеристики кваліфікованих біатлоністів.

Завдання:

1. Проаналізувати психолого-педагогічні основи здійснення відбору в біатлоні.
2. Дослідити типологічні особливості біатлоністів високої кваліфікації, такі як: пластичність, енергійність, темп, емоційність, екстраверсія-інтроверсія, нейротизм.
3. Створити гіпотетичну психологічну модель біатлоніста, спираючись на певні властивості темпераменту.

У роботі використовувалися такі **методи дослідження**, як аналіз науково-методичної літератури та інформаційних джерел, психологічні методи, моделювання, методи математичної статистики.

Наукова новизна. Доповнено дані щодо типів темпераменту та його

властивостей (темп, енергійність, пластичність, емоційність) та властивостей особистості (екстраверсія-інтроверсія та нейротизм) біатлоністів, членів національної та молодіжної збірних команд України.

Практична значимість. Отримані результати можуть мати теоретичне і практичне значення. Вони розширюють наше уявлення в питанні пошуку найбільш оптимальних шляхів відбору до збірних команд в біатлоні. Результати дослідження дозволяють визначити психологічні характеристики біатлоністів різних вікових груп та, за розробленою моделлю, порівняти їх дані з біатлоністами збірних команд України.

Апробація результатів роботи. Результати магістерської роботи висвітлені на I Міжнародній науково-практичній конференції «Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання» (Суми, 2021) та на I Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту» (Суми, 2021 р.).

Структура та обсяг роботи. Робота складається з 3 розділів, 2 додатків, 11 рисунків, 13 таблиць, загальний обсяг сторінок – 62, використаних джерел 54.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ВІДБОРУ В БІАТЛОНІ

1.1. Структура та етапи відбору в біатлоні

Недоліки існуючої практики спортивного відбору підтверджують дані статистики. Відомо, що в середньому 1 з 160 випускників навчально-тренувальних, груп потрапляє в групи спортивного вдосконалення, з 10 тисяч юних спортсменів тільки 1,2% були придатні до досягнення високих спортивних результатів. Авторами відзначається, що ефективність дитячо-юнацького спорту не задовольняє сучасним вимогам: у багатьох видах спорту не більше 25% чемпіонів і рекордсменів серед юнаків зберігають свої позиції при переході в категорію дорослих спортсменів [17; 33]

За даними літератури, спортивний відбір характеризується як процес, спрямований на пошук найбільш обдарованих людей, які здатні досягати високих результатів у конкретному виді спорту. Тривалість цього процесу має бути постійною тому, що від тривалості спортивного відбору залежить наступний успіх, можливість здійснювати вдосконалення навчального процесу в групах спортсменів з високою спортивною майстерністю і тим здібним дітям, які здатні досягти високих результатів у спортивній діяльності [8].

За даними ряду досліджень [4; 16; 44; 47] прийнято вважати вік 10-12 років початком базового відбору в біатлоні як для хлопчиків, так і для дівчаток. Схильність до стаєрських дистанцій виявляється в віці 12-14 років після 2-4 років тренувань, до спринту в 16-18 років після 6 років тренувань. Це пов'язано безпосередньо з морфофункціональними змінами, що відбуваються в результаті тривалих занять даним видом спорту.

Якщо для деяких видів спорту необхідні фізичні якості є при базовому відборі і для підвищення рівня майстерності витрачається кілька років, то в біатлоні необхідний розвиток цілого ряду якостей, провідною з яких є

витривалість [2; 38]. Виконання нормативу майстра спорту досягається в середньому через 9 років у чоловіків і 7,5 років у жінок після початку занять. Високих спортивних результатів лижники і біатлоністи домагаються в період з 23 до 28 років у чоловіків і з 20 до 25 років у жінок [27].

В практиці спортивного відбору, вживаються такі терміни: «задатки, здібності, придатність, схильність, обдарованість, талант» [51].

Визначення задатків як вроджених морфофункціональних характеристик людини, спадкових передумов її розвитку є загальноприйнятим. Лише анатомо-фізіологічні особливості можуть визначатися як вроджені і можуть лежати в основі розвитку здібностей. До не вроджених задатків відноситься: особливість ВНД, будова тіла, властивості нервово-м'язового апарату та інше. При відсутності задатків у людини або коли їх прояв є недостатнім, тоді спостерігається незначний розвиток психофізіологічних властивостей людини. Задатки лежать в основі здібностей [43].

Здібності, згідно з їх визначенням, є властивостями особистості, які виступають як передумова для успішного виконання певної, в тому числі і спортивної, діяльності. Здібності можуть бути не лише вродженими, а й набутими в процесі суспільного розвитку задатків.

Індивідуальна неповторність людини виступає маркером розвитку здібностей. Фізіологічною неповторністю індивідуальної несхожості між людьми є властивості і типи нервової системи. Причому, розвиток психічних властивостей визначається не тільки їх фізіологічною основою, але, перш за все, умовами життя. У людини такі умови мають суспільний характер [43].

Оцінку здібностей доцільно проводити в процесі співставлення досягнутому у певному віці рівню фізичного розвитку, враховуючи вікові особливості кожного етапу щодо фізичного та розумового розвитку дитини.

Прийнято умовно розрізняти три рівні розвитку здібностей (рис. 1.1):

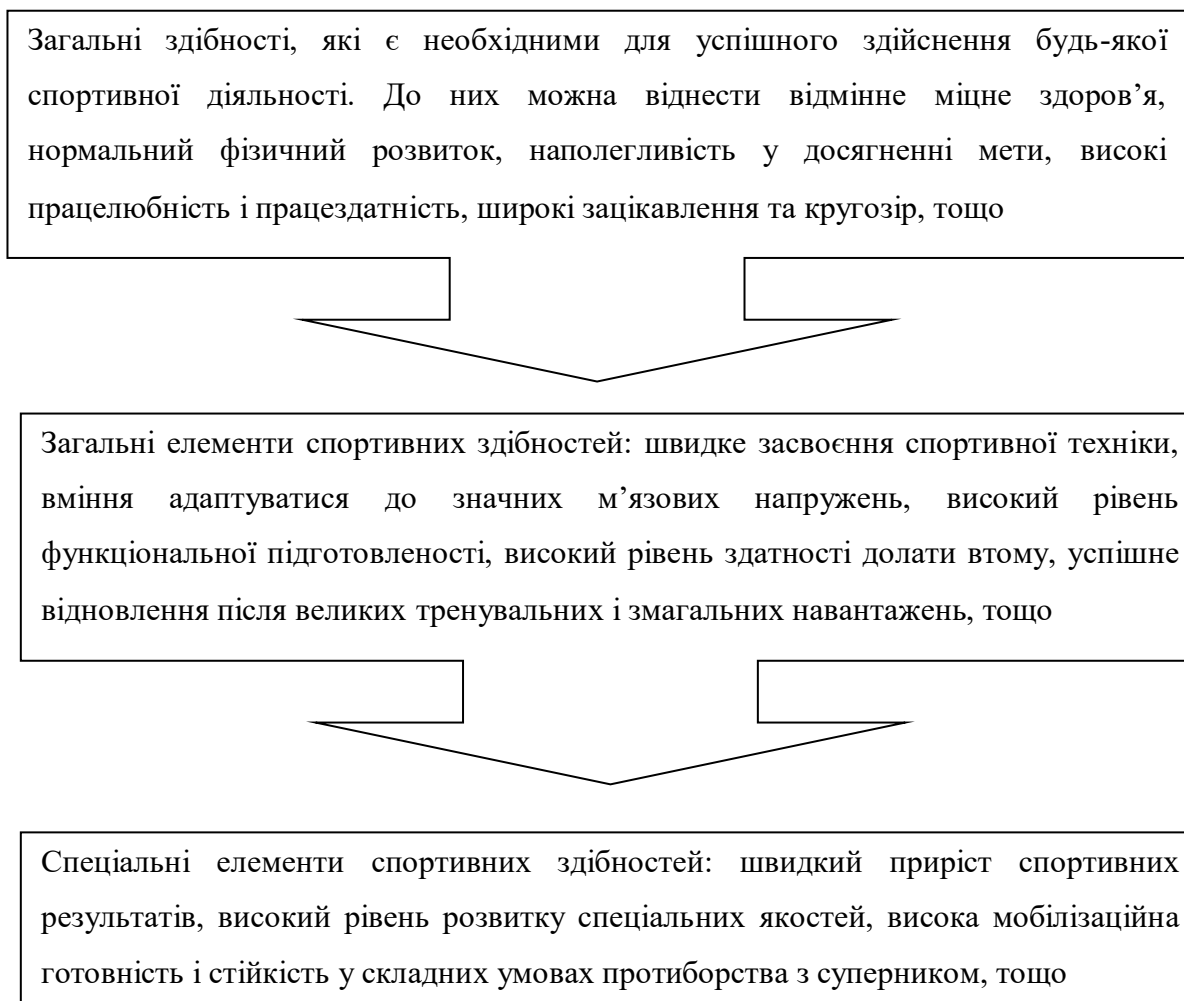


Рис. 1.1. Три рівні розвитку здібностей [8]

Спортивні здібності, на думку науковців, доцільно визначати за допомогою комплексу спадкових і зовнішніх факторів. Проводячи спортивний відбір важливо враховувати всі три прояви здібностей спортсмена [2].

На думку О. А. Сиротіна визначення «спортивні здібності» пов'язане з такими компонентами як індивідуальні психічні і біологічні можливості організму, які покликані забезпечувати високий рівень ефективності участі в обраній спортивній діяльності, при умові відповідності параметрів цієї діяльності змодельованим характеристикам і виступають як предметні орієнтири конкретної спеціальної діяльності [39].

Придатність характеризується сукупністю властивостей людини щодо здійснення продуктивної діяльності в тому числі і спортивної. Рівень

придатності можна визначити за такими показниками, як здібності, рівень знань, уміння, навички, риси характеру, особливості емоційно-вольової сфери.

Схильність характеризується стійкою орієнтацією людини до певної діяльності. Взаємозв'язок схильності з придатністю породжує бажання виконувати певний вид діяльності. Іноді фіксується протилежний взаємозв'язок якщо у дитини або підлітка нема придатності до занять певним видом спорту, але є бажання цим займатися, тоді виникає необхідність чіткого розуміння тренером цілей занять для цієї дитини. Важливий процес занять, а не результат. Схильність здатна розвиватися під час спортивних занять, відношення тренерського складу, дружньої підтримки, товариства, ставлення батьків стосовно цієї діяльності [12].

А ось обдарованість, яку характеризують високим рівнем вроджених задатків, розвитком здібностей та схильністю до певної спортивної діяльності, творчим ставленням до справи, дуже часто виступає головним компонентом успішності спортсменів [38].

Головною специфікою спортивної обдарованості є те, що час розвитку і надефективних проявів рухових здібностей є обмеженим, при цьому можливості компенсації мінімальні.

Талант характеризується вродженою обдарованістю, найвищою придатністю до виконання діяльності. Стосовно спорту це пов'язано зі змагальною діяльністю. Реалізація таланту у вигляді вищої спортивної майстерності можлива при працелюбності, творчому підході до тренувального процесу, адекватному життєвому режимі тощо [12].

Можливості людини, та ефективність її діяльності визначається зовнішньо середовищними та внутрішніми людськими факторами [34]. До зовнішньо середовищних можна віднести такі, як кліматично-географічні умови, кисневе середовище та освітленість спортивних будівель та ін. Зовнішнім фактором по відношенню до людини виступають суспільство та соціальне середовище, в якому вона знаходиться. Внутрішні – індивідуальні та особистісні – фактори визначають наявність та потенційні можливості людини,

ефективність її діяльності. Вони являються відображенням як соціального, так і біологічного розвитку людини [36].

Проблема спортивного відбору юних біатлоністів може бути успішно вирішена тільки на основі тривалих і досконало організованих комплексних обстежень спортсменів. Правильно підібраний комплекс методів дослідження, що передбачає вивчення різних сторін особистості юних спортсменів за допомогою педагогічних, медико-біологічних, фізіологічних, біохімічних, психологічних і соціальних методів надасть можливість виявити спортивну обдарованість дітей [28; 42].

Аналіз показує, що відбір визначається ступенями підготовки спортсменів, що пов'язані з комплектуванням команд та їх підготовкою [6]. Відповідно до умов розвитку біатлону в Україні, відбір в системі підготовки включає цілком конкретні етапи (рис. 1.2).

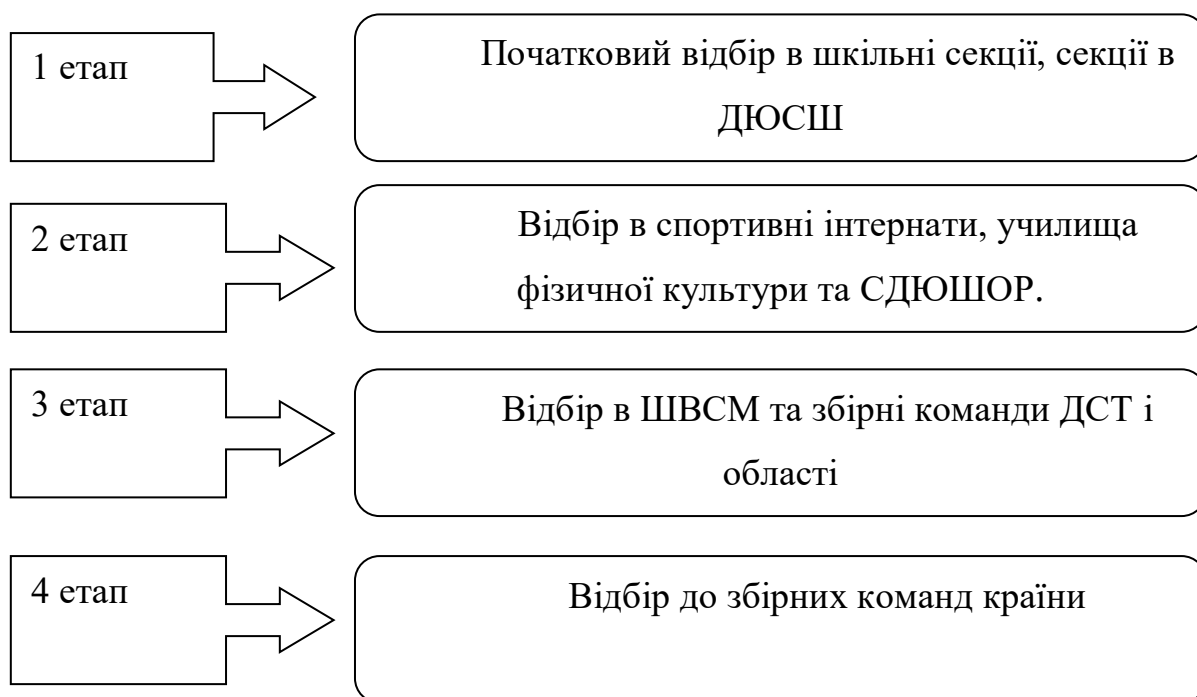


Рис. 1.2. Структура відбору у системі підготовки [27]

Звичайно для кожного з цих етапів повинні бути різні критерії, що складаються з різних аспектів.

Соціологічний аспект відбору. Надає можливість отримати дані про інтереси дітей, розкрити причинно-наслідкові зв'язки формування мотивації до довгого заняття спортом та високим спортивним досягненням.

Соціальний фактор розвитку людини та формування її як особистості відображається у можливостях людини у вигляді мотивів (відношення та інтерес до спортивної діяльності), що формуються в процесі тренувань у вигляді знань та вмінь, у вигляді ефекту розвитку фізичних здібностей, що досягається в результаті тренування та навчання [23].

В результаті досліджень [27] було встановлено, що діти які проживають в більш складних умовах (слабке матеріальне забезпечення та ін.), як правило, виявляють більше працелюбності до досягнення поставленої мети. Важливим також являється спеціальність батьків та їх відношення до спорту. Спостереження показують, чим простіша спеціальність (робочий, шофер та ін.), тим байдужніше для них заняття спортом їхньої дитини. В той же час, чим інтелігентніші батьки, тим більш категоричне відношення до визначеного виду спорту. Зазвичай це „так” або „ні”. В зайнятті дітей біатлоном більш зацікавлені батьки, які мають середній інтелектуальний рівень, звикли до фізичної праці та звичайно займалися самі лижним спортом. Цей вид відбору має важливе значення на 1 етапі.

Педагогічний аспект відбору. Дозволяє оцінити рівень розвитку фізичних якостей, координаційних здібностей та спортивно-технічної майстерності спортсмена. Його застосовують під час педагогічного спостереження для оцінки рухової активності і виявлення важливих даних щодо схильності до спортивної діяльності. Доречно педагогічний аспект враховувати і при а педагогічному тестуванні для визначення рівня фізичної підготовленості [5; 21].

В окресленому аспекті відбору існують певні недоліки, які можуть вплинути негативно на слабо-підготовлену психіку дитини, так як при оцінці спортивної придатності дітей та підлітків тренер дає однозначну відповідь: «придатний» – «непридатний». Діти, відсіяні по різних причинах зі спортивних

шкіл, фактично йдуть зі спорту та передаються на виховання вулиці. Особливо важка ситуація виникає в тих випадках, коли відсів пройшов не в перший рік підготовки, а значно пізніше. Ці та інші недоліки істотно впливають на попередній відбір дітей, особливо для заняття біатлоном [42].

При плануванні контрольних випробувань рекомендується наступний порядок їх проведення: в перший день – випробування на швидкість; в другий – на силу та витривалість. Контрольні випробування краще за все проводити у святковій змагальній обстановці. В зв'язку з цим необхідно відмітити, що при проведенні вихідних контрольних випробувань необхідно [10; 11]:

1. Проведення 5-7 занять для початкової фізичної та технічної підготовки, щоб діти правильно виконували всі вправи в цілому;
2. Програму змагань спланувати таким чином, щоб спочатку проходили тести швидкісної та силової направленості, а потім тільки тести на витривалість, що дає змогу дитині показати кращий результат в кожному з них;
3. Обов'язково провести загальну розминку, так як діти ще не здатні самостійно підготуватися до стартів.
4. Звернути увагу на вольове проявлення дитини при досягненні результатів, тобто виявити його вольові можливості.
5. Проаналізувати здатність дитини до переключення з однієї тестової діяльності до іншої, яка дуже важлива в біатлоні під час переходу від лижної гонки до стрільби і навпаки.
6. Виявити стійкість психіки на протязі всього тестування, що досить є досить важливим для спорту вищих досягнень.

Біологічний або медико-біологічний аспект відбору заснований на застосуванні методів дослідження по виявленню морфо-функціональних особливостей, рівня фізичного розвитку, стану аналізаторних систем організму біатлоністів та стану їх здоров'я [50].

Біологічний фактор розвитку людини в основному розглядається як генотипічний, тобто визначаючий вроджені особливості соматипу,

фізіологічні, біохімічні, психофізіологічні особливості (властивості нервової системи та темпераменту) та ін. [35]

Даний аспект відбору є домінуючим на 2 етапі відбору в період комплектування груп спортивних інтернатів та відділень олімпійського резерву.

На думку вчених, найбільш перспективними для біатлону є діти з деяким загальмованим розвитком тобто ретарданти. Багато дітей-акселератів після успішних виступів на змаганнях серед юнаків втрачають інтерес до спорту, пов'язаним з призупиненням зростання спортивних результатів, що викликане різким гальмуванням розвитку систем організму, що зазвичай відбувається в розряді юніорів (19 – 21 років) [41].

Тому ставка на дітей, які мають ранній розвиток, як правило в біатлоні не виправдана, а подальше розчарування наносить і моральний удар для підлітків. Що стосується морфофункціональних особливостей будови організму то в якості моделі біатлоніста, ведучими являються генетичні задатки, що забезпечують діяльність серцево-судинної та дихальної систем. Однак маючи дуже високі показники функціонування цих систем, деякі біатлоністи не можуть показати результатів світового рівня, що пов'язано зі слабким типом нервової діяльності і, природно, з неможливістю за рахунок вольових зусиль мобілізувати організм до роботи в екстремальних умовах.

Як показує аналіз антропометричних даних кращих біатлоністів світу зросто-вагові показники не мають вирішального значення, а головною умовою є відсутність «зайвої» ваги у спортсмена [25].

Психологічний аспект використовується переважно для відбору біатлоністів на крупні змагання (Чемпіонати країни, Європи, Світу та Олімпійські ігри) або для відбору кандидатів в збірні команди країни [25].

Відбір в цьому аспекті може включати такі етапи: на першому – формування цільових ознак, які складаються з пошуку надійних та психологічно стійких біатлоністів, в якості яких можуть бути використані методи вимірювання змагальної надійності та стійкості.

На другому – вибір прогностичних ознак з метою прогнозу майбутніх значень цільових ознак. В їх якості можна використовувати:

1. Фізичні – вимоги до рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, яку повинен мати біатлоніст на момент проходження відбору.
2. Медичні – оцінки стану соматичного здоров'я, показання та протипоказання до заняття біатлоном.
3. Особистісні – вимоги до особливостей особистості спортсмена (відчуття відповідальності, вольові якості та ін.).
4. Психофізичні та психофізіологічні – вимоги до психічних процесів та властивостей вищої нервової діяльності [45].

На основі комплексу цих вимог відбираються тести для дослідження індивідуальних психологічних особливостей біатлоністів.

Таким чином, спортивні здібності представляють комплекс рухових, морфофункціональних, психофізичних та психічних проявів, а також особистісних якостей, кожний з яких, в тій чи іншій мірі, необхідно враховувати при відборі біатлоністів на різних етапах.

1.2. Особливості та критерії психологічного відбору в біатлоні

Біатлон – циклічний вид фізичних навантажень, заснований на найтонших елементах руху, підвищеної складної рухової координації, що потребує значної витримки і уваги. При цьому фізичні навантаження варіюють в широких межах, тут важливі загальна витривалість і швидкісні можливості, а при стрільбі важливо вміти сконцентрувати увагу і зменшити тремор, важливо розподіляти сили, мати потужний нервово-м'язовий апарат, хорошу координацію, спритність, і бути акуратним у виконанні рухових елементів [24].

Аналіз олімпійських змагань з лижних гонок за 1988 по 2010 рр., показав, що середній вік переможців становить 28,6 років серед чоловіків і 27,8 років серед жінок. Часто конкурентну перевагу перед суперниками мають спортсмени з більш тривалим досвідом виступів, що належать до старших вікових груп (більше 30 років). Оскільки пік розвитку фізичної форми припадає

на більш молодий вік, пояснити даний феномен виключно з позицій фізіологічних критеріїв не вдається. Більш за все, невдачі юних лижників можуть пояснюватися необхідністю постійної боротьби з проблемами психологічної кризи, в той час як психологічний фон більш досвідчених спортсменів вже встановився і відрізняється відносною стабільністю [19].

У роботі Л.Г. Яценко отримані дані стосовно взаємодії технічних, фізіологічних і психологічних компонентів діяльності лижника. За допомогою синхронної реєстрації електроміограми і дінамограмми фіксувалися параметри скоротливої активності при довільному напруженні і розслабленні чотириголового м'яза стегна обох ніг. Найбільш суттєві відмінності зареєстрованих показників між майстрами спорту та спортсменами 2 розряду виявлені в швидкості довільного розслаблення (ШДР) м'язів (72%). У ряді досліджень [9; 40] зазначалося, що ШДР є системоутворюючим фактором координації рухів, а, значить, і технічної майстерності. Вона мало залежить від характеристик самих м'язів і визначається, головним чином, функціональною активністю гальмівних систем ЦНС [54]. Їх ефективність, в свою чергу, змінюється під впливом ряду психічних станів.

Для організму спортсмена характерні специфічні стани, які рідко переживає людина, яка не розвиває так інтенсивно швидко-силові якості або витривалість. Атлети, які досягли певного рівня спортивної підготовленості, характеризуються появою гострого і хронічного стомлення, перетренованості, обумовлених неадекватними фізичними навантаженнями, що може стати незалежним внутрішнім фактором ризику формування хронічної патології при середньо популяційної спадкової схильності.

Вивчення психофізіологічних особливостей, зокрема основних властивостей нервових процесів, які суттєво впливають на розвиток нейродинамічної і когнітивної сфер, вегетативних реакцій, стійкості до стресу, має певну значимість для розуміння впливів специфічних тренувальних навантажень на організм спортсмена [1].

В. Штих даючи психологічну характеристику особистості спортсменів-борців з різною спортивною кваліфікацією, відмічає, що використовуючи результати індивідуального психодіагностичного дослідження, які мають велику практичну цінність, можна разом з підтримкою психолога, більш ефективно працювати зі спортсменами різної спеціалізації. Поведінку спортсмена в процесі навчально-тренувальної і змагальної діяльності, а також в умовах стресової ситуації тренер може попередити й вгадати. Діагностичні характеристики спортсменів доцільно використовувати під час індивідуальної бесіди і консультації для докладання максимальних зусиль для вирішення особистісних проблем спортсменів і їх мінімізації. Знайомство спортсмена з теоретичними принципами психодіагностичних методів і він розуміє інтерпретацію отриманих результатів, тоді спортсмену легше розібратися з самим собою. Отримані знання сприятимуть підвищенню спортивного результату, більш серйозному ставленню до роботи на тренуваннях і до більш стійкої емоційної адаптації. Здійснення аналізу відмінних сторін в особистісних профілях спортсменів окремої команди може слугувати налагодженню їх міжособистісних взаємовідносин і для попередження виникнення конфліктних ситуацій і неформальної взаємодії [52].

Для виявлення відносно стабільних характеристик спортивної діяльності, придатних для цілей орієнтації і відбору, необхідно вивчати генетично детерміновані, успадковані ознаки людини. Для цілей спортивної орієнтації і відбору в медико-біологічному аспекті можуть бути використані такі психологічні критерії як деякі особливості особистості і вищої нервової діяльності [29].

Серед незначних досліджень, присвячених особливостям особистості біатлоністів, слід відмітити роботу С. Г. Приймака, який займався вивченням темпераментальних особливостей студентів-чоловіків віком 17 – 23 роки, які займалися боксом, кікбоксингом, біатлоном волейболом в групах спортивно-педагогічного удосконалення. Серед досліджених автор виявив найчисельнішу

групу екстравертів та «емоційно стійких» серед студентів спеціалізації бокс, кікбоксінг та біатлон [32].

Серед психологічних особливостей, які є важливими для навчання і контролю, В.В. Фарбей вказує на наступні [46]:

- здібність до вольового управління своєю увагою, її перемиканням, розподілом і стійкістю;
- висока стійкість м'язово-рухового сприйняття і координація рухів;
- швидкість і точність рухової реакції;
- відчуття темпу руху і здібність до керування ним;
- добре психічне перенесення інтенсивних навантажень;
- висока емоційна стійкість [46].

1.3. Методи і засоби психофізіологічної діагностики

Для діагностики та оцінки психофізіологічного стану спортсменів проводиться вивчення особливостей сенсомоторних і когнітивних функцій за допомогою психофізіологічних методик, представлених в апаратно-програмному комплексі Нейрософт-Псіхотест (ТОВ «Нейрософт», г. Иваново). Серед існуючих методик наступні:

1. Проста зорово-моторна реакція (ПЗМР).
2. Перешкодостійкість.
3. Реакція розрізнення.

Довільна сенсомоторна реакція вибору складніше простої сенсомоторної реакції і тому характеризується великими значеннями часу, ускладнення реакції пов'язане, перш за все, з логічним компонентом, а саме - часом, необхідним спортсмену для прийняття рішення. Методика «Перешкодостійкість» полягає в якомого швидкому реагуванні у вигляді натискання кнопки на пропонуваній на екрані світловий сигнал певного (частіше червоного) кольору при наявності зорових перешкод на екрані. Перешкодостійкість відображає здатність людини чинити опір впливу фонових перешкод при сприйнятті будь-якого об'єкта [24].

«Реакція розрізнення» – вимірювання рухливості нервових процесів в ЦНС, відноситься до розряду складної зорово-моторної реакції (СЗМР): на відміну від простої реакції, реакція розрізнення здійснюється на один певний стимул з декількох різноманітних стимулів. Тому процес обробки сенсорної інформації центральною нервовою системою відбувається не тільки за принципом наявності або відсутності сигналу, але і за принципом розрізнення сигналів, відбору сигналів певного кольору із загального їх числа і формування реакції на заданий вид сигналу. Методика «Реакція розрізнення» призначена для вимірювання рухливості нервових процесів в центральній нервовій системі (ЦНС) [24].

Серед кількісних методів вивчення особистості спортсменів слід виділити 16-факторний аналіз по Кеттелл (16-PP), Мінесотський багатофакторний особистісний тест (MMPI), опитувальник Айзенка (EP1) [29].

Мінесотський багатофакторний особистісний тест (MMPI) дозволяє визначити 10 основних властивостей характеру по 10 основними шкалами: іпохондрія - ступінь соматичної заклопотаності, депресія - ступінь погіршення настрою, істерія - ступінь демонстративності поведінки і вегетоемоціональних порушень, психопатія - ступінь соціальної дезадаптації, фемінізм - маскулінізм - ступінь інтересів до протилежної статі, параноїдна - ступінь чутливості до думки оточуючих, психастенія - ступінь освіти нав'язливих думок і страхів, шизофренія - ступінь своєрідності мислення і поведінки, маніакальність - ступінь ентузіазму і самовпевненості, соціальна інтроверсія - ступінь соціальної товариськості.

Опитувальник Айзенка (EP1) дозволяє визначити такі параметри темпераменту, як екстраверсія - інтроверсія, а також емоційна стабільність, нестабільність і нейротизм. Екстраверсія і інтроверсія тісно пов'язані з процесами збудження і гальмування. Це положення підтверджувалося багатьма дослідженнями. Так, була знайдена певна залежність між екстраверсією і інтроверсією і сильним і слабким типами нервової системи по І. П. Павлову. О. В. Федик окреслено методи психологічних вимірів у спорті (табл. 1.1).

Таблиця 1.1.

Дані О. В. Федик щодо методів психологічних вимірів у спорті [48]

Методи дослідження психічних процесів	Відчуттів, сприймання, пам'яті, мислення, уваги, уяви
Методи дослідження особливостей особистості	Мотивації, рівня домагань, особистісної тривожності, темпераменту, характеру, здібностей
Методи дослідження психічних станів	Монотонії, ситуативної тривожності, самопочуття, настрою, втоми, переживання, фрустрації, перед змагальних, передстартових, пост змагальних станів
Психофізіологічні методи дослідження функціональних станів	Шкірно-гальванічної реакції, критичної частоти злиття стимулів, електроенцефалографічні, електроміографічні, динамографічні, фонометричні, спірометричні, електрокардіографічні, терморегуляції.
Методи вивчення між особистісних стосунків та групової діяльності	Соціометричні, парного порівняння, ефекту спілкування, стосунків «спортсмен-спортсмен», «тренер-спортсмен» та «тренер-команда»
Методи оцінки і вимірювання надійності та стійкості змагальної діяльності	Експертна оцінка, самооцінка, рейтинг, зміст психомоторики, оцінка вольових якостей, змін психомоторики, емоційної стійкості

Психофізіологічні дослідження даних параметрів темпераменту пояснюють, зокрема, їх нейрофізіологічний механізм, який можна звести до відносин між системами головного мозку-передній (програмує) і задньої (гностичної). Було показано також, що особи з різним ступенем екстраверсії-інтроверсії мають різний ступінь здатності до навчання і професійно-технічної майстерності (табл. 1.2).

16-факторний аналіз по Кеттелл (16-PF) є однією з найбільш вдалих методик для вивчення психологічних особливостей людини. Вона має під собою солідну математичну базу і нібито виявилася придатною для будь-якої популяції і будь-якого віку. Застосувавши факторний аналіз, Кеттелл виділив 16 основних факторів особистості людини. Ці фактори і результати досліджень спортсменів-олімпійців за допомогою даного методу представлені на рис. 7. Цілком очевидно, що профіль особистості спортсменів-олімпійців відхиляється від середніх даних (середні дані між Стен 5 і 6 по 10-бальній системі). Незважаючи на багато недоліків цього методу, більшість дослідників, які використовували його, стверджують, що він може бути застосований в якості першого етапу вивчення особистості [31].

Таблиця 1.2.

Залежність ефективності діяльності від типологічних особливостей особистості (за Р.Айзенком (1965) і В. Соповим(1981)) [29]

Властивості особистості Змінна	Інтроверсія	Екстраверсія	Нейротизм
1. Швидкість	низька	висока	фальстарт
2. Реакція на навантаження	надактивна	млява	швидка
3. Сприйняття часу	довге	коротше	час тягнеться дуже довго
4. Ригідність сприйняття	висока	низька	низька
5. Зорове уявлення	живе	слабке	слабке
6. Співвідношення швидкості /точність	низьке	високе	низьке
7. Навчання	швидка	повільна	повільна
8. Забування	повільне	швидке	швидке
9. Стійкість до монотонії	висока	низька	низька
10. Перевага навантаження	об'ємна	швидкісна	швидкісна, негранична

1.4. Властивості темпераменту. Значення рівня їх розвитку при зайнятті біатлоном

Межі людських можливостей в спорті визначаються не тільки оптимальною формою і будовою тіла, функціональністю органів і тканин, але також основою основ людського життя-людською психікою, структурою психічної діяльності людини. Ще В. Кольрауш, який, як уже говорилося, одним з перших почав вивчати будови тіла спортсменів-олімпійців, був змушений визнати, що «темперамент і характер спортсмена мають, мабуть, більше значення, ніж форма його тіла». Психологічні показники мають значну варіабельність. Не випадково в якості критеріїв спортивного відбору та спортивної орієнтації запропоновано досить багато морфологічних показників, менше фізіологічних і ще менше психологічних [7; 13].

А.Л. Попов [34] вважає, що: «спортивна діяльність, це продукт почуттів, розуму і рук спортсмена, який втілює і реалізує не тільки психічний образ потрібного йому спортивного досягнення, а й ті особливі відносини, які характерні для сфери спорту. В результаті цього сам спортсмен стає прихильником або противником цих відносин, сприяє їх розвитку».

Теорія психологічних типів К. Г. Юнга виникла приблизно в один час з вченням І. П. Павлова про властивості нервової системи і типи вищої нервової діяльності. Як відомо, Юнг запропонував розрізняти людей в залежності від ступеня вираженості кожної з чотирьох основних психічних функцій (відчуття, інтуїція, мислення, почуття) в контексті їх екстра- та інтровертності [53]. На основі типології Юнга дослідники К. Бріггс і І.Майерс розробили глибоко продуманий і оригінальний опитувальник для ідентифікації 16-ти різних типів характеру і поведінки [22]. Ідентифікатор типів Майерс-Бріггс (скорочено - MBTI) вже понад півстоліття допомагає людям розібратися в собі, зрозуміти свої схильності і здібності, будувати особисті стосунки, а професіоналам - допомагати людям у виборі професії та в соціальній адаптації. На основі теорії Юнга дослідник Д. Кейрсі розробив свій оригінальний варіант опитувальника для визначення чотирьох типів темпераменту, а в кожному з них по чотири

психологічних типу [20]. Замість опису 16-ти типів особистості, І.Майерс і Д. Кейрсі позначають типи поєднаннями англійських букв, вибраних з чотирьох пар протилежностей: Е або І, S або N, Т або F, J або Р. Ці букви позначають такі поняття: Е - екстраверсія (Extroversion), І-інтроверсія (Introversion); S-відчуття (Sensing), N-інтуїція (iNtuition); Т-мислення (Thinking), F-почуття (Feeling); J-судження (Judging), Р-сприйняття (Perceiving).

Найбільш значущі компоненти структури особистості спортсмена - спрямованість, характер і темперамент, здібності та саморегуляція. Успішність підготовки пов'язана більшою мірою з індивідуальним рівнем цілісної системи саморегуляції спортсмена. А це означає, що його особистісні особливості визначають індивідуальну специфіку змагальної підготовки, спрямованої на досягнення цілей [15].

Деякі автори [1; 18; 30; 52] вважають, що деякі види спортивної діяльності мають прямий взаємозв'язок з типологічними властивостями нервової системи і темпераменту. Під типологічними властивостями особистості розуміють легкість і швидкість з якою виникають інтелектуальні і емоційно-вольові процеси; динамічність та стійкість; здатність бути незалежним від зовнішніх і внутрішніх негативних факторів; бути пластичним – ригідним у певній діяльності, активним; бути здатним до перенесення фізичних навантажень і відновлення працездатності [49].

Значна кількість авторів мають думку, що у переважної більшості спортсменів переважає сильний тип нервової системи і його різні види. В той же час, серед психологічних властивостей, саме сила, врівноваженість і рухливість нервових процесів виступають як необхідна умова досягнення спортивних успіхів.

Результати експериментальних досліджень авторів, виявили, що різний клас, вік, стать і спортивний стаж не є показником, який впливає на психологічні властивості спортсменів. Спортсмени бувають інертними, невраїноваженими, психічно нестійкими, надмірно збудливими, екстра – і

інтровертні, можуть мати слабку нервову систему. Екстраверсію і інтроверсію можна уявити як два полюси одного психічного явища [48].

Кожен з типів темпераменту пов'язаний з збудженням або ослабленням життєвої сили. До темпераментів почуттів відноситься сангвінічний тип (чиниться сильний вплив на відчуття, але проникає воно неглибоко) і меланхолійний (відчуття може бути не яскравим, але проникнути глибоко).

Для людей цього типу темпераменту життєві події переживаються вкрай емоційно, ніж усвідомлюються, і описуються також в категоріях почуттів. До темпераментів діяльності відноситься холеричний тип, властивий людям активно-запальним і флегматичний, що характеризує холонокровних людей - такі люди основні явища виявляють поведінкою, через події об'єктивного, а не внутрішнього світу [29].

Фізіологічну основу темпераменту становить нейродинаміка мозку, тобто нейродинамічне співвідношення кори і підкірки [14]. Таким чином, І.П. Павлов класифікував типи нервової системи за наступними критеріями: сила, врівноваженість і лабільність кори головного мозку, так були визначені чотири основні типи нервової системи: живий тип - сангвінік, повільний тип - меланхолік, збудливий тип - холерик і слабкий тип - флегматик. Відповідно, тип нервової системи характеризує фізіологічну реакцію індивіда на зовнішні фактори навколишнього світу, а темперамент психофізіологічно виражається в силі, швидкості та характері реакцій, в емоційній збудливості. Основні властивості темпераменту - сила нервових процесів, врівноваженість нервових процесів і рухливість нервових процесів. Безліч комбінацій властивостей нервових процесів, обумовлює різноманітність типів вищої нервової діяльності.

Отже, в залежності від індивідуальних властивостей і типу нервової системи - залежить й поведінку людини в спортивній діяльності.

Висновки до розділу 1

1. З'ясовано, що відбір і спортивна підготовка є двома взаємопов'язаними процесами на шляху до формування висококваліфікованого спортсмена. Таким чином, при здійсненні відбору доцільно враховувати здібності учнів до навчально-тренувальної діяльності. Це сприятиме комплектуванню навчально-тренувальних груп згідно до певних типологічних ознак, з використанням у подальшому диференційованого підходу у тренувальному процесі біатлоністів.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що проблема пошуку і прогнозування обдарованості спортсменів в лижних гонках і біатлоні залишається актуальною і в даний час. Важливим є також на кожному етапі підготовки біатлоністів шукати найбільш інформативні критерії відбору.

2. Рухові здібності мають, ймовірно, загальні психологічні складові, такі, наприклад, як рухова пам'ять, рухове уявлення, воля, емоційна рівноваженість. А в окремих видах превалюють «свої» психологічні складові - спеціальні чинники, які і виступають критеріями психологічного відбору в біатлоні.

3. На сьогодні існує значна кількість методів психологічного відбору. серед найпопулярніших: 16-факторний аналіз по Кеттелл, Опитувальник Айзенка (EP1), Мінесотський багатофакторний особистісний тест (MMPI) та інші.

4. Властивості темпераменту в той чи іншій мірі впливають на спортивну діяльність спортсменів, тому їх важливо враховувати при відборі спортсменів на різних етапах підготовки.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення завдань нашого дослідження використовувались наступні методи:

- аналіз науково-методичної літератури та інформаційних джерел;
- психологічні методи;
- моделювання;
- методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури та інформаційних джерел. Вивчення наукової і науково-методичної літератури, а також інформаційних джерел проводилося у кількох напрямках: стан питання в теорії і практиці біатлону, визначення критеріїв психологічного відбору, пошук і добір доступних методик для психологічних досліджень, аналіз властивостей темпераменту спортсменів-біатлоністів.

В ході аналізу було визначено структуру та етапи відбору в біатлоні, розглянуто особливості та критерії психологічного відбору в біатлоні. На окрему увагу заслуговують методи і засоби психофізіологічної діагностики, які дозволяють визначити властивості темпераменту та інші параметри психічних станів.

Психологічні методи ґрунтувалися на підібраній дослідним шляхом батареї бланкових тестів типологічної функції організму, яка складається з двох доступних методик: методика визначення типу темпераменту, методика діагностики типологічних особливостей особистості (екстраверсії-нейротизму) [26; 37].

За допомогою першої методики, автором якої являється В.М. Русалов,

можна кількісно оцінити наступні особливості темпераменту людини: енергійність, пластичність, темп та емоційність. Пластичність – це легкість переходу ВНД з виконання одного виду діяльності на виконання іншого. Що стосовно біатлону – це швидкий перехід від зосередженої уваги на бігу на лижах до повної концентрації на стрільбі. Темп – це здатність ВНД управляти швидкістю виконання окремих дій, операцій та рухів, адже саме економія часу на стрільбищі при зніманні, вдяганні гвинтівки, та швидкій підготовленості до стрільби з різних положень допомагає спортсмену – біатлоністу показати кращий час на фініші. Енергійність – це ступінь активності ВНД, яка проявляється людиною в спілкуванні з іншими людьми та в практичній роботі, що під час ведення тактичної боротьби допомагає спортсмену психологічно зламати суперника. Емоційність – схильність людини емоційно реагувати. При високому ступені емоційності, біатлоніст, який захопився боротьбою, що нав'язав йому суперник, при підході до стрільбища може не звернути увагу на ЧСС, яка в свою чергу негативно впливає на результативність стрільби, а отже і на загальний результат.

Передбачається, що особливості темпераменту людини по-різному проявляються в його роботі та в сфері взаємовідносин з людьми, тому в даній методиці окремо оцінюється темперамент в діяльності та в спілкуванні за кожною з вище перерахованих особливостей.

В процесі роботи над методикою на кожне питання досліджуваний повинен відповідати однозначно: „так” або „ні”. Нейтральних відповідей не має та ухилення від відповідей не допускається.

Оцінка рівня виразності властивостей темпераменту здійснюється відповідно до ключа. Якщо відповідь, обрана випробуваним, збігається з ключовим, то за даною властивістю темпераменту він отримує 1 бал.

Якщо відповіді на контрольні питання більш, ніж у трьох випадках, збігаються з ключовими, то це означає, що у відповідях на основні питання піддослідний намагався прикрасити себе, показати у вигіднішому світлі. У такому разі його відповідям на основні запитання довіряти не можна. Якщо у

відповідях випробуваного на ключові питання виявляється трохи більше трьох збігів, його відповідям на основні запитання довіряти можна. Опитувальник і ключ до нього подано у додатку А.

Друга методика – це діагностика типологічних особливостей особистості (екстраверсії, інтроверсія та нейротизму) (додаток Б) [26]. Її суть полягає в тому, що спортсмену надаються питання, які стосуються особливостей його поведінки. На питання потрібно відповідати „так” або „ні” швидко, довго не задумуючись.

Відповіді оцінюються по нижче приведеному ключу (табл. 2.1). За кожне співпадіння відповіді з ключем нараховується 1 бал. Визначається сума балів по кожній зі шкал опитувальника:

- 1) надійність;
- 2) екстраверсія-інтроверсія;
- 3) нейротизм.

Таблиця 2.1

Інтерпретація результатів екстраверсії-нейротизму

Екстраверсія	0-10 балів – інтроверсія; 11-12 балів – врівноваженість по екстраверсії – інтроверсії; 13-24 балів – екстраверсія;
Нейротизм	0-6 балів – низький рівень нейротизму; 7-12 балів – невелика ступінь нейротизму; 13-18 балів – виражений нейротизм; 19-24 балів – висока ступінь нейротизму;

Методи математичної статистики.

Статистична обробка отриманих результатів проводилась за спеціальною програмою „Статистика – 10”.

З метою об'єктивного та якісного аналізу отриманих в ході дослідження даних нами використовувалися наступні статистичні показники:

$$\overline{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

1) середнє арифметичне ($\overline{X}$ ср.)

де: n – кількість вимірювань.

2) середнє квадратичне відхилення S .

2.2 Організація досліджень

На першому етапі дослідження (вересень-грудень 2020 року) проводився аналіз наукової, методичної літератури та інформаційних джерел, визначалися засоби і методи здійснення психологічного відбору біатлоністів, складено план проведення експерименту.

На другому етапі дослідження (січень-вересень 2021 року) проводилися психологічні дослідження типів темпераменту спортсменів-біатлоністів високої кваліфікації в змагальний період, а саме: на Кубку України з біатлону з за методикою визначення типів темпераменту та діагностики типологічних особливостей особистості (екстраверсія-інтроверсія – нейротизм). В дослідженні прийняли участь 17 біатлоністів – члени молодіжної збірної команди та 19 спортсменів Національної збірної України з біатлону.

На третьому етапі дослідження (жовтень-грудень 2021 року) було здійснено обрахунок отриманих даних за допомогою методів математичної статистики, розроблено психологічну модель, завершено опис роботи, сформовано висновки.

РОЗДІЛ 3

ОБҐРУНТУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДБОРУ БІАТЛОНІСТІВ ДО ЗБІРНИХ КОМАНД УКРАЇНИ

3.1. Аналіз психологічних характеристик біатлоністів

Аналіз результатів дослідження, представлених у роботі В.І. Воронової (за методикою Русанова), вказує на те, що більшість спортсменів мають різні психологічні характеристики якщо порівняти їх рівень за роботою та під час спілкування. Проведене автором порівняння показників, які характеризують якості темпераменту в роботі та спілкуванні біатлоністів виявило що пластичність, темп та емоційність у них вище під час спілкування [8]. Ці результати автора, як орієнтир для нашого дослідження, наведені на рисунку 3.1.

Статистичні показники	В роботі				В спілкуванні			
	Енерг.	Пласт.	Темп	Емоц.	Енерг.	Пласт.	Темп	Емоц.
$\bar{x}$	6,36	6,72	11,18	7,18	8,18	5	7,63	6,18
$S_{\bar{x}}$	0,38	0,54	0,42	0,86	0,55	0,6	0,56	0,73
S	1,28	1,79	1,4	2,85	1,83	2	1,85	2,44
V	5,97	8,03	3,75	11,97	6,72	12	7,33	11,81

Рис. 3.1. Показники розвитку основних характеристик темпераменту спортсменів-біатлоністів високої кваліфікації, n=13 [8]

В.І. Воронова пояснює отримані результати біатлоністів їх повною сконцентрованою на спортивній діяльності. А більш високу енергійність під час спілкування, ніж під час роботи, пояснюється здатністю спортсменів у процесі виконання роботи раціонально розподіляти сили, що сприяє мінімізації прояву енергійності.

Автор також проводила діагностику типологічних властивостей особистості (екстраверсія-нейротизм) по методиці Є.П. Ільїна, і виявила, що більшість біатлоністів є екстравертами і мають невеликий ступень нейротизму [8].

Наші власні дослідження проводилися за двома опитувальниками: по методиці В.М. Русалова і методиці Айзенка. У дослідженні взяли участь 8 чоловіків і 9 жінок національної збірної України, а також 11 жінок і 8 чоловіків молодіжної збірної України. Всі респонденти пройшли опитування під час Кубка України з біатлону.

Результати визначення темпераменту біатлоністів чоловічої збірної наведено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати біатлоністів чоловічої збірної України щодо розвитку основних характеристик темпераменту (n=8)

Основні характеристики темпераменту (ОХТ)	Прояв ОХТ в роботі (X±S)	Прояв ОХТ в спілкуванні (X±S)
Енергійність, балів	5,26±1,85	9,05±1,76
Пластичність, балів	7,33±1,37	5,66±1,48
Темп, балів	10,16±1,73	5,86±1,32
Емоційність, балів	6,84±1,30	6,34±1,21

Як бачимо з таблиці 3.1. енергійність, що характеризує рівень потреби в додатковій діяльності, прагнення до фізичної та розумової праці у біатлоністів

більш розвинена у спілкуванні. Темп є більш розвинений у роботі. Всі інші середньостатистичні показники знаходяться в середніх межах.

Результати визначення основних характеристик темпераменту біатлоністів жіночої збірної наведено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

**Результати біатлоністів жіночої збірної України щодо розвитку
основних характеристик темпераменту (n=9)**

Основні характеристики темпераменту (ОХТ)	Прояв ОХТ в роботі (X±S)	Прояв ОХТ в спілкуванні (X±S)
Енергійність, балів	6,18±1,43	10,23±1,15
Пластичність, балів	8,64±1,17	6,06±1,08
Темп, балів	10,91±1,71	6,09±1,41
Емоційність, балів	6,23±1,89	9,12±1,86

Згідно з таблицею 3.2. в спілкуванні жінки проявляють більшу енергійність і емоційність.

На рисунках 3.2. і 3.3 наведена діаграма різниці прояву ОХТ між жінками і чоловіками збірної команди в роботі і в спілкуванні.

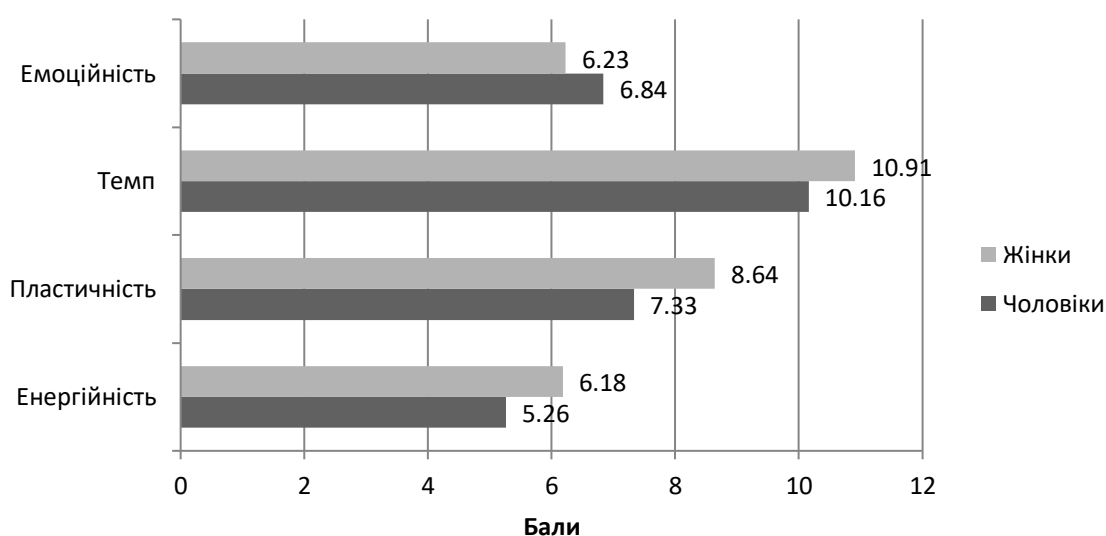


Рис. 3.2. Діаграма різниці прояву ОХТ між жінками і чоловіками збірної команди в роботі

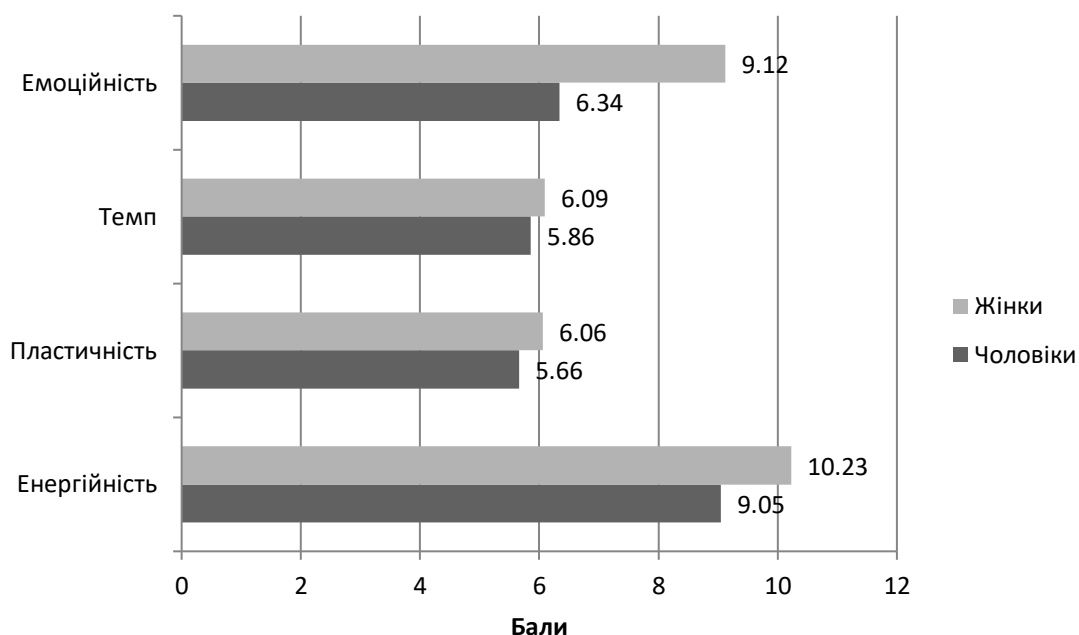


Рис. 3.3. Діаграма різниці прояву ОХТ між жінками і чоловіками збірної команди в спілкуванні

Наступним етапом нашого дослідження стало визначення ОХТ в юніорській збірній. Результати визначення особливостей темпераменту біатлоністів юніорської чоловічої збірної наведено у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Результати біатлоністів чоловічої юніорської збірної України щодо розвитку основних характеристик темпераменту (n=8)

Основні характеристики темпераменту (ОХТ)	Прояв ОХТ в роботі (X±S)	Прояв ОХТ в спілкуванні (X±S)
Енергійність, балів	7,18±1,11	9,06±1,13
Пластичність, балів	5,68±1,17	6,26±1,18
Темп, балів	8,56±1,13	5,91±1,13
Емоційність, балів	7,53±1,31	9,06±1,33

Як бачимо з таблиці 3.3 енергійність і емоційність у спілкуванні у юних біатлоністів перебуває на більш високому рівні. Темп є більш розвинений при роботі. Всі інші середньостатистичні показники знаходяться в середніх межах.

Результати визначення особливостей темпераменту біатлоністів юніорської жіночої збірної наведено у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Результати біатлоністів юніорської жіночої збірної України щодо розвитку основних характеристик темпераменту (n=11)

Основні характеристики темпераменту (ОХТ)	Прояв ОХТ в роботі (X±S)	Прояв ОХТ в спілкуванні (X±S)
Енергійність, балів	5,74±1,76	8,31±1,81
Пластичність, балів	6,17±1,84	6,84±1,88
Темп, балів	7,96±1,72	5,99±1,76
Емоційність, балів	8,01±1,83	10,52±1,84

Згідно з таблицею 3.4. юніорки проявляють більшу енергійність і емоційність під час спілкування ніж під час роботи. Показники темпу вищі під час роботи, а пластичність вище під час спілкування..

На рисунках 3.4. і 3.5 наведена діаграма різниці прояву ОХТ між жінками і чоловіками юніорської збірної команди в роботі і в спілкуванні.

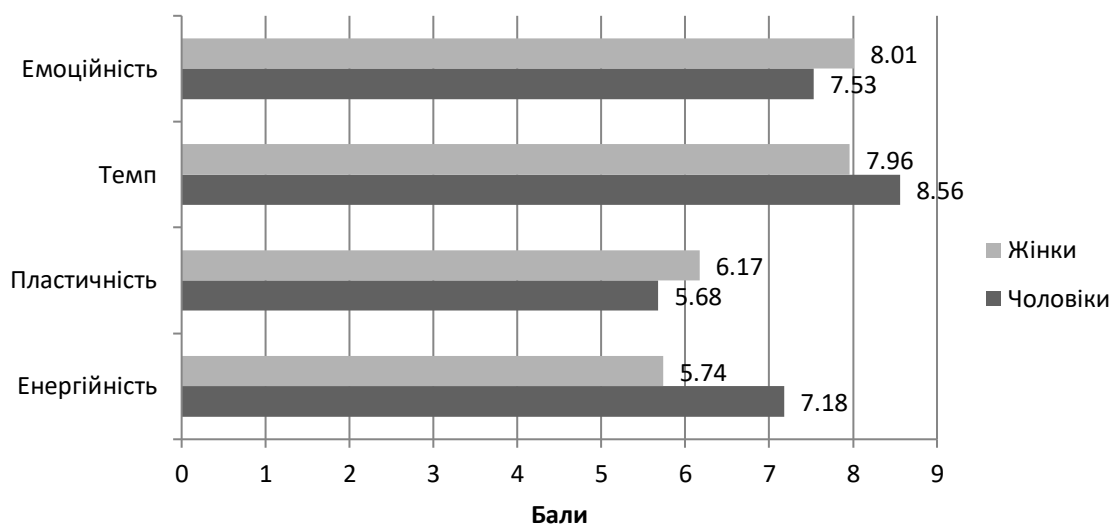


Рис. 3.4. Діаграма різниці прояву ОХТ між жінками і чоловіками юніорської збірної команди в роботі

На рисунку 3.4 наглядно бачимо, що в роботі за темпом і енергійністю переважають чоловіки, а показники емоційності і пластичності вищі у представниць юніорської збірної.

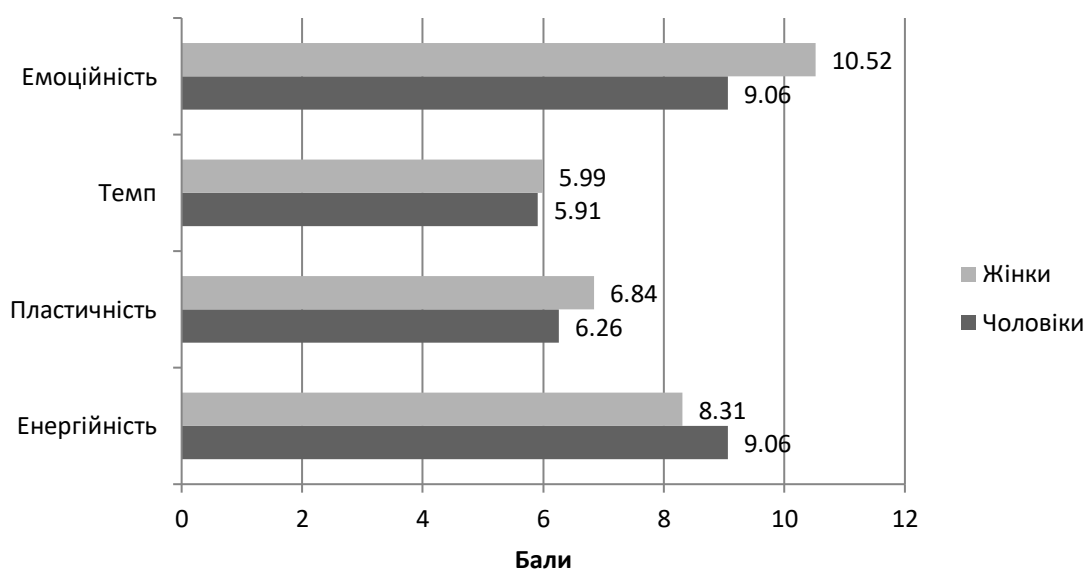


Рис. 3.5. Діаграма різниці прояву ОХТ між жінками і чоловіками юніорської збірної команди в спілкуванні

У спілкуванні ОХТ, такі як пластичність, темп і емоційність вищі у жінок юніорської збірної.

Порівняльний аналіз даних жінок дорослої і юніорської збірної наведено у таблиці 3.5. за отриманими результатами бачимо, що в дорослій жіночій збірній в роботі прояви ОХТ, таких як енергійність, пластичність і темп вищий у ніж у юніорській збірній. Натомість у юніорок вища емоційність.

Таблиця 3.5

Порівняльний аналіз ОХТ жінок дорослої і юніорської збірної які проявляються в роботі

Основні характеристики темпераменту (ОХТ)	Прояв ОХТ в дорослій збірній ($X \pm S$)	Прояв ОХТ в юніорській збірній ($X \pm S$)	Різниця у балах
Енергійність, балів	6,18 $\pm$ 1,43	5,74 $\pm$ 1,76	0,44
Пластичність, балів	8,64 $\pm$ 1,17	6,17 $\pm$ 1,84	2,47
Темп, балів	10,91 $\pm$ 1,71	7,96 $\pm$ 1,72	2,95
Емоційність, балів	6,23 $\pm$ 1,89	8,01 $\pm$ 1,83	1,78

Порівняння даних жінок дорослої і юніорської збірної які проявляються у спілкуванні наведено у таблиці 3.6.

В спілкуванні у юніорок проявляється у більшій мірі пластичність і емоційність ніж жінок дорослої збірної. А пластичність і темп в обох збірних проявляється майже однаково.

Таблиця 3.6

**Порівняльний аналіз ОХТ жінок дорослої і юніорської збірної які
проявляються в спілкуванні**

Основні характеристики темпераменту (ОХТ)	Прояв ОХТ в дорослій збірній ($X \pm S$)	Прояв ОХТ в юніорській збірній ($X \pm S$)	Різниця у балах
Енергійність, балів	10,23 $\pm$ 1,15	8,31 $\pm$ 1,81	2,08
Пластичність, балів	6,06 $\pm$ 1,08	6,84 $\pm$ 1,88	0,78
Темп, балів	6,09 $\pm$ 1,41	5,99 $\pm$ 1,76	0,10
Емоційність, балів	9,12 $\pm$ 1,86	10,52 $\pm$ 1,84	1,40

Стосовно різниці між чоловіками дорослої і юніорської збірної, то порівняльний аналіз наведено у таблицях 3.7 і 3.8.

Таблиця 3.7

**Порівняльний аналіз ОХТ чоловіків дорослої і юніорської збірної які
проявляються в роботі**

Основні характеристики темпераменту (ОХТ)	Прояв ОХТ в дорослій збірній ($X \pm S$)	Прояв ОХТ в юніорській збірній ($X \pm S$)	Різниця у балах
Енергійність, балів	5,26 $\pm$ 1,85	7,18 $\pm$ 1,11	1,92
Пластичність, балів	7,33 $\pm$ 1,37	5,68 $\pm$ 1,17	1,65
Темп, балів	10,16 $\pm$ 1,73	8,56 $\pm$ 1,13	1,60
Емоційність, балів	6,84 $\pm$ 1,30	7,53 $\pm$ 1,31	0,69

Серед ОХТ у чоловіків дорослої збірної вищі результати пластичності і темпу. Емоційність і енергійність вища в юніорській збірній.

Таблиця 3.8

Порівняльний аналіз ОХТ чоловіків дорослої і юніорської збірної які проявляються в спілкуванні

Основні характеристики темпераменту (ОХТ)	Прояв ОХТ в дорослій збірній (X±S)	Прояв ОХТ в юніорській збірній (X±S)	Різниця у балах
Енергійність, балів	9,05±1,76	9,06±1,13	0,01
Пластичність, балів	5,66±1,48	6,26±1,18	0,70
Темп, балів	5,86±1,32	5,91±1,13	0,05
Емоційність, балів	6,34±1,21	9,06±1,33	3,72

У спілкуванні чоловіків юніорської і дорослої збірної виявлено різницю лише в емоційності, яка значно вища у юніорів.

За допомогою проведеної діагностики екстраверсії-інтроверсії та нейротизму за методикою Айзенка ми отримали наступні дані стосовно психологічних характеристик висококваліфікованих біатлоністів обох збірних (табл. 3.9).

Так серед чоловіків і жінок збірних команд найбільша кількість інтровертів і екстравертів. Стосовно нейротизму, то більшість спортсменів мають невеликий і виражений ступень нейротизму.

Таблиця 3.9

Результати діагностики екстраверсії-інтроверсії та нейротизму за методикою Айзенка біатлоністів двох збірних

Ознаки	Чоловіки (n=16)		Жінки (n=20)	
	Кількість	%	Кількість	%
Екстраверсія	8	50,00	9	45,00
Врівноваженість по екстраверсії-інтроверсії	3	18,75	3	15,00

Продовження таблиці 3.9

Інтроверсія	5	31,25	8	40,00
Низький рівень нейротизму	1	6,25	1	5,00
Невелика ступінь нейротизму	2	12,50	6	30,00
Виражений нейротизм	13	81,25	12	60,00
Висока ступінь нейротизму	1	6,25	1	5,00

Бальна оцінка результатів діагностики екстраверсії-інтроверсії та нейротизму за методикою Айзенка біатлоністів двох збірних подано у таблиці 3.10.

Таблиця 3.10

Середньостатистичні результати діагностики екстраверсії-інтроверсії та нейротизму за методикою Айзенка біатлоністів двох збірних

Ознаки	Чоловіки (n=16)		Жінки (n=20)	
	X	S	X	S
Екстраверсія	16,37	1,71	17,33	1,86
Врівноваженість по екстраверсії-інтроверсії	11,67	0,25	12,00	0,00
Інтроверсія	8,40	0,86	7,50	1,07
Низький рівень нейротизму	5,00	0,00	4,00	0,00
Невелика ступінь нейротизму	10,50	0,51	8,33	0,94
Виражений нейротизм	16,2	1,14	13,83	0,68
Висока ступінь нейротизму	21,00	0,00	19,00	0,00

3.2. Визначення провідних типів темпераменту біатлоністів

На основі отриманих даних було визначено типи темпераментів досліджених спортсменів. Як у чоловіків так і у жінок переважна більшість спортсменів є сангвініками (рис. 3.6 і 3.7).

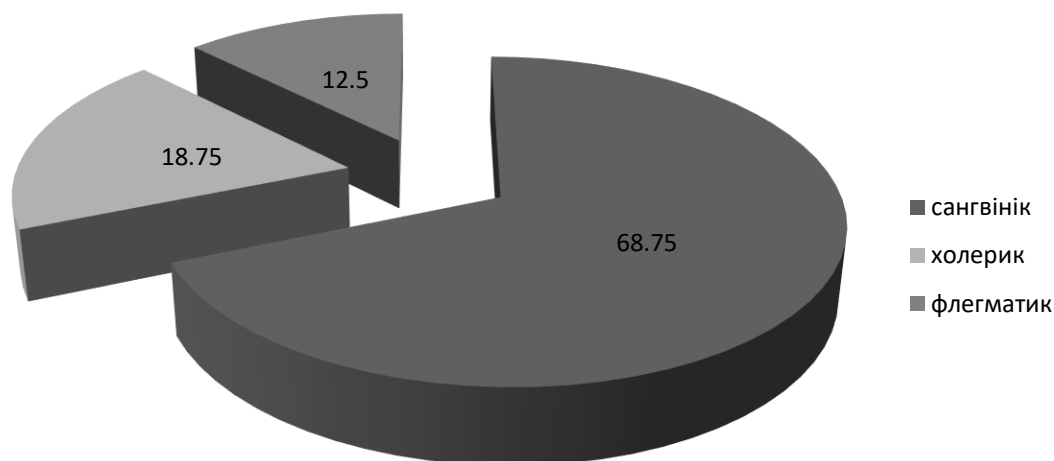


Рис. 3.6. Відсоткове співвідношення типів темпераменту чоловіків збірних команд України з біатлону

Отже спортсмени з сильним, зрівноваженим, рухливим типом нервової системи з найменшими затратами легше адаптуються до умов діяльності в біатлоні. Таких біатлоністів 68,75 % у чоловіків і 65 % у жінок.

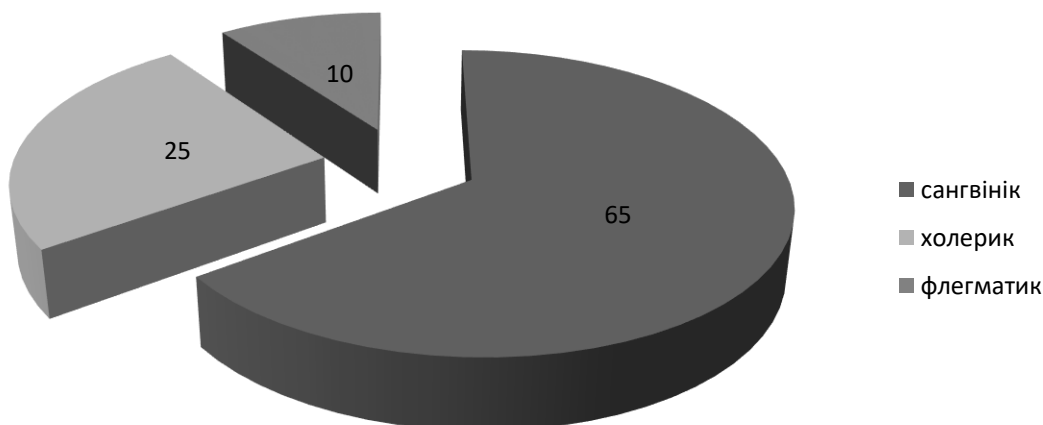


Рис. 3.7. Відсоткове співвідношення типів темпераменту жінок збірних команд України з біатлону

18% чоловіків і 25 % жінок збірних команд є холериками, які мають сильний неврівноважений тип нервової системи. Також нами виявлено 12,5% і 10% біатлоністів і біатлоністок, які мають тип темпераменту – флегматик. Серед опитаних спортсменів не виявили жодного меланхоліка, що свідчить про те що представники цього психотипу не здатні адаптуватися до специфічних умов діяльності в біатлоні на високому рівні.

За отриманими результатами можна сказати, що з сильною, врівноваженою, інертною нервовою системою більшість спортсменів у збірних командах.

3.3. Психологічна модель біатлоністів збірних команд України

На основі отриманих основних характеристик, таких як енергійність, пластичність, темп, емоційність, виражений нейротизм, екстраверсія біатлоністів високого класу було створено гіпотетичну психологічну модель спортсмена жіночої і чоловічої статі (рис. 3.8).

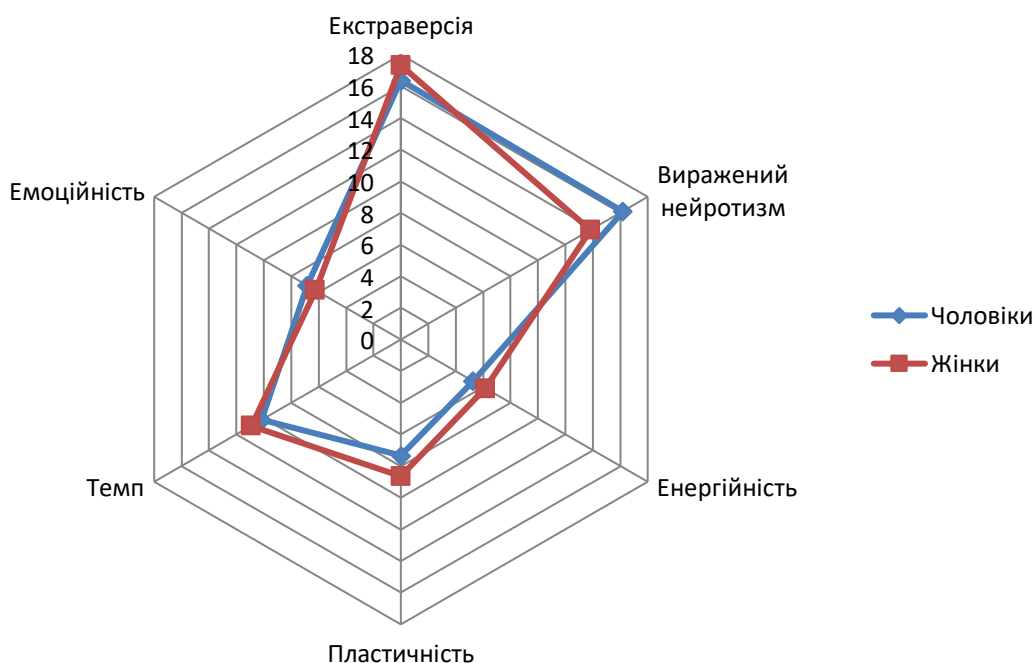


Рис. 3.8. Психологічна модель спортсмена-біатлоніста національної збірної команди України

Чоловіча і жіноча модель має лише незначні відмінності. Слід відмітити, що спортсмени, які не ввійшли в межі цієї моделі можуть також досягти високих спортивних результатів в біатлоні можливо за рахунок мобілізації інших індивідуальних особливостей, про що свідчать наявність в збірній спортсменів з зовсім іншими основними психологічними характеристиками.

На сьогодні в складі збірних команд перебуває 6 спортсменів, які мають набір своїх індивідуальних показників таких основних психічних характеристик, як темп, емоційність та нейротизм, які не співпадають з межами розробленої нами моделі але це не заважає цим представникам демонструвати високі результати в змагальній діяльності.

Як відомо, здатність сприймати і переробляти інформації у головному мозку, тісно пов'язана з темпераментом, основними психологічними характеристиками, залежить від особливостей нейродинаміки та психомоторики, не є пластичною стосовно тренувального впливу. Все окреслене доцільно враховувати в процесі здійснення спортивного відбору, при розробці індивідуальних моделей біатлоністів високого класу.

Висновки до розділу 3

1. Проведений аналіз основних психологічних характеристик біатлоністів за показниками темп, пластичність, емоційність і енергійність. Вдалося з'ясувати, що спортсмени мають високий темп в роботі, вищий за середній рівень розвитку емоційності, як в роботі так і в спілкуванні. Показники пластичності та енергійності вищі за середні як в роботі так і в спілкуванні.

2. Значення показника емоційної стабільності, виражений нейротизм у від 60% до 81% свідчить про врівноваженість спортсменів між абсолютною емоційною стабільністю та нестабільністю, це характеризує спортсменів як особистостей, здатних у повній мірі бути чутливими до змін у внутрішньому й оточуючому середовищі та контролювати власний внутрішній стан. Високий рівень розвитку екстраверсії 50% і 45 % у чоловіків і жінок збірних

відповідно, свідчить про їх орієнтацію на довколишні об'єкти та прояви їхньої імпульсивності, ініціативності, гнучкості у поведінці та комунікативності.

3. Розроблено психологічну модель біатлоністів, яка може використовуватися як компонент психологічного відбору.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичних і інформаційних джерел дозволив визначити основи психолого-педагогічного відбору в біатлоні. Перш за все було розглянуто загальну структуру і етапи відбору в біатлоні. Окреслено чотири етапи відбору та психологічні особливості кожного з етапів. Розглянуто соціологічний, педагогічний і медико-біологічний аспекти відбору біатлоністів.

Дослідження особливостей та критеріїв психологічного відбору в біатлоні дало можливість визначити, що психологічний фон більш досвідчених спортсменів вже встановився і відрізняється відносною стабільністю. Порівняно з більш юними спортсменами. Вивчення психофізіологічних особливостей, зокрема основних властивостей нервових процесів, які суттєво впливають на розвиток нейродинамічної і когнітивної сфер, вегетативних реакцій, стійкість до стресу, має певну значимість для відбору. В залежності від індивідуальних властивостей, таких як темперамент, і типу нервової системи проявляється поведінка людини в спортивній діяльності, що важливо враховувати при здійсненні відбору.

З'ясовано, що існує значна кількість методів психологічного відбору. Серед найпопулярніших: 16-факторний аналіз по Кеттелл, опитувальник Айзенка (EP1), Мінесотський багатофакторний особистісний тест (MMPI) та інші.

2. Дослідження типологічних особливостей біатлоністів юнацької, юніорської і дорослої збірних команд України, таких як: пластичність, енергійність, темп, емоційність, екстраверсія-інтроверсія, нейротизм, дозволило з'ясувати, що пластичність в роботі кваліфікованих біатлоністів проявляється більше ніж в спілкуванні, що свідчить про здатність швидко переходити від зосередження на пересуванні на лижах до повної концентрації під час стрільби. Така характеристика, як темп знаходиться у біатлоністів на високому рівні, що

свідчить про здатність їх ВНД управляти швидкістю виконання окремих дій, операцій та рухів, в тому числі і на стрільбищі при маніпуляціях з гвинтівкою, та при швидких рухах на рубежі. Енергійність та емоційність біатлоністів як в роботі, так і в спілкуванні перебуває на середньому рівні. Емоційність в роботі нижча ніж в спілкуванні, що свідчить про зосередженість спортсменів і відповідальне ставлення до тренувального процесу.

3. Діагностика екстраверсії-інтроверсії та нейротизму за методикою Айзенка дозволила визначити наявність серед біатлоністів високої кваліфікації екстравертів – 45-50%, врівноважених по екстраверсії-інтроверсії – 15-18,75%, інтровертів – 31,25-40%. Низький рівень нейротизму було зафіксовано у 5-6,25% спортсменів-біатлоністів, невелика ступінь нейротизму – у 12,5-30%, виражений нейротизм – у 60-81,25% і висока ступінь нейротизму – у 5-6,25%.

Аналіз типів темпераментів виявив серед біатлоністів 68,75 % у чоловіків і 65 % у жінок сангвініків, 18% чоловіків і 25 % жінок збірних команд є холериками, а 12,5% і 10% біатлоністів і біатлоністок мають тип темпераменту – флегматик.

За отриманими психологічними характеристиками було створено гіпотетичну психологічну модель жіночого і чоловічого профілю, яка може слугувати як орієнтир для здійснення відбору біатлоністів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антипова О. С., Харитонов Л. Г. Нейродинамический статус биатлонистов с учетом этапа подготовки. *Современная система спортивной подготовки в биатлоне* : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. 2015. С. 214–221.
2. Ахметов И. И. Молекулярная генетика спорта : монографія. Москва : Советский спорт, 2009. 268 с.
3. Биатлон: спорт. энцикл. /отв. ред. О. Усольцева. Москва: Эксмо, 2014. 56 с.
4. Биатлон: учебник для образоват. учреждений высш. проф. образования. Омск, 2015. 256 с.
5. Біланенко Наталія, Ратов Анатолій. Деякі аспекти відбору в біатлоні на різних етапах підготовки. *Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання* : матеріали I міжнародної науково-практичної конференції / відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 60–62.
6. Біланенко Наталія, Ратов Анатолій. Структура та етапи відбору в біатлоні. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту* : матеріали I всеукраїнської науково-практичної конференції / відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 16–20
7. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті : автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного вихов. та спорту. Київ, 2018. 25 с.
8. Воронова В.І. Психологія спорту : навчальний посібник. Київ. 2017. 298 с.

9. Высочин Ю.В. Физиологические механизмы защиты, повышение устойчивости и физической работоспособности в экстремальных условиях спортивной и профессиональной деятельности : диссертация ... д-ра мед. наук. Ленинград, 1988. 550 с.

10. Гибадуллин И.Г., Дронь А.Ю., Касумов К.М. и др. Динамика психо-физиологических показателей у юных лыжников-гонщиков 9-11 лет в условиях крайнего севера. *Казанская наука*. 2016. № 10. С. 134–136.

11. Головин М. С., Гиренко Л. А., Айзман Р. И. Психофизиологические особенности лыжников-гонщиков и биатлонистов в подростковом и юношеском возрасте. *Мир науки, культуры, образования*. 2013. №. 1 (38).

12. Губа В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта. Москва : Советский спорт, 2008. 304 с.

13. Гусева В. Е., Сапова П. Ф., Линькова Н. А. Роль темперамента в спорте. *Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири*. 2019. №. 2. С. 98.

14. Данилова Н. Н. Физиология высшей нервной деятельности: учебник. Москва : Учебная литература, 1997. 423 с.

15. Дроздовский А. К. Связь типологических комплексов свойств нервной системы, темпераментов и психологических типов в профессиях и спорте. *Материалы международной научной конференции «Разработка новых и адаптация существующих методов, механизмов и инструментов развития в психологии, педагогике, медицине»*. СПб, 29-30 сентября. 2014. С. 41.

16. Дунаев К. С., Сивкова Ю. Н., Левин С. В. Отбор юных спортсменов для занятий биатлоном. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2016. №. 9 (139).

17. Запорожанов В.А., Кузьмин А.И., Созаньски Х. Комплексная система оценки перспективных возможностей юных спортсменов. *Наука в олимпийском спорте*. 1994. № 1. С. 30–35.

18. Зубрилов Р. А. Стрелковая подготовка биатлониста : учеб пособие. Москва : Олимп. лит., 2010. 296 с.

19. Каминский И. В. Различные аспекты психологической подготовки лыжников-гонщиков. *Национальный психологический журнал*. 2013. №. 2 (10). С. 117–124.
20. Кейрси Д. Пожалуйста, пойми меня – 2. Темперамент. Характер. Интеллект. Москва : Черная белка, 2011.
21. Ловягина А. Е. Проблемы психологической помощи в спортивном отборе. *Вестник Санкт-Петербургского университета*. Сер. 12. 2013. Вып. 1. С. 35–39.
22. Майерс И. Б., Майерс К. Б. МБТИ: Определение типов. У каждого свой дар. Москва: Бизнес Психологи, 2012.
23. Малихіна Т.П., Сердюк Н.І. Психологія спорту: навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2015. 250 с.
24. Маринич В. В., Шепелевич Н. В. Персонифицированный подход к фармакотерапии в спорте: психогенетические аспекты. *Здоровье для всех*. 2021. №. 1. С. 22–29.
25. Михалев В. И., Аикин В. А., Корягина Ю. В., Сухачев Е. А. Медико-биологические аспекты подготовки биатлонистов: новые факты, исследования, технологии (зарубежный опыт): науч.-метод. пособие. авт.: Москва: Сов. спорт, 2014. 82 с.
26. Мірошніченко О. А. Діагностика особистості майбутнього психолога : методичний посібник до вивчення дисципліни «Практикум із загальної психології» для студентів спеціальності 7.040107 «Психологія». Житомир, 2012. С. 46–50.
27. Мулик В. В. Критерии и организация отбора в биатлоне. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. Харків : ХХПІ, 2000. №6. С 46–52
28. Мулик В. В. Отбор и планирование тренировочного процесса биатлонисток. *Тез. докл. респ. научн.-практ. конф. «Отбор и многолетнее планирование в спорте»*. Ивано-Франковск, 1986. С.148–149

29. Нартова-Бочавер С. К. Дифференциальная психология : учеб. пособие. 5-е изд., стер. Москва : Флинта, 2016. 280 с.
30. Нененко Н. Д., Астраханцев А. А. Исследование психофизиологических особенностей лыжников-гонщиков и биатлонистов подросткового возраста. *Международный научно-исследовательский журнал*. 2019. № 11 (89) Часть 1. С. 119–122. URL: <https://research-journal.org/biology/issledovanie-psixofiziologicheskix-osobennostej-lyzhnikov-gonshnikov-i-biatlonistov-podrostkovogo-vozhrasta/>
31. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія. Вінниця : ВНАУ, 2020. 240 с.
32. Приймак С. Г. Особенности властивостей темпераменту студентів, що займаються в групах спортивно-педагогічного удосконалення. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, V (53), Issue: 114, 2017. P. 40–43
33. Платонов В. Н., Сахновский К. П. Подготовка юного спортсмена. Киев : Радянська школа. 1988. 280 с.
34. Попов А. Л. Спортивная психология: Учебные пособия при спортивных вузах, 2-е изд. Москва : Московский психолого-социальный институт. Флинта, 1999. С. 152.
35. Попов А.Л. Спортивная психология. Москва : Московский психолого-социальный институт. Флинта, 1998.
36. Потапов В. Н. Концепция и организационно-педагогические условия формирования индивидуального стиля саморегуляции спортсменов высшей квалификации. *Теория и практика физкультуры*. 2003. № 6. С. 52–55.
37. Психологические тесты для профессионалов / авт. сост Н.Ф. Гребень. Минск : Соврем. шк., 2007. 496 с.
38. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор : теория и практика : монографія. Москва : Советский спорт, 2013. 1056 с.
39. Сиротін О. А. Методологія і теорія спортивних здібностей. *Теорія і практика фізичної культури*. 2000. № 4. С. 60–62.

40. Сопов В.Ф. Влияние индивидуальных особенностей личности и методов психологического воздействия на психическое состояние в условиях монотонной деятельности : дис. ... канд. псих. наук. Ленинград, 1979.

41. Сорокина А. В. Технология психолого-педагогического сопровождения стрелковой подготовки биатлонистов в ДЮСШ : дис. ... канд. пед. наук. Тюмень, 2010. 218 с.

42. Степнов А. Н. Отбор детей для занятий биатлоном и комплектование учебно-тренировочных групп на этапе начальной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Омск, 1983

43. Сурков Е. Н. Психомоторика спортсмена. Москва : Физкультура и спорт. 1984. 126 с.

44. Сурнин Д. И., Наумова В.И. Анализ подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков в подготовительном периоде. *Ученые записки университета Лесгафта*. 2013. №8 (102). URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/analiz-podgotovki-kvalifitsirovannyh-lyzhnikov-gonschikov-v-podgotovitelnom-periodе> (дата обращения: 03.04.2017).

45. Топорков А. Н., Бутенко К. В. Отбор в циклических видах спорта на примере биатлона . *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*. 2017. № 1. С. 94–98.

46. Фарбей В. В. Педагогические и медико-биологические критерии отбора в биатлоне. *Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена*. 2008. №. 62.

47. Фарбей В. В., Дунаев К. С. Учет индивидуальной предрасположенности спортсменов к характеру соревновательной деятельности. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2010. № 3 (61). С. 110–116.

48. Федик О. В. Психологія спорту: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ : Гостинець, 2007. 96 с.

49. Федик О. В. Психологія фізичної культури та здорового способу життя : навчально-методичний посібник до курсу. Івано-Франківськ, 2019. 158 с.
50. Шварц В. Б., Хрущев С. В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. Москва : Физкультура и спорт, 1984. 151 с.
51. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта). Киев : Олимпийская лит., 2011. 360 с.
52. Штих В. Психологічна характеристика особистості спортсменів-борців різної кваліфікації. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. № 6. С. 107–111.
53. Юнг К . Г. Психологические типы. Санкт-Петербург : Ювента; Москва : Прогресс-Универс, 1995.
54. Яценко Л. Г. Влияние сократительных и релаксационных характеристик мышц на рост спортивной квалификации лыжников и биатлонистов. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2009. № 3 (12). С. 15–18.

Додаток А

Тест темпераменту В.М. Русалова

Опитувальник В.М. Русалова призначений для діагностики властивостей темпераменту, таких як енергійність, темп, пластичність та емоційність.

Вам пропонується відповісти на 105 запитань. Питання спрямовані на виявлення вашого звичайного способу поведінки. Постарайтеся уявити типові ситуації і дайте першу природну відповідь, яка спаде Вам на думку. Відповідайте швидко та точно. Пам'ятайте, немає хороших чи поганих відповідей.

Якщо Ви обрали відповідь "Так", поставте хрестик (або галочку) у графі "Так" на бланку для відповідей біля відповідного номера питання. Якщо Ви обрали відповідь "Ні", поставте хрестик (галочку) відповідно до графі "Ні".

Текст опитувальника

1. Чи рухлива ви людина?
2. Чи завжди Ви готові з ходу, не роздумуючи, долучитися до розмови?
3. Чи волієте Ви усамітнення замість великої компанії?
4. Чи відчуваєте Ви постійне бажання до діяльності?
5. Ваша мова зазвичай повільна та некваплива?
6. Чи ранима Ви людина?
7. Чи часто Вам не спиться через те, що Ви посперечалися з друзями?
8. У вільний час Вам завжди хочеться зайнятися чимось?
9. У розмові з іншими людьми ваша мова часто випереджає вашу думку?
10. Чи дратує Вас швидко промова співрозмовника?
11. Чи відчували б Ви себе нещасною людиною, якби тривалий час були позбавлені можливості спілкування з людьми?
12. Ви коли-небудь запізнювалися на побачення чи роботу?
13. Чи подобається Вам швидко бігати?
14. Чи сильно Ви переживаєте неполадки у своїй роботі?
15. Чи легко Вам виконувати роботу, яка потребує тривалої уваги та великої зосередженості?
16. Чи важко вам говорити дуже швидко?
17. Чи часто Ви відчуваєте тривогу, що виконали роботу не так, як потрібно?

18. Чи часто Ваші думки перескакують з одного на інше під час розмови?
19. Чи подобаються Вам ігри, які потребують швидкості та спритності?
20. Чи легко Ви можете знайти інші варіанти вирішення відомої задачі?
21. Чи відчуваєте Ви почуття занепокоєння, що Вас неправильно зрозуміли у розмові?
22. Чи ви виконуєте складну, відповідальну роботу?
23. Чи буває, що Ви говорите про речі, в яких не знаєтеся?
24. Чи легко Ви сприймаєте швидку промову?
25. Чи легко Вам одночасно робити дуже багато справ?
26. Чи виникають у Вас конфлікти з Вашими друзями через те, що Ви сказали їм щось, не заздалегідь подумавши?
27. Ви волієте робити нескладну роботу, яка не вимагає від Вас великих витрат енергії?
28. Чи легко ви засмучуєтеся, коли виявляєте незначні недоліки у своїй роботі?
29. Чи любите Ви сидячу роботу?
30. Чи легко спілкуватися з різними людьми?
31. Ви зазвичай вважаєте за краще подумати, зважити і лише потім висловитися?
32. Чи всі Ваші звички гарні та бажані?
33. Чи швидкі у Вас рухи рук?
34. Ви зазвичай мовчите і не вступаєте в контакт, коли знаходитесь у суспільстві малознайомих людей?
35. Чи легко Вам перейти від одного варіанту вирішення завдання на інший?
36. Чи схильні Ви іноді перебільшувати у своїй уяві негативне ставлення близьких до Вас людей?
37. Чи балакуча Ви людина?
38. Вам зазвичай легко виконувати справу, яка потребує миттєвих реакцій?
39. Ви зазвичай кажете вільно, без запинок?
40. Чи турбують Вас страхи, що Ви не впораєтеся з роботою?

41. Чи легко Ви ображаєтесь, коли близькі люди вказують на Ваші особисті недоліки?

42. Чи відчуваєте Ви потяг до напруженої, відповідальної діяльності?

43. Чи вважаєте Ви свої рухи повільними та неквапливими?

44. Чи бувають у Вас думки, які Ви хотіли б приховати від інших?

45. Чи можете Ви без довгих роздумів поставити делікатне запитання іншій людині?

46. Чи приносять Вам задоволення швидкі рухи?

47. Чи легко ви "генеруєте" нові ідеї?

48. Чи смочче у Вас під ложечкою перед відповідальною розмовою?

49. Чи можна сказати, що Ви швидко виконуєте доручену Вам справу?

50. Чи любите Ви братися за великі справи самостійно?

51. Чи багата у Вас міміка в розмові?

52. Якщо Ви обіцяли щось зробити, чи завжди Ви виконуєте свою обіцянку незалежно від того, зручно Вам це чи ні?

53. Чи відчуваєте Ви почуття образи від того, що люди, що Вас оточують, обходяться з Вами гірше, ніж варто було б?

54. Ви зазвичай вважаєте за краще виконувати одночасно лише одну операцію?

55. Чи любите Ви ігри у швидкому темпі?

56. Чи багато у Вашій промові тривалих пауз?

57. Чи легко Вам пожвавити компанію?

58. Ви зазвичай відчуваєте у собі надлишок сил, і Вам хочеться зайнятися якоюсь важкою справою?

59. Зазвичай Вам важко звернути увагу з однієї справи на іншу?

60. Чи буває, що у вас надовго псується настрій від того, що зірвалася запланована справа?

61. Чи часто Вам не спиться через те, що не ладнаються справи, пов'язані безпосередньо з роботою?

62. Чи любите Ви бути у великій компанії?

63. Чи хвилюєтесь Ви, з'ясовуючи стосунки з друзями?

64. Чи відчуваєте Ви потребу в роботі, яка потребує повної віддачі сил?
65. Чи виходите іноді з себе, злитесь?
66. Чи схильні Ви вирішувати багато завдань одночасно?
67. Чи тримаєтеся Ви вільно у великій компанії?
68. Чи часто ви висловлюєте своє перше враження, не подумавши?
69. Чи турбує Вас почуття невпевненості у процесі виконання роботи?
70. Чи повільні Ваші рухи, коли Ви щось робите?
71. Чи легко Ви перемикаєтеся з однієї роботи на іншу?
72. Чи швидко Ви читаєте вголос?
73. Ви іноді пліткуєте?
74. Чи мовчазні Ви, перебуваючи у колі друзів?
75. Чи потребуєте Ви людей, які б Вас підбадьорили і втішили?
76. Чи ви виконуєте багато різних доручень одночасно?
77. Чи ви хочете виконувати роботу в швидкому темпі?
78. У вільний час Вас зазвичай тягне спілкування з людьми? .
79. Чи часто у Вас буває безсоння у разі невдач на роботі?
80. Чи тремтять у Вас іноді руки під час сварки?
81. Чи довго Ви подумки готуєтеся перед тим, як висловити свою думку?
82. Чи є серед ваших знайомих люди, які вам явно не подобаються?
83. Зазвичай Ви віддаєте перевагу легкій роботі?
84. Чи легко Вас образити в розмові з дрібниць?
85. Зазвичай Ви першим у компанії вирішуєте розпочати розмову?
86. Чи відчуваєте Ви потяг до людей?
87. Чи схильні Ви спочатку подумати, а потім говорити?
88. Чи часто Ви хвилюєтеся з приводу своєї роботи?
89. Чи завжди Ви платили б за провезення багажу на транспорті, якби не побоювалися перевірки?
90. Чи тримаєтеся Ви зазвичай відокремлено на вечірках чи компаніях?
91. Чи схильні Ви перебільшувати у своїй уяві невдачі, пов'язані з роботою?
92. Чи подобається Вам швидко говорити?

93. Чи легко Вам утриматися від висловлювання ідеї, що несподівано виникла?

94. Чи волієте Ви працювати повільно?

95. Чи переживаєте Ви через найменші проблеми на роботі?

96. Ви віддаєте перевагу повільній, спокійній розмові?

97. Чи часто Ви хвилюєтеся через помилки в роботі, яких Ви допустили?

98. Чи здатні Ви успішно виконувати тривалу трудову роботу?

99. Чи можете Ви, не довго думаючи, звернутися з проханням до іншої людини?

100. Чи часто Вас турбує почуття невпевненості у собі під час спілкування з людьми?

101. Чи легко Ви беретеся за виконання нових завдань?

102. Чи втомлюєтеся Ви, коли Вам доводиться говорити довго?

103. Ви волієте працювати з прохолодкою, без особливої напруги?

104. Чи подобається Вам різноманітна робота, яка потребує перемикання уваги?

105. Чи любите Ви довго бути наодинці з собою?

Ключі

Контрольні питання:

«так» - 32,52,89

«ні» - 12,23,44,73,82

Енергійність у роботі:

«так» - 4,8,15,22,42,50,58,64,98

«ні» - 27,83,103

Енергійність у спілкуванні з людьми:

«так» - 11,30,57,62,67,78,86

«ні» - 3,34,74,90,105

Пластичність у роботі:

«так» - 20,25,35,38,47,66,71,76,101,104

«ні» - 54,59

Пластичність у спілкуванні з людьми:

«так» - 2,9,18,26,45,68,85,99

«ні» – 31,81,87,93

Темп у роботі:

«так» - 1,13,19,33,46,49,55,77

«Ні» - 29,43,70,94

Темп у спілкуванні з людьми:

«так» - 24,37,39,51,72,92

«Ні» - 5, 10,18,56,96,102

Емоційність у роботі:

«так» - 14,17,28,40,60,61,69,79,88,91,95,97

Емоційність у спілкуванні з людьми:

«так» - 6,7,21,36,41,48,53,63,75,80,84,100

Інтерпретація результатів

Вважається, що та чи інша властивість темпераменту сильно розвинена у випробуваного, якщо він отримав по ній 9 балів; слабо розвинена – якщо з неї отримано – 4 і менше балів. При сумарній кількості балів від 5 до 8 ця властивість темпераменту вважається середньо розвиненою.

Висновок про домінуючий тип темпераменту робиться на основі порівняння показників, отриманих за різними властивостями темпераменту.

Сангвінік - середньорозвинені показники за всіма властивостями темпераменту

Холерик – високі показники по енергійності, темпу та емоційності при середніх або високих показниках пластичності

Флегматик – низькі показники за всіма властивостями темпераменту

Меланхолік – низькі показники за енергійністю, пластичністю, темпом при середніх або високих показниках за емоційністю.

Додаток Б
Діагностика екстраверсії-інтроверсії та нейротизму
(методика Айзенка).

Мета: тест призначений для діагностики екстра-, інтроверсії і нейротизму, включає також дев'ять питань, що становлять „шкалу нещирих відповідей”.

Хід виконання: Експериментатор пропонує досліджуваним відповісти Так або Ні на дані питання не замислюючись.

Питання:

1. Чи подобається Вам метушня навколо Вас?
2. Чи часто у Вас буває тривожне відчуття, що Вам чогось хочеться, а Ви не знаєте чого?
3. Ви з тих людей, що не лізуть за словом в кишеню?
4. Відчуваєте ви себе іноді щасливим, а іноді сумним без будь-якої причини?
5. Чи тримаєтесь Ви окремо на вечірці або в шумній компанії?
6. В дитинстві Ви завжди робили те, що Вам наказували?
7. Чи буває у Вас іноді поганий настрій?
8. Коли Вас втягують у сварку, чи намагаєтесь ви відмовчатися, надіючись, що все обійдеться?
9. Чи легко ви піддаєтесь змінам серед людей?
10. Чи подобається Вам знаходитись серед людей?
11. Чи часто ви втрачали сон через свої переживання?
12. Чи буваєте Ви іноді впертими?
13. Чи можна Вас назвати нечесним?
14. Чи часто Вам приходять гарні думки занадто пізно?
15. Чи надаєте Ви перевагу роботі на самоті?
16. Чи часто Ви відчуваєте себе апатичним і втомленим без вагомої причини?
17. Ви жвава людина?
18. Чи смієтесь Ви іноді над непристойними жартами?

19. Чи часто Вам що-небудь набридає так, що Ви відчуваєте себе «ситим по горло»?

20. Чи відчуваєте Ви себе незручно в якому-небудь одязі, крім повсякденного?

21. Чи часто Ви відволікаєтесь, коли намагаєтесь зосередитись на чомусь?

22. Чи можете ви швидко висловити свої думки словами?

23. Чи часто Ви буваєте захоплені своїми думками?

24. Чи повністю Ви вільні від різних забобонів?

25. Чи подобаються Вам першоквітневі жарти?

26. Чи часто Ви думаєте про свою роботу?

27. Чи дуже Ви любите смачно поїсти?

28. Чи потрібен Вам друг, коли потрібно виговоритись, і коли Ви роздратовані?

29. Чи дуже Вам неприємно брати в борг, або продавати що-небудь, коли вам потрібні гроші?

30. Чи хвалитесь Ви іноді?

31. Чи дуже Ви чуттєві до деяких речей?

32. Чи залишались Ви б дома, коли є можливість піти на нудну вечірку?

33. Чи буваєте Ви схвильованим настільки, що не можете довго всидіти на місці?

34. Чи схильні Ви планувати свої справи ретельно і раніше, ніж слід?

35. Чи бувають у Вас запаморочення?

36. Чи завжди Ви відповідаєте на листи одразу після того, як прочитали?

37. Чи можете Ви впоратись зі справою краще, обдумуючи її самостійно, а не обговорюючи з іншими?

38. Чи буває у Вас інколи задишка, навіть якщо Ви не робили тяжкої роботи?

39. Чи можна сказати, що Ви людина, яку не хвилює, щоб все було так «як треба»?

40. Чи хвилюють Вас Ваші нерви?
41. Для Вас краще будувати плани, ніж діяти?
42. Чи відкладаєте Ви на завтра те, що маєте зробити сьогодні?
43. Чи нервуйте Ви в таких місцях, як ліфт, метро, тунель?
44. При знайомстві Ви зазвичай першими проявляєте ініціативу?
45. Чи бувають у Вас сильні головні болі?
46. Чи вважаєте Ви зазвичай, що все само собою налагодиться і прийде до норми?
47. Чи важко Вам заснути вночі?
48. Чи говорили Ви коли-небудь неправду?
49. Чи говорите Ви іноді найперше, що прийде в голову?
50. Чи довго переживаєте після того, як не порозумілись з кимось?
51. Чи замкнуті Ви звичайно з усіма, крім близьких людей?
52. Чи часто у Вас бувають неприємності?
53. Чи любите Ви розповідати своїм друзям різні історії?
54. Чи подобається Вам більше вигравати, ніж програвати?
55. Чи відчуваєте Ви себе незручно в вищому за Ваш рівень товаристві?
56. Коли обставини проти Вас, звичайно Ви думаєте, що потрібно ще щось зробити?
57. Чи часто Вас нудить перед важливою справою?

Обробка результатів: Відповіді, що співпадають з ключем, оцінюють в один бал.

Ключ

Шкала екстраверсії-інтроверсії:

«Так»: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56;

«Ні»: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Шкала нейротизму:

«Так»: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Шкала щирості:

«Так»: 6, 24, 36;

«Ні»: 12, 18, 30, 42, 48, 54

Інтерпретація результатів:

Ознаки	Критерії та бали						
Щирість	висока		середня			низька	
	0-3		4-6			7-9	
Екстра-версія – інтро-версія	Над-інтроверт	Інтро-верт	Потенційний інтро-верт	Амбі-верт	Потенційний екстра-верт	Екстра-верт	Над-екстра-верт
	0-2	3-6	7-10	11-14	15-18	19-22	23-24
Нейротизм	Над-конкордант	Конкордант	Потенційний конкордант	Нормостенік	Потенційний дискордант	Дискордант	Над-дискордант
	0-2	3-6	7-10	11-14	15-18	19-22	23-24

Висновки:

Інтерпретація результатів тесту дозволяє представити сукупність рис темпераменту досліджуваного через два головних фактори: екстраверсія – інтроверсія та нейротизм. Екстравертам властиві товариськість, імпульсивність, гнучкість поведінки, велика ініціативність (при незначній наполегливості), висока соціальна адаптованість. Екстраверти зазвичай веселі, жваві та відкриті для людей. Вони не люблять самотності, одноманітності, прямолінійні в судженнях, орієнтуються переважно на зовнішню оцінку. Добре виконують роботу, яка вимагає негайних рішень, люблять ризикувати, говорять і діють швидко, постійно потребують нових вражень, мають тенденцію до агресивності. Інтровертам притаманні нетовариськість, замкненість, соціальна пасивність (за досить великої наполегливості), схильність до самоаналізу, утруднення щодо соціальної адаптації. Інтроверти краще виконують монотонну роботу, планують свої дії ретельно і заздалегідь, вони обережні, охайні, педантичні. Вони

зосереджені на своєму внутрішньому світі, закриті для інших людей. Зазвичай це спокійні, стримані, сором'язливі люди, які надають перевагу спілкуванню з книжками, ніж з людьми. Інтроверти тримають свої почуття під суворим контролем, рідко вдаються до агресії, високо цінують естетичні норми. Амбівертам притаманні риси екстра- та інтроверсії. Емоційно врівноважені — це люди, не схильні до занепокоєності, стійкі щодо зовнішніх впливів, рівні у настроях, характеризуються гарною адаптованістю. Емоційно неуврівноважені — люди чутливі, тривожні, схильні хворобливо переживати невдачі та критику на свою адресу, засмучуються через дрібниці. Для них характерні часті зміни настрою та погана адаптованість. Перетин двох головних факторів (екстраверсія–інтроверсія та нейротизм) дозволяє віднести людину до одного з чотирьох типів темпераментів. Наочно це можна відобразити на графіку:

