

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
КАФЕДРА ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ**

**ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ
ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БАЙДАРЧНИЦЬ В НАВЧАЛЬНО-
ТРЕНУВАЛЬНОМУ МАКРОЦИКЛІ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка II курсу

11-221-М групи денної форми навчання

Спеціальності: 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма: Фізична культура і спорт

Скворцова Олена Олександрівна

Керівник: д. н. фіз. вих.,

професор Пітин М.П.

Рецензент: тренер з академічного

веслування ХФСК Херсонської обласної ради

Піпаєва Н.М.

Херсон - 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Поняття психологічної підготовленості спортсменів.....	6
1.1. Теоретичні характеристики психологічної підготовленості у спорті.....	6
1.2. Характеристика циклічності процесу у підготовці веслярів високого класу.....	8
1.3. Особливості складових психологічної підготовленості веслярів високого класу в теоретичному аспекті.....	10
1.3.1. Поняття стресу, стресостійкості та вольового потенціалу спортсменів веслярів.....	11
1.3.2. Вольовий потенціал.....	12
1.3.3. Характеристика передстартових психічних станів спортсменів.....	14
РОЗДІЛ 2. Методи та організація дослідження.....	17
2.1. Методи дослідження	17
2.2. Організація дослідження та контингент.....	24
РОЗДІЛ 3. Аналіз складових психологічної підготовленості висококваліфікованих байдарочниць відносно періодів макроциклу 2021.....	26
3.1 Мотиви для занять спортом.....	26
3.2. Тип темпераменту та емоційна стабільність.....	28
3.3. Рівень стресостійкості та вольового потенціалу веслувальниць	31
ВИСНОВКИ.....	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45
ДОДАТКИ.....	49
Додаток А.....	50
Додаток Б.....	52
Додаток В.....	54

ВСТУП

Актуальність. Психологічна підготовка - один з чотирьох найважливіших аспектів підготовки спортсменів. Він є одним з найважливіших, тому що іноді відсутність підготовки може перешкодити спортсмену виступити на повну силу. [5] Тому, кваліфіковані тренери приділяють багато уваги психологічній підготовці. Дуже важливо знати психологічні здібності, настрій, мотиви, ставлення до спорту та багато інших даних про спортсменів. Крім вроджених психологічних рис, таких як темперамент, є й такі, які можна змінити або розвинути під час занять спортом. [40]

Перш за все, кожен спортсмен повинен сам визначити, чому він займається спортом. Для того, щоб поставити мету і постаратися її досягти. Існує багато видів мотивації, і кожен спортсмен має свою власну. Тренер повинен знати, до чого готуються його спортсмени і чого вони хочуть досягти в майбутньому в цьому виді спорту. Це полегшить спільну працю та продуктивнішу роботу над вирішенням цих мотивів. Іноді, у спортсмена може бути кілька мотивів одночасно. [5] На різних етапах навчання мотивація також може змінюватися, залежно від здібностей, очікувань та цілей учасника. Спортсмени високого рівня здатні привести себе в належний стан завдяки своїм власним індивідуальним методам. Але новачки, які ще не розуміють, як це зробити, можуть страждати від поганого підходу до турнірів. Тому, кожен спортсмен повинен знати, що таке позиції перед стартом та їх характеристики, щоб він міг використати цю інформацію на свою користь. Передстартовий стан може виникнути за кілька годин (у деяких випадках навіть за кілька днів) до початку виступів або змагань. Він стає більш чіткішим у день перегонів. [5]

Сила волі - необхідна якість, яку ми розвиваємо протягом усього життя. Багато людей думають, що силу волі дуже важко розвивати, і що легше рухатися за течією, підкорюючись жорсткій дисципліні. Але, як сказав Конфуцій, "Бажаючий шукає можливості, небажаючий-причину».

Тож, силу волі можна розвивати. По -перше, вам потрібно усвідомлювати, що насправді є сила волі. Усвідомивши це, вам не доведеться придушувати свої мрії та бажання. Навіщо потрібна сила волі та сила духу? Без них люди не процвітатимуть у житті і не будуть насолоджуватися життям кожен хвилину. [33]

Зв'язок з науковими програмами, планами, темами. Кваліфікаційна робота є складовою науково-дослідної теми кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації» (№0116U005791).

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний макроцикл висококваліфікованих байдарочниць.

Предмет дослідження: психологічна підготовленість висококваліфікованих байдарочниць.

Мета: визначити особливості психологічної підготовленості веслувальниць на різних етапах навчально-тренувального макроциклу.

Завдання:

1. Вивчити теоретичні основи психологічної підготовленості висококваліфікованих байдарочниць.
2. Дослідити складові психологічної підготовленості висококваліфікованих байдарочниць в основних етапах річного навчально-тренувального макроциклу.
3. Проаналізувати отримані результати досліджених складових психологічної підготовленості висококваліфікованих байдарочниць.

Методи дослідження: аналіз матеріалів літературних джерел, тестування, опитування через соціальні мережі, методи математичної статистики, аналіз інформаційних інтернет-джерел.

Апробація результатів. Певні аспекти кваліфікаційної роботи презентувалися на засіданнях кафедри олімпійського та професійного

спорту, також результати дослідження використовувалися на практичних заняттях освітньої компоненти «Теорія та методика веслувального спорту».

Публікації. Певні матеріали роботи були відображені в науковій статті, яка подана до друку в електронний альманах ХДУ «Магістерські студії» (2021).

Структура роботи: Робота включає в себе зміст, вступ, 3 розділи, висновки, список використаних джерел, додатки А, Б та В. Для повноцінного викладення матеріалу, в роботу включені 14 таблиць та 1 діаграма. Робота викладена на 45 сторінках до списку використаних джерел

РОЗДІЛ 1

ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

1.1. Теоретичні характеристики психологічної підготовленості у спорті

Досягнення високих спортивних результатів буде неможливе без належної психологічної підготовки, під час якої розвиваються і вдосконалюються морально -вольові якості, здатність налаштуватися на спортивну боротьбу. Відповідна психологічна підготовка дозволяє спортсменові виробити специфічні психологічні функції, які пов'язані зі специфікою змагальної діяльності певного виду спорту. [42]

Одним із напрямків вивчення психологічних характеристик спортивної діяльності, що інтегрує загальні психологічні аспекти теорії діяльності та її прикладні аспекти, є розробка проблеми співвідношення індивідуальності та типу обраної спортивної діяльності. Це відбивається на розвитку рис і характеристик особистості на різних етапах і періодах спортивного розвитку, на характері та рівні прояву спортивних навичок, на структурі та динаміці у мотивації до спортивної діяльності. [42]

Різноманітність доступних даних, отриманих шляхом вивчення системогенезу діяльності (освіти, спорту, праці), дозволяє нам відзначити, що стан психологічних рис та якостей визначає рівень успішності всієї спортивної підготовки. Це, ймовірно, визначить, наскільки суб'єкт здатний відповідати вимогам спортивної діяльності. [8]

Важливим аспектом у проблемі придатності до занять спортом є характер самої діяльності, до якої відноситься суб'єкт, - її зміст, засоби та умови, які виражені в системі вимог до певного суб'єкта. Взаємозв'язок між конкретними проміжними або підсумковими результатами тренування та проявами реальних спортивних результатів (успіх,

продуктивність, надійність тощо), які отримують оціночні значення для обстежуваної особи щодо нормативних показників. [8]

Б. Ф. Ломов відзначив ряд утворюючих частин системи діяльності, це- мотив, планування діяльності, мета, оперативний образ, переробка поточної інформації, перевірка результатів і корекція дії та прийняття рішення. Перераховані частини не є відокремленими одна від одної «блоками» діяльності та всі вони виступають як взаємозалежні компоненти, які можуть виконувати різні функції психічних аспектів у підготовці, організації діяльності та її виконанні. [10]

Однак, найвпливовішим завданням вивчення психологічних особливостей певної спортивної діяльності є представлення основних складових структури діяльності у розвитку, у плані генезису. В.Д. Шадріков показав, що процес набуття професійних навичок не є адаптивним, тому що деякі його складові формуються на початку, а деякі лише згодом. Діяльність була закладена "повністю", але ще в нерозвиненій формі. [10]

Цілком ймовірно, що розробка окремих компонентів послужить основою для повноцінного розвитку системи. Опіраючись на принцип психофізичної цілісності, можна допустити, що функціональна психологічна система спортивної діяльності повинна існувати як теоретична модель діяльності. Це повинно базуватися на принципі функціональності. [19] Результат оволодіння внутрішньою, інтуїтивною стороною спортивної діяльності-це розвиток психологічної системи діяльності на основі індивідуальних особливостей суб'єкта діяльності шляхом їх реорганізації та перебудови на основі мотивів, цілей та умов діяльності. У той же час потреби, інтереси, світогляд, установки та переконання, життєвий досвід, особливості кожної психологічної функції, нейродинамічні характеристики та риси особистості є вихідною основою для розвитку психологічних систем діяльності у спорті. [19]

1.2. Характеристика циклічності процесу у підготовці веслярів високого класу

Під макроциклами тренування (МкЦ) мається на увазі найзначніші циклічно повторювальні етапи тренувального процесу, за допомогою яких вирішуються 9 основних завдань багаторічної підготовки веслувальників на байдарках і каное. Тривалість макроциклів може бути як декілька місяців, так і рік (а за деякими даними навіть 4 роки). Визначення кількості та термінів макроциклів-це перше питання у плануванні річної підготовки веслярів. Для юних байдарочників основною є система підготовки, яка складається з одного циклу, за якої тривалість кожного макроциклу дорівнює одному річному циклу. [18] Кожний макроцикл поділяють на три періоди:

1-підготовчий – під час цього періоду відбувається формування функціональної бази спортсмена;

2-змагальний – під час цього періоду відбувається підготовка до змагального сезону;

3-перехідний – цей період відповідає за відновлення функціонального стану організму.

Підготовчий період поділяється на 4 етапи:

1. Утягувальний етап. Він застосовується задля поступового підведення організму спортсмена до максимально ефективного виконання його основної тренувальної праці; [27]

2. Базовий, або накопичувальний. Цей етап застосовується для виконання головних обсягів роботи над розвитком загальної витривалості спортсмена, над розвитком ємкості джерел енергозабезпечення та над силовою витривалістю. Також, проводиться багато роботи над технічною підготовкою. [27]

3. Контрольно-підготовчий етап, який ще називають трансформувальний. Він використовується для синтезу всіх набутих функціональних можливостей організму у спеціальні рухові здібності

веслувальника, за рахунок бази навантажень з розвитку загальної витривалості, швидкісної та швидкісно-силової. [35]

4. Змагальний етап, який також називають реалізаційним. Він застосовується для того, щоб реалізувати можливості спеціальної підготовленості в певних спортивних досягненнях, та побудований на базі виконання навантажень, направлених на розвиток спеціальної витривалості, швидкісно-силової витривалості, а також швидкості. Найбільш популярним серед мезоциклів у всіх циклічних видах спорту є мезоцикл, тривалістю 4 тижня.

Виділяють сім основних типів мезоциклу, які відрізняються між собою в переважності спрямованістю на вирішення певних педагогічних завдань: утягувальний, ударний, змагальний, розвивальний, контрольний, відновлювальний та розвантажувальний. [35]

Підґрунтям для розподілення навантажень у певних мікроциклах виступає класифікація тренувань за величиною і за тривалістю періоду відновлення після цих навантажень. За величиною навантажень тренування поділяють на: ударні, розвивальні та підтримувальні, утягувальні, а також підтримувальні. [35,7] Орієнтовно, відновлення після ударних тренувань різної спрямованості повинно наступити за 3 доби, якщо мова йде про загальну витривалість, за 2 доби, якщо це спеціальна або силова витривалість та за одну добу, якщо ми говоримо про швидкісну витривалість та про розвиток швидкісно-силових якостей спортсмена. При зменшенні тренувального навантаження, тривалість відновлювання, відповідно, скорочується. [35,11]

У теорії спортивного тренування зазначено, що втома має специфічний характер та може призвести до пригнічення деяких сторін працездатності, на які були спрямовані певні тренувальні дії. Саме це є основним фактором, який визначає послідовність чергування спортивних занять. 35]

За даними літературних джерел, відомо, що ударні, а також розвивальні заняття - є основними у мікроциклі, тому вони складають близько 50-80% тренувального часу та саме вони визначають величину тренувального навантаження для спортсмена. При складанні схем мікроциклів, ударні та розвивальні заняття розподіляються в першу чергу. Програма цих занять обов'язково виконується завжди в повному об'ємі. Проводяться вони, майже завжди, у вигляді односпрямованих тренувань з використанням різних засобів фізичної культури. [7,35]

1.3. Особливості складових психологічної підготовленості веслярів високого класу в теоретичному аспекті

Етап, який проходить від створення потреби до постановки мети, є дуже складним для психічної діяльності спортсмена, та спонукає його до прояву певної зовнішньої активності для того, щоб досягнути реально поставленої мети. Такий стимул називають мотивом. [23]

У літературі з психології спорту досі немає цільного розуміння мотиву. Деякі вчені вважають, що мотив - це нагальна потреба (П. А. Рудик), другі під мотивом розуміють певний або абстрактний об'єкт, який може задовольнити потребу людини (А. Н. Леонтьєв). Правильно поєднати ці точки зору, тому що без потреби немає необхідності в об'єкті її задоволення, тобто у меті, але так само і без мети потреба не зможе призвести до свідомої та направленої активності спортсмена, а отже, пропаде основний сенс мотиву. [23]

Мотив є стимулом до дій, вчинків та діяльності. Він не тільки може визначити поведінку людини, але й значною мірою передбачає кінцевий результат. Мотив в ролі внутрішньої спонукальної сили виникає тільки під впливом деяких зовнішніх факторів. В ролі цих зовнішніх впливів може виступати:

1) привабливість певних фізичних вправ, які обумовлюються за допомогою рухових здібностей, темпераменту та інших властивостей особи. [22] Через це, одних хлопців приваблюють гімнастичні вправи, а інших – ігрові, такі як волейбол, гандбол, футбол та ін., третіх хлопців приваблюють вправи силового характеру;

2) висока активність під час занять фізичними вправами серед друзів по класу та в сімейному колі;

3) різноманітність та доступність занять на спортивних базах в мікрорайоні, наприклад, на стадіонах, ігрових майданчиках або в басейні.

4) пропаганда фізичної культури, здорового способу життя та спорту;

5) добре організовані заняття з фізичної культури в закладах освіти, які здатні захопити дітей займатися спортом не тільки в період навчання, але й у вільний час. [22]

Всі фактори, які впливають на школярів, можуть створити сприятливі умови для того, щоб у дітей виникали певні мотиви до занять спортом. [23]

Так, задоволення всіх потреб регулюється лише свідомістю людини, яка направлена на переконання, певні ідеали, деякі моральні звички, та почуття обов'язку перед людьми та перед цілим суспільством. [2]

1.3.1. Поняття стресу, стресостійкості та вольового потенціалу спортсменів веслярів

Слово «стрес», в перекладі, означає натяг, тиск, зусилля, та зовнішній вплив, який саме і створює цей стан. Існує думка, що слово, перекладене з англійської-«stress», має своє походження від латинського слова «stringere» - зтягувати. [37]

Наукові роботи про стрес, зазвичай, починаються зі скарг на нечіткі визначення, а у словниках представлено не одне, а дуже багато визначень. У Оксфордському словнику існує 5 визначень для поняття «стрес», серед

яких є-«зусилля чи велика витрата енергії» або «сили, які впливають на організм». [37]

Ганс Сельє розділяє стрес на три стадії. Перша стадія-це реакція тривоги, яка виражається у пристосуванні всіх ресурсів людського організму. Слідом за нею йде стадія опору. На цій стадії організму вдається вправно впоратися із зовнішніми впливами. В цей час може спостерігатися високий рівень стресостійкості. Але, якщо дію шкідливих чинників дуже довго не вдається подолати та усунути, тоді настає остання, третя стадія - виснаження. Можливості організму до пристосування значно знижуються. У цей час він погано чинить опір новим «шкідливостям», через це збільшується небезпека будь-якого захворювання. [30]

Емоційний стрес може з'явитися в ситуаціях, коли існує загроза, небезпека і т.д., коли людина, на протязі тривалого часу, залишається одна зі своїми проблемами. При цьому, відбувається зростання тривоги неспокою та великої напруги. У людини одразу погіршується якість сна. Акуратні люди ризикують різко стати нечепурами, а відкриті люди-замкнутими. Можлива депресія, почуття безпорадності, та певні емоційні вибухи. Такий стрес є дуже небезпечним, тому що в його прояві виникають різні думки та фрази, які мають натяк на загрозу самогубства.

1.3.2. Вольовий потенціал

Дуже часто ми думаємо про те, як добре нам було б жити, якби все виходило просто і без зайвих зусиль, але, кожен день ми стикаємося з певними труднощами. Вони підстерігають нас всюди. Навіть просто для того, аби сходити в магазин за хлібом, треба вмовити себе піднятися з ліжка, вдягнутися та вийти на холодну вулицю. [36] Що вже казати про якісь серйозні справи, пов'язані з трудом або саморозвитком. Не дивлячись на це, ми намагаємось йти вперед, от тільки свій життєвий шлях кожен обирає самостійно. Довжина цього шляху та швидкість руху,

дуже залежать від того, з якою відповідальністю людина відноситься до труднощів, скільки перешкод вона здатна подолати, щоб досягти своєї кінцевої мети. Тобто, велику роль в цьому відіграє сила волі та особистісні вольові якості. [36]

Вольові якості особистості і характеристика кожної з них: [2]

1. Рішучість –це здатність людини швидко обирати мету та головне-метод її досягнення, навіть коли ситуація вибору є дуже непростюю, а також тоді, коли ця справа пов'язана з певним ризиком;

2. Дисциплінованість є підпорядкування поведінки деяким нормам, а також правилам;

3. Самостійність-це здатність діяти в одиночку, без вагань та без переживань через думку оточуючих. [2]

4. Сміливість-це вміння долати страх та розгубленість, навіть при повному адекватному усвідомленні можливої небезпеки;

5. Цілеспрямованість проявляється впевненим рухом до заданої мети, готовність віддати свої дорогоцінні ресурси задля її досягнення;

6. Витримка-це самоконтроль, а також здатність гальмувати дії, перешкоджаючи реалізації задуманих цілей, за допомогою вольових зусиль.

7. Наполегливість-це можливість закінчувати розпочату справу до, ні за яких обставин не відступати від неї та нікуди не звертати з цього шляху на легший.

Психологія вольових якостей говорить нам про те, що вони не є вродженими. Але в цьому моменті дуже важливо зрозуміти, що вони дуже залежать від типу темпераменту. Те, яка реакція в певної людини на складнощі, в деякій мірі пов'язане зі швидкістю психічних реакцій, а також з їх силою. Але, в цілому, розвиток вольових якостей певної людини відбувається під час діяльності, а також придбання певного особистого досвіду. [13]

Зробити будь-що без участі сили волі можна тільки якщо людина має фізіологічну потребу чи дуже сильне бажання. Який розвиток може бути за таких умов? Але, з дитинства нас привчають, що є не тільки слово «хочу», а ще й слово «треба», і що, в основному, друге слово більш важливе, ніж перше. Так ми вчимося працювати, кожного дня виконувати деякі обов'язки, та взаємодіяти з різними людьми в певних межах. [13]

Розвиток особистості можливий лише у процесі долання перешкод. Дуже часто, чим сильнішими є вольові якості особистості, тим успішніше буде її трудова діяльність, рівень життя, та задоволення від нього. [16]

1.3.3. Характеристика передстартових психічних станів спортсменів

Основну ланку в психології спортивного змагання посідають дослідження психічних станів, які виникають напередодні змагань. Найважливішою характеристикою цих передстартових станів є рівень емоційного збудження, який може як покращити, так і погіршити спортивний результат. В сучасній психології спорту виділяють три види передстартових станів: [16]

1. Стан «бойової готовності», який характеризується середнім емоційним збудженням та забезпечує дуже хороший спортивний результат. Найчастіше, з приближенням часу змагань рівень емоційного збудження різко підвищується. Це емоційне збудження існує для того, щоб підготувати організм спортсмена до змагальної діяльності. У найбільш гарних випадках перед самим стартом рівень емоційного збудження досягає оптимального рівня. Під час цього, відбувається оптимізація всіх систем організму, які повинні забезпечувати діяльність спортсмена у змагальних умовах. У психологічному аспекті, стан бойової готовності йде пліч о пліч з напруженим очікуванням, та супроводжується загальним підйомом. [9]

2. Стартова лихоманка зазвичай характеризується дуже сильним хвилюванням, частковою неухважністю та безпричинним похваленням, а також різкою зміною певних емоційних станів, незібраністю, випадковими помилками, котрі зумовлені послабленням пам'яті [11]

За результатами спостережень виділяють прискорення серцевого ритму та дихання, проявляється поверхнєве дихання, стає надмірне потовиділення, спостерігається пониження температури тіла, та підвищений тремор кінцівок. В результаті такого стану, спортсмен ніяк не може скористатися своїми напрацьованими можливостями, може допускати випадкові помилки навіть у добре засвоєних діях та поводитись дуже імпульсивно, а іноді навіть непослідовно. [7]

3. Стартова апатія. Цей стан обумовлений протіканням нервових процесів, котрі суперечать тим, які виникають у стані стартової лихоманки: під час стартової апатії гальмівні процеси посилюються, що частіше відбувається під впливом дуже великої втоми або перетренування. За спортсменом спостерігається сонливість, млявість, різко знижується його загальна активність та пропадає бажання змагатись. Також, притуплюються сприймання інформації та увага. [21]

Найбільш дієвим засобом, який нормалізує прояв передстартового стану є розминка. Завдяки розминці можна підвищити збудливість організму, та активність сенсорних центрів, центрально- моторних центрів та центрально-вегетативних центрів. За допомогою розминки також можна підвищити температуру тіла, особливо в певних м'язах, які найбільше будуть задіяні в фізичних вправах, а також підсилити роботу загальної кардіо-респіраторної системи. [21]

Висновки до розділу 1

Мотив – це певний стимул для людини до дій, вчинків, та до будь-якої діяльності. Мотив не тільки визначає особливості поведінки людини, а й дуже обумовлює отриманий результат.

Слово «стрес», в перекладі, означає натяг, тиск, зусилля, та зовнішній вплив, який саме і створює цей стан. Існує думка, що слово, перекладене з англійської-«stress», має своє походження від латинського слова «stringere» - зтягувати. [37]

Найбільш дієвим засобом, який нормалізує прояв передстартового стану є розминка. Завдяки розминці можна підвищити збудливість організму, та активність сенсорних центрів, центрально- моторних центрів та центрально-вегетативних центрів. За допомогою розминки також можна підвищити температуру тіла, особливо в певних м'язах, які найбільше будуть задіяні в фізичних вправах, а також підсилити роботу загальної кардіо-респіраторної системи. [21]

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

В нашому дослідженні вибір методів визначався необхідністю системного вивчення досліджуємої проблеми, отримання об'єктивних результатів та їх адекватної інтерпретації. В процесі реалізації поставлених завдань примінялись наступні методи дослідження:

- 1) теоретичний аналіз науково-методичної літератури та досвіду передової практики;
- 2) математична статистика.
- 3) діагностика якостей особистості та психологічних станів;
- 4) діагностика мотивації веслярів

Визначення методів відбувалось у відповідності до поставлених завдань експериментальної частини роботи.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури та досвіду передової практики дозволив узагальнити і використати в роботі дані, що стосуються сучасних уявлень про особливості мотивації, сили волі, передстартових станів, стресостійкості та характеру веслярів.

Метод математичної статистики застосовувався для обробки результатів проведеного психологічного анкетування. Підраховувались наступні математичні значення: сума, середнє значення та відсоткове співвідношення.

Діагностика мотивації, сили волі, стресостійкості та визначення типу характеру веслярів різних видів веслування застосовувалась з метою порівняння рівня розвитку цих якостей у веслувальниць високого класу, та відбувалася за наступними методиками:

1. Діагностика мотивації веслярів

Спортсменкам було запропоновано обрати 3 найважливіших для себе мотиви для занять веслуванням з 11 запропонованих можливих мотивів:

- 1) спілкування; 2) пізнання; 3) матеріальне благо; 4) розвиток характеру і

психічних якостей; 5) фізичне вдосконалення; 6) покращення стану здоров'я та самопочуття 7) отримання естетичного задоволення та «гострих» відчуттів; 8) придбання корисних для життя умінь, знань, навичок; 9) гостра потреба у схваленні; 10) збільшення престижу та жага до слави; 11) колективна спрямованість.

2. Схильність до стресу (Дженкенсона, модифікація Фрідмана і Розенмана) [1]

Передбачені тестовою методикою питання відображені в додатку А кваліфікаційної роботи. Мета: Визначити рівень схильності до стресу.

Обробка результатів тесту: відповідь «так»-2 бали; «не знаю»-1 бал; «ні» – 0 балів; отримані бали треба підсумувати.

Інтерпретація результатів наведена у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Інтерпретація результатів тестування на визначення схильності до стресу

до 9-ти балів	низька піддаваність стресу, (тип В)
9-12 балів	перехід до типу В
12-22 балів	нейтральна зона
22-30 балів	перехід до типу А
30-37 балів	висока піддаваність стресу (тип А)

3. Діагностика вольового потенціалу особистості [6]

Тест призначений для діагностики вольового потенціалу особистості.

Хід роботи представлений в додатку Б.

Обробка отриманих результатів: відповідь «так»-2 бали; «не знаю» оцінюється в 1 бал; відповідь «ні» – 0 балів; отримані результати підсумовуються.

Розшифровка результатів тесту указана в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

**Результати тесту на діагностику вольового потенціалу
особистості**

1-12 балів	З силою волі справи йдуть у вас неважливо. Ви просто робите те, що легше і цікавіше, навіть якщо це може зашкодити вам. До обов'язків нерідко ставитеся абияк, що буває причиною неприємностей.
13-21 бал	Сила волі у вас середня. Якщо зіткнетеся з перешкодою, то почнете діяти, щоб подолати його. Але якщо побачите обхідний шлях, тут же скористаєтеся ним. Не перестараетесь, але дане вами слово стримайте. Неприємну роботу постараетесь виконати, хоча і поворчите. З доброї волі зайві обов'язки на себе не візьмете.
22-30 балів	З силою волі у вас все в порядку. На вас можна покластися, ви не підведете. Вас не лякають ні нові доручення, ні далекі поїздки, ні ті справи, які інших лякають. Але іноді ваша тверда і непримиренна позиція по непринциповим питанням докучає оточуючим. Сила волі – це добре, але необхідно мати ще й такі якості, як поблажливість, доброта.

4. Визначення типу темпераменту. Методика Айзенка. [32]

Передбачені тестовою методикою питання відображені в додатку В кваліфікаційної роботи.

Ключ для визначення результатів тестування наведено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Ключ до тестування-визначення типу темпераменту

1. Екстраверсія (Е)	„Так” - 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57 „Ні” - 6, 33, 51, 55, 59.
2. Нейротизм (Н)	„Ні” - 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60.

Якщо сума співпадінь за першою шкалою більше 12, це означає, що особа є вираженим екстравертом, а якщо менше 12 - інтровертом. [32]

Результативність тестової методики відображена в таблицях 2.4. і 2.5.

Таблиця 2.4.

Рівні результативності тестової методики на визначення темпераменту

Інтроверсія		Екстраверсія	
Значна	Помірна	Значна	Помірна
1-7	8-11	12-18	19- 24

Підраховавши кількість співпадінь, ми можемо визначити рівень нейротизму. Якщо співпадінь більше, ніж 14, можна вважати, що дана особа є емоційно нестійкою.

Таблиця 2.5.

Емоційна стабільність		Емоційна нестабільність	
Висока	Середня	Висока	Середня
1 - 10	11 - 14	15- 18	19- 24

За допомогою цієї методики, ми можемо визначити, до якого типу темпераменту відноситься особа, та які риси її характеру найбільш яскраво виражені. Дані цієї методики відображені в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Визначення типу темпераменту

Холерик	Екстраверт, емоційно нестійкий	Швидко пристосовується до нових умов, швидко знаходить спільну розмову з людьми, комунікативний. Почуття швидко виникають і зникають. У людини цього типу яскрава міміка. Відсутність чіткої мети, не включеність сангвініка у творчу діяльність поступово формується в поверховість і нестабільність.
Сангвінік	Екстраверт, емоційно стійкий	Дії холерика поривчасті. Він відрізняється підвищеною збудженістю та великою емоційністю. Прояв цього типу темпераменту в значній мірі залежить від спрямованості особистості. У людей із громадськими інтересами він фокусується в ініціативності, енергійності, принциповості. Там, де немає багатства духовного життя, холеричний темперамент проявляється негативно (роздратованість, афективність).

продовження Таблиці 2.6

Меланхолік	Інтроверт, емоційно нестійкий	Реакція меланхоліка здебільшого відповідає силі подразника. Особливо потужне в людини цього типу темпераменту зовнішнє гальмування. Йому важко на чомусь зосередитись. Сильні подразники здебільшого викликають довготривалу реакцію гальмування. У стійких та стабільних умовах життя меланхолік характеризується змістовністю й глибиною думок. У негативних зовнішніх умовах меланхолік може стати замкнутим, боягузливим, неспокійним.
Флегматик	Інтроверт, емоційно стійкий	У флегматика нові форми поведінки виробляються повільно, але вони стійкі. Здебільшого флегматик спокійний, рівномірний, рідко виходить із себе, не схильний до афектів. Залежно від умов середовища життєдіяльності в нього можуть сформуватися позитивні риси (витримка, глибина думки і т. ін.) або ж яскраві негативні риси характеру (в'ялість, лінь, нестійкість, низькі волевові якості).

Екстраверт, на думку Айзенка, дуже комунікабельний, йому подобається знаходитись у веселій та гарній компанії, завдяки чому в нього багато знайомих та друзів. Проте, екстраверт імпульсивний та завжди діє під впливом певної ситуації. Екстраверту подобається висловлювати палкі репліки. Він дуже любить переміни. Така людина добродушна та весела, тобто оптиміст. Полюбляє посміхатися та сміятися, завжди віддає перевагу рухам та діям, має певну тенденцію до агресивної поведінки, дуже запальний. Емоції екстраверта та його почуття погано контролюються, тому на таку людину не завжди можна розраховувати. [32]

На паралельному полюсі до екстраверта перебуває інтроверт. Ця людина спокійна, завжди стримана, інтроспективна та дуже скромна. Інтроверт віддає перевагу читанню книги, а не спілкуванню. Він тримає дистанцію майже з кожним, окрім найблизькіших людей. Любить наперед планувати кожну свою дію, не має довіри до мимовільних потягів, з серйозністю відноситься до кожного прийнятого рішення, та дуже любить порядок у всьому. Інтроверт контролює всі свої почуття, дуже рідко робить певні агресивні вчинки, та ніколи не виходить із себе. На таку людину можна покластися у будь-якій ситуації. Інколи, така людина занадто песимістична, проте, високо оцінює етичні норми.

Фактор нейротизму, на думку Айзенка, свідчить про емоційно-психологічну врівноваженість або нестійкість, стабільність, чи нестабільність, та розглядається у зв'язку з вродженою стійкістю вегетативної нервової системи людини. Нейротизм представляє собою параметр, за яким усіх особистостей можна поставити в один ряд, в якому на одному з полюсів знаходяться особи з високою стійкістю, хорошою активністю та зрілістю, а на іншому полюсі- дуже нервозні, нестійкі та погано адаптовані до зовнішніх обставин. Усі інші типи знаходяться в інтервалі між цими полюсами. [32]

2.2. Організація дослідження та контингент

В таблиці 2.7 ми відобразили характеристику залученого нами контингенту дослідження (ім'я фамілія та рік народження).

Таблиця 2.7.

Характеристика контингенту дослідження

Ім'я П.	Рік народження	Вид човна	Розряд	Спортивні досягнення	Тривалість занять веслуванням (роки)
Вероніка Р.	1998 р.	Байдарка	МСУ	Багаторазова чемпіонка ЧУ, фіналістка ЧЄ	11 р.
Тетяна У.	2002 р.	Байдарка	МСУ	Багаторазова чемпіонка ЧУ, фіналістка ЧЄ	8 р.
Марія М.	2000 р.	Байдарка	МСУ	Багаторазова чемпіонка України, фіналістка ЧЄ	9 р.
Ольга Т.	1998 р.	Байдарка	МСУ	Багаторазова чемпіонка України, фіналістка ЧЄ	12 р.

Четверо спортсменок веслувальниць погодились пройти тести для визначення властивостей їх психологічних якостей, для того, щоб спрогнозувати їх спортивний результат та їх подальші шанси на досягнення найвищих результатів, а також встановити взаємозв'язок між

психологічними властивостями їх нервової системи та вже наявними досягненнями.

Всі спортсменки, які погодилися прийняти участь в нашому опитуванні, є членами національної збірної команди України з веслування на байдарках і каное. В цьому році вони приймали участь в чемпіонаті Європи, який відбувався з 22 по 27 червня 2021 року у місті Познань, Польща.

У складі байдарки-четвірки, дівчата посіли 9-те місце у фіналі змагань. В ході нашого дослідження ми спробуємо визначити, які психологічні особливості кожної зі спортсменок змогли завадити дівчатам показати кращий результат.

РОЗДІЛ 3
АНАЛІЗ СКЛАДОВИХ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНOSTI
ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БАЙДАРОЧНИЦЬ ВІДНОСНО
ПЕРІОДІВ МАКРОЦИКЛУ 2021

3.1 Мотиви для занять спортом

В ході нашого дослідження, ми визначили, які основні мотиви до занять спортом у веслувальниць збірної України.

Результати опитування представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Мотиви занять веслуванням на байдарках і каное

Вероніка Р.	Пізнання, розвиток характеру і психічних якостей, придбання корисних для життя умінь, знань та навичок.
Тетяна У.	Пізнання, розвиток характеру і психічних якостей, фізичне вдосконалення.
Марія М.	Спілкування, розвиток характеру і психічних якостей, фізичне вдосконалення.
Ольга Т.	Спілкування, розвиток характеру і психічних якостей, підвищення престижу та бажання слави.

Спортсменкам було запропоновано обрати 3 найважливіших для себе мотиви для занять веслуванням з 11 запропонованих можливих мотивів: 1) спілкування; 2) пізнання; 3) матеріальне благо; 4) розвиток характеру і психічних якостей; 5) фізичне вдосконалення; 6) покращення стану

здоров'я та самопочуття 7) отримання естетичного задоволення та «гострих» відчуттів; 8) придбання корисних для життя умінь, знань, навичок; 9) гостра потреба у схваленні; 10) збільшення престижу та жага до слави; 11) колективна спрямованість.



Рис. 3.1. Мотиви для занять веслуванням

На рисунку 3.1. ми бачимо, що основний мотив для занять веслуванням дівчат з нашої дослідної групи, це-розвиток характеру і психічних якостей (33%). В ході опитування, Вероніка Р. виділила для себе центральні мотиви для занять спортом-це пізнання, розвиток характеру і психічних якостей, та придбання корисних для життя умінь, знань та навичок. Тетяна У. вважає найважливішими мотивами своєї спортивної діяльності пізнання, розвиток характеру і психічних якостей, та фізичне вдосконалення. Марія М. обрала спілкування, розвиток

характеру і психічних якостей та фізичне вдосконалення. Для Ольги Т. найважливіші наступні мотиви-спілкування, розвиток характеру і психічних якостей, підвищення престижу та бажання слави.

Ми бачимо, що є один мотив, який об'єднує всіх спортсменок нашої дослідної групи. Розвиток характеру та психічних якостей є дуже важливим мотивом, адже під час занять спортом-людина стає більш самостійною, вчиться знаходити оптимальні рішення проблем і задач в максимально короткий проміжок часу, стає відповідальнішою та вчиться долати труднощі. І, ми бачимо, що, навіть для професійних спортсменок, цей мотив один з провідних на сьогоднішній день.

3.2. Тип темпераменту та емоційна стабільність

Дівчатам з нашої експериментальної групи було запропоновано пройти тестування на визначення типу темпераменту та емоційну стабільність. За допомогою цього тесту було визначено рівень нейротизму, а також виявлено, хто зі спортсменок інтроверт, а хто екстраверт. На основі цих даних ми можемо визначити, до якого типу темпераменту відноситься кожна з дівчат. Результати цього тестування наведено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Тип темпераменту та емоційна стабільність

	Екстраверсія	Нейротизм
Ганна Р.	17	11
Тетяна У.	21	14
Марія М.	21	3
Ольга Т.	20	16

За допомогою таблиць 3.3. і 3.4. можемо визначити тип темпераменту дівчат.

Таблиця 3.3..

**Рівні результативності тестової методики на визначення
темпераменту**

Інтроверсія		Екстраверсія	
Значна	Помірна	Значна	Помірна
1-7	8-11	12-18	19- 24

Підраховавши кількість співпадінь, можемо визначити рівень нейротизму. Якщо співпадінь більше, ніж 14, можна вважати, що дана особа є емоційно нестійкою.

Ці дані прописані у таблиці 2.5.

Таблиця 3.4..

Рівень емоційної стабільності

Емоційна стабільність		Емоційна нестабільність	
Висока	Середня	Висока	Середня
1 - 10	11 - 14	15- 18	19- 24

Користуючись таблицею 3.5., можемо визначити, до якого типу темпераменту відносяться спортсменки з нашої дослідної групи.

Таблиця 3.5.

Тип темпераменту

Холерик	Екстраверт, емоційно нестійкий
Сангвінік	Екстраверт, емоційно стабільний
Меланхолік	Інтроверт, емоційно нестійкий
Флегматик	Інтроверт, емоційно стійкий

Розглянемо результати тестування дівчат та їх належність до того чи іншого типу темпераменту.

Ганна Р. за результатами тестування виявилась яскраво вираженим екстравертом з середнім рівнем емоційної стабільності. Це означає, що

Ганна відноситься до типу темпераменту сангвінік. Сангвінік вміє швидко пристосовуватись до нових, незвичних для себе, умов, легко знаходить спільну мову з усіма людьми. Почуття у сангвініка швидко виникають та також швидко зникають. У людини, яка належить до цього типу темпераменту дуже яскрава та різноманітна міміка. Проте, відсутність чітко поставленої мети, не включеність людини у творчу діяльність може поступово сформуватися в поверховість, та навіть нестабільність. Ганна Р. відповідає типу темпераменту сангвінік, адже її спортивний результат з року в рік не є стабільним, і іноді різко падає, а іноді різко покращується.

Тетяну М. за результатами опитування можна віднести до типу темпераменту-сангвінік. Вона є екстравертом з середнім рівнем емоційної стабільності. Сангвінікам притаманно бути рухливим, швидко відгукуватись на навколишні події та вміє досить легко переживати неприємності та важкі моменти. [32]

В ході опитування, Марія М. теж виявилась сангвініком, продемонструвавши найвищу емоційну стабільність. Марія дуже стримана людина, яка вміє контролювати свої емоції та вирішувати проблеми без стресу, що, безпосередньо, допомагає їй досягати високих результатів у веслуванні.

Ольга Т. виявилась неяскраво вираженим холериком. Вона показала результат помірної екставерсії, та невеликої емоційної нестабільності. За даними інтерпритації результатів тесту-дівчина відноситься до типу темпераменту холерик. Цей тип темпераменту відрізняється від інших підвищеною збудливістю та дуже великою емоційністю. Прояв даного типу темпераменту дуже залежить від спрямованості конкретної особистості. У людей, які мають громадські інтереси, він фокусується в енергійності ініціативності та великій принциповості. В тих випадках, коли немає багатства духовного життя, холеричний тип темпераменту проявляється досить негативно у вигляді роздратованості та

афективності. [32] Ольга і дійсно дуже емоційна людина, яка легко піддається роздратуванню. Це означає, що результати нашого тестування є достовірними.

3.3. Рівень стресостійкості та вольового потенціалу веслувальниць

Метою нашого дослідження є проведення психологічних тестувань на різних етапах тренувального макроциклу. Таким чином, ми можемо спостерігати, чи змінюється рівень стресостійкості та вольовий потенціал спортсменок та порівняти дані тестувань, для того, щоб зрозуміти, який вплив мають різні етапи тренувального макроциклу на психологічну підготовленість спортсменів.

Сезон підготовки до змагань у веслуванні на байдарках і каное розпочинається в січні, і закінчується у вересні-жовтні, залежно від календарного плану змагань.

Підготовчий період триває з січня до перших змагань, які проводяться згідно календарного плану. За ним йде наступний етап-основний змагальний сезон, під час якого спортсмени змагаються майже кожні два тижні.

Наступні тести, які були використані в ході нашої роботи, були запропоновані дівчатам для визначення рівня їх стресостійкості та вольового потенціалу. В ході нашої роботи, ми провели тестування на підготовчому, основному змагальному, та змагальному періодах, та з'ясували, як, під впливом різних психологічних факторів, змінився психологічний настрій дівчат.

Давайте розглянемо календар Всеукраїнських та міжнародних змагань з веслування на байдарках і каное сезону 2021, який зображено в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6.

**Календар всеукраїнських та міжнародних змагань з веслування
на байдарках і каное сезону 2021 року.**

Календарний план спортивних заходів України за період від 01.01.2021 до 31.12.2021			
Назва	Орієнтовні строки	Орієнтовна три-вал.	Орієнтовне місце-провед.
веслування на байдарках і каное			
Кубок України пам'яті олімпійської чемпіонки Юлії Рябчинської (III ранг)	08.04.21 12.04.21	5	Дніпро КП "Водноспорт. комбінат"
Європейський олімпійський кваліфікаційний турнір	12.05.21 13.05.21	5	Угорщина
Кубок світу I етап (II ранг)	14.05.21 16.05.21	5	Угорщина
Світовий олімпійський кваліфікаційний турнір	20.05.21 21.05.21	2	Росія
Чемпіонат України серед юніорів 2003-2004 рр.н. та молоді до 23 років (IV ранг)	20.05.21 24.05.21	5	Дніпро КП "Водноспорт. комбінат"
Кубок світу II етап (II ранг)	21.05.21 23.05.21	4	Росія
Особистий чемпіонат України пам'яті заслуженого тренера Вячеслава Сорокіна (III ранг)	25.05.21 29.05.21	5	Дніпро КП "Водноспорт. комбінат"
Чемпіонат Європи серед дорослих (II ранг)	03.06.21 06.06.21	4	Німеччина
Чемпіонат Європи серед юніорів та молоді до 23 років (II ранг)	24.06.21 27.06.21	4	Польща
Відкритий чемпіонат України серед юнаків та дівчат 2005-2006 та 2007-2008 рр.н. (IV ранг)	17.06.21 21.06.21	5	Ковель
Чемпіонат Європи (марафон) (II ранг)	08.07.21 11.07.21	4	Росія (Москва)
Зональні змагання командного чемпіонату України серед ДЮСШ та СДЮШОР серед юнаків та дівчат 2005-2006 та 2007-2008 рр. н. (Західна зона) (V ранг)	02.07.21 04.07.21	3	Львівська
Зональні змагання командного чемпіонату України серед ДЮСШ та СДЮШОР серед юнаків та дівчат 2005-2006 та 2007-2008 рр. н. (Східна зона) (V ранг)	02.07.21 04.07.21	3	Полтава
Зональні змагання командного чемпіонату України серед ДЮСШ та СДЮШОР серед юнаків та дівчат 2005-2006 та 2007-2008 рр. н. (Південна зона) (V ранг)	02.07.21 04.07.21	3	Херсонська
Зональні змагання командного чемпіонату України серед ДЮСШ та СДЮШОР серед юнаків та дівчат 2005-2006 та 2007-2008 рр. н. (Центральна зона) (V ранг)	02.07.21 04.07.21	3	Київ ВСБ "Зеніт"
Чемпіонат України з марафону, присвячений пам'яті воїна-спортсмена Ігоря Присяжнюка (III ранг)	13.07.21 15.07.21	3	Вінниця
Командний чемпіонат України серед ДЮСШ та СДЮШОР серед юнаків та дівчат 2005-2006 та 2007-2008 рр. н.	23.07.21 26.07.21	4	Дніпро КП "Водноспорт. комбінат"
XXXII літні Олімпійські ігри (I ранг)	02.08.21 07.08.21	6	Японія (Токіо) НОК
Командний чемпіонат України (III ранг)	12.08.21 16.08.21	5	Дніпро КП "Водноспорт. комбінат"
Чемпіонат світу серед юніорів та молоді до 23 років (II ранг)	03.09.21 06.09.21	4	Португалія (Монтemor-у-Велью)
Олімпійські Надії	10.09.21 12.09.21	4	Чехія (Раціце)
Чемпіонат світу (II ранг)	16.09.21 19.09.21	4	Данія (Копенгаген)
Чемпіонат світу (марафон) (II ранг)	30.09.21 03.10.21	4	Румунія (Пітешті)
Всеукраїнські відкриті змагання "День машинобудівника" (IV ранг)	16.09.21 18.09.21	3	Ковель
Всеукраїнські змагання на приз газети "Індустріальне Запоріжжя" серед спортсменів 2005 рр.н. 2006-2011 рр.н., дорослих та ветеранів	17.09.21 19.09.21	3	Запоріжжя
Всеукраїнські змагання "Кубок Сергія Чухрая" – юнаки та дівчата 2006-2007, 2008-2009, 2010-2011 ррн.. (V ранг)	02.10.21 03.10.21	2	Херсон

Користуючись даними таблиці 3.6. ми бачимо, що перші змагання в сезоні 2021 року (для спортсменок з нашої дослідної групи)-це кубок України пам'яті олімпійської чемпіонки Юлії Рябчинської, який

проходитиме 08.04-12.04.2021 року у м. Дніпрі. Так як дівчата, яких ми досліджуємо, відносяться до вікової групи-молодь, наступні змагання для них відбудуться з 20.05.2021 по 24.05.2021 року. В ці числа у місті Дніпро буде проводитись чемпіонат України серед юніорів та молоді до 23 років. Ці змагання є відбірковими для участі у чемпіонаті Європи, який пройде 24.06-27.06.2021 в м. Познань, Польща. Наприкінці сезону буде ще один старт, це командний чемпіонат України, який пройде 12.08-16.08.2021 року у м. Дніпро. Ці змагання є відбірковими для участі у спортивно-тренувальному зборі до підготовки на чемпіонат Світу серед дорослих, та, безпосередньо, участі в чемпіонаті Світу, який відбудеться 16.09-19.09.2021 року в м. Копенгаген, Данія.

Перші тестування були проведені під час підготовчого періода у веслуванні на байдарках і каное-в квітні 2021 року. У цей час дівчата знаходились на навчально-тренувальному зборі в м. Обухів, де проходив заключний етап підготовки до кубку України пам'яті олімпійської чемпіонки Ю. Рябчинської. Результати тестувань наведені в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7.

Схильність до стресу та виявлення вольового потенціалу.

Перше тестування. Квітень 2021 року.

	Схильність до стресу	Вольовий потенціал
Вероніка Р.	19	23
Тетяна У.	20	23
Марія М.	22	24
Ольга Т.	20	24

Давайте розглянемо інтерпритацію результатів тестувань на визначення схильності до стресу, наведена у таблиці 2.1., а також розглянемо розшифровку результатів тесту на діагностику вольового потенціалу, яка указана в таблиці 2.2.

В таблиці 3.7. ми бачимо, що всі дівчата знаходяться на достойному рівні психологічної підготовленості. Схильність до стресу у дівчат має середні показники, а сила волі знаходиться досить на високому рівні. Ці дані свідчать про те, що, напередодні змагань, тренер проводить роботу над психологічним станом дівчат, мотивує їх на досягнення успіху у новому сезоні та налаштовує на нові перемоги. Завдяки роботі тренера та роботі дівчат над собою, їх психологічний стан знаходиться на хорошому рівні для того, щоб на найближчих змаганнях продемонструвати високий результат.

За результатами чемпіонату України, який відбувся 08.04-12.04.2021 року у м. Дніпрі, всі чотири спортсменки виконали свою задачу, та підтвердили статус спортсменок збірної України, тому результати нашого тестування, за допомогою якого вдалось передбачити вдалий виступ спортсменок на чемпіонаті України, можемо вважати достовірними.

Наступне тестування було проведено під час основного змагального періоду, а саме перед чемпіонатом України серед юніорів та молоді, який відбувся в м. Дніпро у травні 2021 року. Цей старт є стратегічно важливим для дівчат, адже він є відбірковим на головний старт сезону-чемпіонат Європи серед юніорів та молоді. Відбір на чемпіонат Європи проходитиме виключно в змаганнях байдарок-одиночок на дистанції 500 метрів, в яких треба посісти не нижче п'ятого місця. Цікаво перевірити психологічний стан напередодні такого стратегічно важливого старту, тому що результати можуть відрізнитись від нашого першого тестування, через високу відповідальність. Для того, щоб успішно виступити на змаганнях, дівчатам треба показати високий рівень стресостійкості та вольового потенціалу.

Отже, ми провели друге тестування нашої дослідної групи у травні 2021 року. Результати відображені в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8.

Схильність до стресу та виявлення вольового потенціалу.**Друге тестування. Травень 2021 року.**

	Схильність до стресу	Вольовий потенціал
Вероніка Р.	20	24
Тетяна У.	34	23
Марія М.	27	24
Ольга Т.	26	25

У таблиці 3.8. наведені результати нашого другого тестування. Давайте порівняємо дані результати з результатами опитування, проведеного у квітні 2021 року під час підготовчого періоду.

Ми бачимо, що Вероніка Р., напередодні важливого старту, демонструє ще кращі показники вольового потенціалу, при цьому вона стала трошки більше схильна до стресу. Це може бути пов'язано з підвищеною відповідальністю, але не повинно суттєво змінити її результат на гірше.

Показники вольового потенціалу Тетяни У. та Марії М. не змінилися, в порівнянні з минулим тестуванням. Проте, ми бачимо, як суттєво змінилися показники схильності до стресу. Тетяна У. в минулому тесті показала результат 20, а в даному тесті-34. Це свідчить про те, що Тетяна знаходиться у стаї перезбудження, та це може суттєво вплинути на її подальший результат та погуршити його. У Марії М. не так суттєво змінилися показники, але ми явно бачимо, що рівень схильності до стресу Марії зараз знаходиться на рівні, близькому до високого.

Ольга Т. демонструє підвищення рівня вольового потенціалу, що означає, що дівчина налаштована на боротьбу, але рівень схильності до стресу близький до високого, що може, згідно типу її темпераменту, привести до непоганого результату.

На чемпіонаті України, який відбувся 20.05-24.05.2021 року, тобто одразу після проходження нашого тестування, дівчата показали наступні результати:

Вероніка Р. в напруженій боротьбі посіла 1 місце, та стала чемпіонкою України в класі байдарок одиночок серед жінок вікової групи молодь до 23 років, що було цілком прогнозовано за результатами нашого другого тестування. Вероніка продемонструвала високий рівень стресостійкості та здобула вольову перемогу.

У боротьбі за перемогу приймала участь Ольга Т., якій не вистачило стресостійкості для того, щоб витримати боротьбу до самого фінішу. Це означає, що результати нашого другого тестування достовірні, адже на них ми бачили, як виросла схильність до стресу Ольги перед важливими змаганнями. Але, дівчина продемонструвала високий рівень вольового потенціалу, завдяки чому, їй вдалося посісти високе друге місце в змаганнях байдарок одиночок на дистанції 500 метрів.

Марія М. в нашому другому опитуванні продемонструвала підвищення рівня схильності до стресу. Через це Марії не вдалося втрутитись у боротьбу за перемогу, і вона посіла третє місце, та виконала основну задачу-потрапляння на чемпіонат Європи.

Тетяна У. не змогла впоратись зі стресом, який виник через високу відповідальність, та посіла загальне п'яте місце. Але, не дивлячись на це, головна ціль цих змагань-потрапляння на чемпіонат Європи-виконана. Це демонструє високий рівень спортсменки, та вміння боротися зі стресом на певному рівні.

На чемпіонаті Європи, який проходив 24.06-27.06.2021 року у м. Познань, Польща, дівчата, у складі байдарки-четвірки, посіли лише дев'яте місце. Це говорить про те, що чим вище відповідальність, тим важче спортсменкам боротися зі своїм стресом, задля того, щоб показувати кращий результат.

Наступне тестування було проведено одразу після чемпіонату Європи для того, щоб дослідити, як не дуже вдалий результат вплинув на психологічний стан спортсменок, та як цей результат вплине на подальшу підготовку до змагань. Результати третього тестування наведені в таблиці 3.9.

Таблиця 3.9.

Схильність до стресу та виявлення вольового потенціалу.

Третє тестування. Кінець червня 2021 року.

	Схильність до стресу	Вольовий потенціал
Вероніка Р.	22	28
Тетяна У.	29	25
Марія М.	25	21
Ольга Т.	25	22

У таблиці 3.7. наведені результати третього тестування, проведеного в кінці червня 2021 року, одразу після чемпіонату Європи серед юніорів та молоді. Давайте проаналізуємо ці результати, та зробимо висновки, як виступ на чемпіонаті Європи вплинув на емоційний стан веслувальниць.

Вероніка Р. демонструє не значне підвищення схильності до стресу, та дуже значне підвищення вольового потенціалу. Це може означати, що Вероніка зробила висновки і незадовільний результат на чемпіонаті Європи став для неї мотивацією працювати ще більше та показувати більш вдалі результати на змаганнях у подальшому.

Тетяна У. демонструє зменшення рівня стресу. Це може бути пов'язано з тим, що основний старт сезону вже позаду, і відповідальність вже не така висока. Але, в той же час, у Тетяни виріс показник вольового потенціалу, що свідчить про намір спортсменки не опускати руки і налаштовуватись на більш вдалий результат у наступних змаганнях.

Марія М. та Ольга Т. у нашому третьому тестуванні демонструють падіння рівня схильності до стресу, але, разом з цим, у дівчат знизився рівень вольового потенціалу, що може означати, що дівчатам важко зібратись та продовжити роботу над собою для досягнення хороших результатів у майбутньому. Дівчата дуже засмучені не вдалим результатом на чемпіонаті Європи, тому рівень вольового потенціалу різко знизився.

Після проведення третього тестування, дівчата почали підготовку до наступних змагань-командного чемпіонату України серед дорослих. Він відбувався у м. Дніпро з 12.08 по 16.08.2021 року. Цей чемпіонат був відбірковим до участі у навчально-тренувальному зборі, який буде проведено в м. Обухові для підготовки на чемпіонат Світу серед дорослих, який проходитиме 16.09-19.09.2021 року в м. Копенгаген, Данія. Для того, щоб здобути право участі в навчально-тренувальному зборі, треба посісти 1-5 місця у змаганнях байдарок-одиночок серед жінок на дистанції 500 метрів.

У цих Змаганнях дівчата показали такі результати:

Вероніка Р., вольовий потенціал якої різко виріс після поразки на чемпіонаті Світу продемонструвала хороший результат, та в напруженій боротьбі на останніх метрах виборола п'яте місце, та завоювала право на участь у навчально-тренувальному зборі в Обухові. Завдяки високій мотивації та волі до перемоги, спортсменці вдалось покращити свій результат, та виконати основну ціль цих змагань.

Тетяна У. показала другий результат серед спортсменок з нашої дослідної групи, та посіла загальне дев'яте місце у змаганнях байдарок-одиночок серед жінок на дистанції 500 метрів. Дивлячись на те, що спортсменка ще досить юна, вона продемонструвала гарний результат у змаганнях у старшій віковій групі, та проявила високий рівень вольового потенціалу.

Ольга Т. посіла загальне десяте місце, а Марія М.-одинадцяте. Ми бачимо, що, за допомогою результатів нашого опитування, нам вдалось спрогнозувати результат виступів дівчат на цих змаганнях, тому що під час третього опитування Марія та Ольга показали різке падіння показників рівня вольового потенціалу.

За допомогою проведених тестувань, ми визначили, що у веслуванні на байдарках і каное результат залежить не тільки від фізичної підготовленості спортсменів, а ще й від низки психологічних факторів, серед яких і схильність до стресу і рівень вольового потенціалу відіграють велику роль.

Результати нашого тестування можна вважати достовірними, та їх можна використовувати як тренерам, так і спортсменам, з метою самоаналізу та роботою над своїми слабкими місцями для покращення спортивних результатів та досягнення своїх цілей.

ВИСНОВКИ

1) У першому розділі даної роботи, нами були вивчені та проаналізовані теоретичні характеристики психологічної підготовленості у спорті, характеристика цикличності процесу у підготовці веслярів високого класу та особливості складових психологічної підготовленості веслярів високого класу у теоретичному аспекті. Також, ми розглянули такі поняття, як: стрес, стресостійкість, вольовий потенціал веслувальників, а також визначили, які основні передстартові психічні стани виділяють у спортсменів. Після вивчення всіх вищеперечислених понять, можемо зробити висновок, що тема психологічної підготовленості в спорті є дуже важливою, але дуже недооціненою фахівцями. В ході виконання роботи, ми визначили, що фізична, технічна та тактична підготовленість веслувальника не можуть дати позитивного результату, якщо не працювати над психологічними аспектами, та не вивчати вплив тих чи інших обставин на психологічний стан спортсмена. Завдяки роботі в психологічному аспектом, в спорті можна підвищити свої результати майже вдвічі. Адже, нормальний психологічний настрій та вміння мобілізуватися від зовнішніх подразників, та самостійно увійти у стан «бойової готовності», дає спортсмену змогу повністю реалізувати свої техніко-тактичні та фізичні ресурси. Це означає, що питання психологічної підготовленості у спорті дуже актуальне на даний момент.

2) Для оцінки певних змін складових психологічної підготовленості, нами були обрані наступні тестувальні методики:

1-діагностика мотивації спортсменів-веслувальників.

2-визначення схильності до стресу (за Дженкенсоном, модифікація Фрідмана і Розенмана).

3-діагностика вольового потенціалу особистості.

4-визначення типу темпераменту (методика Айзенка).

В основі експерименту, за допомогою тестувань, нами досліджено основні складові психологічної підготовленості веслувальниць високого

класу на різних етапах макроциклу 2021. Для цього ми обрали підготовчий період-квітень 2021 року, основний змагальний період-травень 2021 року та змагальний період-серпень 2021 року.

На кожному з етапів, нами були отримані вагомі результати, які рекомендується враховувати під час підготовки спортсменів у макроциклах для досягнення високих спортивних результатів на всеукраїнській та світовій арені.

3) В ході виконання роботи, нами біли отримані наступні результати складових психологічної підготовленості веслувальниць високого класу:

1. У першому тестуванні, яке відбулося під час підготовчого періоду у квітні 2021 року, під час навчально-тренувального збору у м. Обухів. За результатами опитування, ми змогли виявити, що всі дівчата з нашої дослідної групи знаходились у стані «бойової готовності», та були максимально налаштовані на майбутні змагання. Результати тестування виявились правдивими, адже, на змаганнях, дівчата продемонстрували високий рівень спортивної майстерності та психологічної підготовленості і змогли виконати основні цілі, які ставилися на ці змагання.

2. Наступне тестування ми провели в основний змагальний період, перед важливим стартом-чемпіонатом України, під час якого відбувався відбір на головний старт сезону-чемпіонат Європи серед юніорів та молоді. Після проведення цього тестування, ми побачили, що у Вероніки Р. покращились результати, у порівнянні з першим опитуванням, завдяки чому ми змогли спрогнозувати її вдалий виступ на майбутньому чемпіонаті України, на якому вона перемогла у напруженій боротьбі, і змогла до останніх метрів дистанції долати свій стрес. Ольга Т. також показала високий результат другого тестування, а на змаганнях посіла друге місце, трошки поступившись Вероніці. Це теж було цілком спрогнозовано, адже, під час другого психологічного тестування, Ольга показала підвищення рівня схильності до стресу, в порівнянні з першим опитуванням. Марія М. в нашому другому опитуванні продемонструвала

підвищення рівня схильності до стресу. Через це Марії не вдалося втрутитись у боротьбу за перемогу, і вона посіла третє місце, та виконала основну задачу-потрапляння на чемпіонат Європи. Тетяна У. не змогла впоратись зі стресом, який виник через високу відповідальність, та посіла загальне п'яте місце. Але, не дивлячись на це, головна ціль цих змагань-потрапляння на чемпіонат Європи-виконана. Це демонструє високий рівень спортсменки, та вміння боротися зі стресом на певному рівні.

3. Наше третє опитування було проведено одразу після чемпіонату Європи, який проходив 24.06-27.06.2021 року в м. Познань, Польща. На цих змаганнях, у складі байдарки-четвірки на дистанції 500 метрів, дівчатам вдалось показати лише дев'ятий результат. Метою нашого останнього опитування було дослідити, як невдалий результат на чемпіонаті Європи вплинув на психологічний настрій дівчат, і чи зможуть вони зібратися після поразки та продемонструвати високий спортивний результат на майбутньому чемпіонаті України.

За результатами тестування, ми побачили, що рівень вольового потенціалу Вероніки Р. різко виріс після невдалого виступу на чемпіонаті Європи. Це означає, що для Вероніки поразка стала стимулом працювати ще більше і в майбутньому демонструвати кращі результати.

Тетяна У. демонструє зменшення рівня стресу. Це може бути пов'язано з тим, що основний старт сезону вже позаду, і відповідальність вже не така висока. Але, в той же час, у Тетяни виріс показник вольового потенціалу, що свідчить про намір спортсменки не опускати руки і налаштовуватись на більш вдалий результат у наступних змаганнях.

Марія М. та Ольга Т. у нашому третьому тестуванні демонструють падіння рівня схильності до стресу, але, разом з цим, у дівчат знизився рівень вольового потенціалу, що може означати, що дівчатам важко зібратись та продовжити роботу над собою для досягнення хороших результатів у майбутньому. Після проведення третього тестування, дівчата почали підготовку до наступних змагань-командного чемпіонату

України серед дорослих. Він відбувався у м. Дніпро з 12.08 по 16.08.2021 року. Цей чемпіонат був відбірковим до участі у навчально-тренувальному зборі, який буде проведено в м. Обухові для підготовки на чемпіонат Світу серед дорослих, який проходитиме 16.09-19.09.2021 року в м. Копенгаген, Данія. Для того, щоб здобути право участі в навчально-тренувальному зборі, треба посісти 1-5 місця у змаганнях байдарок-одиночок серед жінок на дистанції 500 метрів.

У цих змаганнях дівчата показали такі результати:

Вероніка Р., вольовий потенціал якої різко виріс після поразки на чемпіонаті Світу продемонструвала хороший результат, та в напруженій боротьбі на останніх метрах виборола п'яте місце, та завоювала право на участь у навчально-тренувальному зборі в Обухові. Завдяки високій мотивації та волі до перемоги, спортсменці вдалось покращити свій результат, та виконати основну ціль цих змагань.

Тетяна У. показала другий результат серед спортсменок з нашої дослідної групи, та посіла загальне дев'яте місце у змаганнях байдарок-одиночок серед жінок на дистанції 500 метрів. Дивлячись на те, що спортсменка ще досить юна, вона продемонструвала гарний результат у змаганнях у старшій віковій групі, та проявила високий рівень вольового потенціалу.

Ольга Т. посіла загальне десяте місце, а Марія М.-одинадцяте. Ми бачимо, що, за допомогою результатів нашого опитування, нам вдалось спрогнозувати результат виступів дівчат на цих змаганнях, тому що під час третього опитування Марія та Ольга показали різке падіння показників рівня вольового потенціалу.

За допомогою проведених тестувань, ми визначили, що у веслуванні на байдарках і каное результат залежить не тільки від фізичної підготовленості спортсменів, а ще й від низки психологічних факторів, серед яких і схильність до стресу і рівень вольового потенціалу відіграють велику роль.

Результати нашого тестування можна вважати достовірними, та їх можна використовувати як тренерам, так і спортсменам, з метою самоаналізу та роботою над своїми слабкими місцями для покращення спортивних результатів та досягнення своїх цілей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева М.Ю. Стресс. URL: https://psitesterua.ucoz.ru/publ/emociji/stresostijkist/skhilnist_do_stresu_dzhenkensonamodifikacija_fridmana_i_rozenmana/21-1-0-32
2. Арвисто М.А. Мотивация физкультурно-спортивной деятельности: Физкультура и спорт, 1982. 176 с.
3. Алешков И. А. Опыт психологического анализа спортивной деятельности: В сб.: Психология спортивной деятельности. М.: изд. ВНИИФК, 1998. 125с.
4. Варданян Б.Х. Механізми саморегуляції емоційної стійкості. М.: МГУ, 1983. 24с.
5. Васильев И.А., М.П. Магомед-Эминов. Мотивация и контроль за действием. М.: МГУ, 1991. 144с.
6. Вольові якості особистості. URL: https://stud.com.ua/17614/psihologiya/diagnostika_volovogo_potentsialu_osebistosti
7. Гаврилов В.Н. Гребля на байдарках и каноэ. Харьков: Вища школа, 1980. 192 с.
8. Гогунев Е.Н., Б.И. Мартьянов. Психология физического воспитания и спорта. М.: узд. Центр «Академия», 2000. 66с.
9. Гребной спорт. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Гребной_спорт
10. Джамгаров Т. Т., А. Ц. Пуни. Психология физического воспитания и спорта. М.:Физкультура и спорт, 1989. - 143 с.
11. Ємчук І.Ф. Байдарка // Українська радянська енциклопедія.
12. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. М.: Просвещение, 1997. 287с.
13. Кадонников А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою. Ростов н/Д: 2003. [стр. 215, 255, 256, 257].

14. Карелин А.А. Психологические тесты. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. 40-46с.
15. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности. К.: Здоровье, 1985. 128 с.
16. Коледа В.А. Психология физической подготовки молодёжи. Минск: 1990. [стр. 8, 9, 12, 13, 37, 38, 37, 69, 76,79].
17. Мальчиков А.В. Социально-психологические основы управления спортивной командой: учеб. пособие для студентов институтов физ. культуры. Смоленск: 1987. 68с.
18. Марищук В.Л. , Ю.М.Блудов, В.А.Плахтиенко, Л.К.Серов. Методики психодиагностики в спорте. М.: Просвещение, 1990. 115с.
19. Маркс К., Энгельс Ф. Соч., 2-е изд., т.21. 306с.
20. Маркс К., Энгельс Ф. Капитал. 2-е изд., т. 23. 189 с.
21. Методики психодиагностики в спорте: 2-е изд., доп. и испр. М.: 1990. 298 с.
22. Мотивация. URL: <http://yasdelaleto.ru/motivation.html>.
23. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции. М.: Изд-во МГУ, 1971. 40 с.
24. Незвецкий Р.Ф. Спорт и идеологическая борьба. М. 18с.
25. Озеров В.П. Психомоторные способности человека. Дубна, 2002. 298 с.
26. Омельченко Б.Ф. Экскурсионное общение: Познание. Восприятие. Отдых. М.: 1991. 51 с.
27. Попов А.Л. Психология: учеб. пособие для физкультурных ВУЗов и фак. физ. воспитания. –М.: 2002. 218 с.
28. Попов А.Л. Спортивная психология: учеб. пособие для физкультурных ВУЗов. 3-е изд. М.: 2000. 82 с.
29. Попов А.Л. Спортивная психология: учеб. пособие для физкультурных ВУЗов. 2-е изд. М.: 1999. 82 с.

30. Попов А.Л. Спортивная психология: учеб. пособие для физкультурных ВУЗов; Моск. психолог.-соц. Институт. М.: 1998. 93 с.
31. Практикум по спортивной психологии. СПб.: 2002. 131 с.
32. Психологический тест: Определение типа Вашего характера. URL: <http://www.topglobus.ru/psihologicheskij-test-opredelenie-tipa-vashego-haraktera>.
33. Рогов Е.И. Эмоции и воля. М.: Гуманит. изд. Центр, 2001. 35 с.
34. Родионов А.В. Психология спорта высших достижений. М.:Физкультура и спорт, 1989. 144с.
35. Розвиток витривалості байдарочників на етапі початкової підготовки. Курсова робота. URL: http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/11333/Voskoboynik_ffvs_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y
36. Рудик П.А. Психология: Учебник для студентов университетов физической культуры. М.:Физкультура и спорт, 1994. 510с.
37. Рутман Е.М. Нужно ли бежать от стресса? М.: Физкультура и спорт, 1990. 12 с.
38. Столяренко Л.Д. Основы психологии, 5-е изд. Ростов н/Д: 2002. [стр. 277, 278, 299, 300, 301].
39. Стоунс Э. Психопедагогика. Психологическая теория и практика обучения. М.: Педагогика, 1984. 472 с.
40. Федик О. В. Психология спорта. - Ивано-Франковск: Физкультура и спорт, 2007. 40с.
41. Фетискин Н.П. , В.В.Козлов, Г. М. Мануйлов. Диагностика волевого потенциала личности. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. 55 с.
42. Чикова О.М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена: Учебное пособие для училищ Олимпийского резерва. Мн.: ИПП Госэкономплана РБ, 1993. 76 с.

43. Marcora S. Mental fatigue impairs physical performance in humans//Journal of Applied Physiology, 106. 2009. P. 857-864.
44. Mikulic P. Antropometric and physiological profiles of rowers//Kinesiology 40. 2008. P.-80-86.
45. Steinacker J.M. Physiological aspects of training in rowing//International journal of sports medicine, 14. 1993. P. 3-10.
46. Filipas L., Motolla F. The effect of mentally demanding cognitive tasks on rowing performance in young athletes//Psychology of sport and exercise. 2018. P. 52-62.

ДОДАТКИ

Додаток А

Схильність до стресу (Дженкенсона, модифікація Фрідмана і Розенмана)

Мета: Визначити рівень схильності до стресу.

Хід роботи:

1. Чи дуже важка і напружена Ваша робота?
2. Чи часто Ви думаєте про роботу по вечорах і у вихідні дні?
3. Чи часто Вам доводиться затримуватись або вдома займатися справами, які пов'язані з роботою?
4. Чи відчуваєте Ви, що Вам часто не вистачає часу?
5. Чи часто Вам доводиться спішити, щоб справитися зі своїми справами?
6. Чи відчуваєте Ви нетерплячку, коли бачите, що хто-небудь виконує роботу повільніше, ніж Ви самі могли б зробити?
7. Чи часто Ви закінчуєте думку співрозмовника до того, як він закінчив говорити?
8. Якщо Вам доводиться кого-небудь чекати, чи відчуваєте Ви нетерплячку?
9. Якщо Ви відчуваєте нетерпіння при роздратуванні, то чи важко Вам це приховати?
10. Чи часто Вас виводить із нетерпіння чекання в чергах?
11. Чи часто у Вас виникає почуття, що час пливе надто швидко?
12. Чи надаєте Ви перевагу тому щоб швидше піти (поїхати) як можна швидше, аби зайнятися більш важливими справами?
13. Ви майже завжди ходите і робите все швидко?
14. Чи старались Ви бути у всьому першим і кращим, коли були молодшим?
15. Чи вважаєте Ви себе людиною енергійною, наполегливою?
16. Чи вважають Вас енергійним, наполегливим Ваша дружина або близькі родичі?

17. Чи вважають Вас люди, які добре Вас знають, що Ви відноситеся до своєї роботи досить серйозно?

18. Чи часто буває, що читаючи або слухаючи співрозмовника, ви продовжуєте думати про свої справи?

19. Чи часто ваша дружина або Ваші близькі просять Вас менше приділяти уваги своїми справами і приділити більше уваги собі і сім'ї?

20. Чи приділяєте Ви всі зусилля, щоб перемогти у грі, спорті і ін.?

21. Чи вважають люди, які добре Вас знають, що Ви живете мирним і спокійним життям?

Додаток Б***Діагностика вольового потенціалу особистості***

Тест призначений для діагностики вольового потенціалу особистості.

Хід роботи:

1. Чи в змозі ви завершити розпочату роботу, яка вам нецікава, незалежно від того, чи дозволяє час і обставини відірватися і потім знову повернутися до неї?
2. Ви подолаєте без особливих зусиль внутрішній опір, коли потрібно зробити щось неприємне (наприклад, піти на чергування у вихідний день)?
3. Потрапляючи в конфліктну ситуацію (в навчанні або спорті), чи в змозі ви взяти себе в руки настільки, щоб поглянути на ситуацію з боку, з максимальною об'єктивністю?
4. Якщо вам прописана дієта, чи зможете ви подолати всі кулінарні спокуси?
5. Знайдете ви сили встати вранці раніше звичайного, як було заплановано ввечері?
6. Чи залишитеся ви на місці події, щоб дати свідчення?
7. Чи швидко ви відповідаєте на листи?
8. Якщо у вас викликає страх майбутнього польоту на літаку або відвідування стоматолога, чи зумієте ви без особливих зусиль подолати це почуття і в останній момент не змінити свого наміру?
9. Чи будете ви приймати дуже неприємні ліки, які вам наполегливо рекомендують лікарі?
10. Чи стримаєте ви дану з опалу обіцянку, навіть якщо його виконання принесе вам чимало клопоту, іншими словами, чи є ви людиною слова?
11. Ви без вагань відправляєтеся в подорож (ділову поїздку) в незнайоме місто?

12. Ви строго дотримуетесь розпорядку дня: часу пробудження, прийому їжі, занять, прибирання та інших справ?

13. Чи ставитеся ви несхвально до бібліотечних боржників?

14. Відволіче вас дуже цікава телепередача від виконання термінової роботи?

15. Чи зможете ви перервати сварку і замовкнути, якими б образливими не здавалися вам слова протилежної сторони?

Додаток В***Визначення типу темпераменту. Методика Айзенка.***

1. Вам подобається гамір, жвавість, енергійність у Вашому оточенні?
2. Вам потрібні друзі, які змогли б підтримати Вас?
3. Ви завжди швидко відповідаєте, коли Вас запитують?
4. Буває так, що Ви роздратовані чимось?
5. У Вас часто змінюється настрій?
6. Це правда, що Вам легко і приємніше із книжками, ніж із людьми?
7. У Вас буває таке, що різні думки заважають заснути?
8. Ви завжди робите так, як Вам говорять?
9. Вам подобається, коли хтось ніяковіє від Ваших гострих слів у його адресу?
10. Ви коли-небудь відчували себе нещасливими, хоча для цього не було причини?
11. Ви хочете сказати про себе, що Ви весела, жвава людина?
12. Ви порушували встановлені правила поведінки?
13. Це правда, що ви буваєте часто роздратовані?
14. Вам подобається все робити швидко?
15. Ви дуже переживаєте про неприємні події, які ледве не сталися з Вами, хоча все скінчилось добре?
16. Вам можна довірити таємницю?
17. Ви можете без зайвих зусиль внести пожвавлення в невеселе товариство?
18. У Вас бувають випадки, коли Ваше серце б'ється дуже швидко?
19. У більшості випадків Ви робите перший крок, щоб потоваришувати з ким-небудь?
20. Ви говорили коли-небудь неправду?
21. Ви дуже переживаєте, коли Вас критикують?
22. У Вас гарне почуття гумору і Ви часто розповідаєте веселі історії своїм друзям?

23. Ви часто відчуваєте себе стомленим?
24. Ви завжди спочатку виконуєте тяжче завдання, а потім інші?
25. У більшості випадків Ви веселі й задоволені всім?
26. Вас легко образити?
27. Вам подобається спілкуватися з людьми?
28. Ви завжди допомагаєте іншим, коли Вас просять про це?
29. У Вас бувають запаморочення голови?
30. Бувають випадки, коли Ваші дії ставлять у незручне становище інших?
31. Ви часто відчуваєте, що Вам все набридло?
32. Вам подобається дещо скрашувати свої досягнення?
33. Ви в більшості випадків мовчите, коли знаходитесь в товаристві незнайомих людей?
34. Ви іноді хвилюєтесь так, що не можете всидіти на місці?
35. Ви швидко приймаєте рішення?
36. Ви завжди розмовляєте голосно?
37. Ви часто бачите страшні сни?
38. Ви можете дати волю почуттям, відпочити і повеселитися в товаристві?
39. Вас легко вразити?
40. Вам траплялось говорити про когось погано?
41. Це правда, що ви здебільшого говорите й дієте швидко, не затримуючись довго над обдумуванням.
42. Якщо Ви потрапили в незручне становище, Ви легко це переносите?
43. Вам подобаються веселі ігри?
44. Ви завжди їсте те, що Вам подають?
45. Вам важко відповісти „ні”, коли у Вас щось прохають?
46. Вам подобається ходити в гості?
47. У Вас бувають такі хвилини, коли Вам не хочеться жити?

48. Про Вас можна сказати, що Ви грубіян?
49. Товариші вважають, що Ви весела й жвава людина?
50. Вам важко зосередитись на чомусь одному?
51. Ви здебільшого сидите і дивитесь, ніж приймаєте участь у чомусь?
52. Вам буває тяжко через різні думки?
53. Ви завжди впевнені втому, що зможете виконати те завдання, яке стоїть перед Вами?
54. У Вас трапляються випадки, коли Ви почуваете себе самотійним?
55. Вам тяжко заговорити першими з незнайомою людиною?
56. У Вас бувають випадки, коли Ви думаєте, що те, що зробили, можна було б зробити по іншому?
57. Коли на Вас хтось підвищує голос, Ваша реакція така ж?
58. Трапляється так, що Ви почуваете себе веселим або невеселим без будь-якої причини?
59. Ви вважаєте, що рідко можна отримати задоволення від веселого товариства?
60. Ви часто хвилюєтесь через те, що зробили щось не обміркувавши?