

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Херсонський державний університет
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

**ПРОЯВ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА ВЛАСТИВОСТЕЙ
ОСОБИСТОСТІ В СПОРТИВНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ
ЛЕГКОАТЛЕТОК**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти бакалавр

Виконала: студентка 2 курсу 241
групи

Спеціальності: 017 Фізична культура
і спорт

Освітня програма: Фізична культура
і спорт

Любінецька Світлана

Науковий керівник: доц. Шалар О.Г.

Рецензент:

Херсон, 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ ТА ПСИХІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ В СПОРТИВНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....	4
1.1. Структура та зміст спортивної підготовки юних легкоатлетів.....	4
1.2. Значення фізичних якостей та психічних властивостей у спортивній діяльності юних легкоатлетів.....	9
1.3. Особливості побудови спортивної підготовки юних легкоатлетів.....	11
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	16
2.1. Організація дослідження.....	16
2.2. Методи дослідження.....	16
2.2.1. Методика визначеності фізичної підготовленості легкоатлеток... 16	16
2.2.2. Методика оцінки психічних властивостей особистості легкоатлеток.....	17
2.2.3. Методи математичної статистики.....	18
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	20
3.1. Фізична підготовленість легкоатлеток.....	20
3.2. Рівень психічних властивостей особистості легкоатлеток.....	21
ВИСНОВКИ.....	24
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	25
ДОДАТКИ.....	31

ВСТУП

Актуальність полягає в тому, що фізична та психологічна підготовка посідає центральне місце в системі тренування юних легкоатлетів на різних етапах багаторічної підготовки. Це зумовлюється тим, що різні сторони підготовленості спортсмен зрештою реалізує одночасно з проявом фізичних якостей та психічних властивостей. У юному віці фізичні якості та психологічні властивості на всіх етапах тренувального процесу легкоатлета займають чільне місце.

Метою дослідження є аналіз прояву фізичних якостей та властивостей особистості у спортивній підготовці юних легкоатлеток.

Об'єктом дослідження є спортивна підготовка юних легкоатлеток.

Предмет дослідження - фізичні якості та властивості особистості у спортивній підготовці юних легкоатлеток.

Завдання дослідження:

- розкрити структуру та зміст спортивної підготовки юних спортсменів;
- розкрити роль фізичної підготовки та психічних властивостей у спортивній діяльності юних легкоатлеток;
- виявити фізичні якості та властивості особистості юних легкоатлеток;

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань був використаний набір методів: теоретично-аналітичний, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння для розкриття сутності та визначення основних понять проблеми дослідження.

Практичне значення дослідження полягає в організації та випробуванні на практиці умов та практичних рекомендацій нашого дослідження щодо роботи з юними легкоатлетками у прояві їх фізичних якостей та властивостей особистості.

Структура роботи: робота представлена на 43 друкованих сторінках, вона складається із вступу, основної частини у трьох розділах, висновків, списку використаної літератури, що містить 54 джерела та додатків.

РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ ТА ПСИХІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ В СПОРТИВНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

1.1. Структура та зміст спортивної підготовки юних легкоатлетів

Навчання юних легкоатлеток - тривалий процес. Це передбачає не лише фізичні вправи, але й виховання таких необхідних якостей спортсмена, як воля, характер, працьовитість, набуття знань, умінь і навичок у техніці, тактика в певних видах легкої атлетики, а також гігієна та самоконтроль [30, с. 28].

Тривала підготовка юного легкоатлета складається з фізичної, технічної, тактичної, теоретичної, психологічної та моральної підготовки.

Сучасна система підготовки спортсменів - це складне, багатогранне явище, яке включає цілі, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічне забезпечення тощо, що забезпечує досягнення спортсменом найвищих спортивних показників, а також організаційно-педагогічний процес підготовки спортсмена до для змагань.

У структурі тренувальної системи юного легкоатлета є спортивні тренування, змагання, тренувальні та змагальні фактори, що підвищують ефективність спортивних досягнень.

Спортивна підготовка юного спортсмена включає такі компоненти: фізична підготовка, технічна підготовка, тактична підготовка, психологічна підготовка, морально-вольова підготовка та теоретична підготовка.

Фізична підготовка юного легкоатлета поділяється на загальну (ЗФП) та спеціальну (СФП). ЗФП необхідний кожному, хто займається легкою атлетикою. Він спрямований на рівномірний і гармонійний розвиток усіх м'язових груп, органів і систем спортсмена, підвищення його функціональних можливостей. Рівномірне тренування важливо, оскільки наявність хоча б однієї слабкої ланки у фізичній підготовленості спортсмена може негативно вплинути на тренувальний процес в цілому [17, с. 98].

Спеціальна фізична підготовка передбачає розвиток функцій усіх органів та систем, необхідних для успішного засвоєння техніки та спортивної майстерності. Під технічною підготовкою юного легкоатлета розуміють володіння технікою легкої атлетики та її подальше вдосконалення. Звичайно, для навчання спортсмена потрібна найбільш раціональна техніка. Однак це виключає вивчення в навчальних цілях ряду інших способів (стилів) виконання спортивних вправ - для розширення рухових навичок [51, с. 77].

Опанування техніки спорту засноване на формуванні умовно-рефлекторних зв'язків, розвитку динамічного стереотипу та формуванні на цій основі певної рухової навички. Це досягається повторенням певних рухів. У процесі формування техніки використовуються і освоюються рухові завдання, які постійно ускладнюються, вони допомагають встановити правильний і досить стійкий взаємозв'язок між технікою руху і нервово-м'язовою діяльністю. У цьому випадку важливу роль відіграє воля спортсмена, свідоме виконання рухів і контроль над ними. Кожен новий вивчений рух чи дія вимагає пильної уваги та постійної оцінки. Повторні вправи призводять до автоматизації рухових навичок.

Технічна підготовка юного легкоатлета, навчання техніці та її вдосконалення здійснюються на основі загальновизнаних дидактичних принципів, за допомогою засобів і методів, характерних для певних видів легкої атлетики.

Метою тактичної підготовки є об'єктивна оцінка можливостей суперників, вміле пристосування до умов, що виникли в змаганнях, і використання їх для перемоги. Безперечно, основою тактичних навичок спортсмена є досконале володіння технікою, високий рівень розвитку фізичних якостей, сильна воля та наполегливість у досягненні мети.

Тактичні навички вдосконалюються шляхом набуття теоретичних знань з тактики, вирішення ряду тактичних завдань під час тренувальних занять, розробки плану участі у змаганнях і, нарешті, реалізації цього плану в змаганнях.

Психологічний тренінг. Одним з важливих методів підготовки до змагань, який дозволяє усунути надмірне збудження і зосередитися в потрібний час, є саморегуляція психічних станів. Він базується на довільній напрузі та розслабленні м'язів у поєднанні з диханням, а також на словесних саморозпорядженнях і дозволяє «від'єднатись» від оточення. Для цього найчастіше використовуються вправи, що викликають відчуття ваги тіла, відчуття тепла, регулювання дихання тощо. Досягаючи таких почуттів, спортсмен починає вірити в здатність контролювати свій стан, настрій і поведінку, що створює найкращу готовність до змагань. Крім того, саморегуляція психічних станів дозволяє розслабитися і відновити сили [30, с. 49].

Щоб уникнути складного нервово-психічного стану перед змаганням (підвищена збудливість, млявість, нав'язливі думки про змагання, страхи тощо), рекомендується займатися улюбленою справою, читанням, іграми з невеликим фізичним та психічним напруженням, переглянути фільм, а безпосередньо на змаганнях для виконання вправ на розслаблення, дихання, робіться заспокійливий масаж. Велике значення в цьому плані мають самокомандування, віра в себе.

Морально-вольовий тренінг є невід'ємною частиною тренувального процесу. Для того, щоб розвивати поведінкові навички у тих, хто займається легкою атлетикою, вчитель, тренер повинен використовувати різноманітні методи виховного впливу. У процесі тренувань юний легкоатлет повинен формувати почуття дружби, спільності, виховувати його скромним, вимогливим. Величезну виховну роль відіграє команда, в якій беруть участь спортсмени.

Спортсмен повинен постійно відвідувати тренування, виконувати всі завдання (включаючи домашні завдання) і одночасно успішно вчитися. Найчастіше в процесі навчання тренеру потрібно створювати додаткові труднощі для своїх учнів. Несподіване збільшення тренувань, біг на різних

грунтах, тренування в дощову, холодну або вітряну погоду слід чергувати зі сприятливими умовами для регулярних тренувань.

Успіх підготовки спортсмена залежить насамперед від правильно побудованого тренувального процесу, який базується на ряді принципів. До дидактичних належать: принципи універсальності, систематичності, поступовості, доступності та індивідуалізації, наочності, свідомості та активності [2, с. 112].

Всі ці принципи взаємопов'язані і дозволяють найбільш раціонально проводити навчальні заняття.

Комплексний розвиток таких якостей, як сила, швидкість, спритність, гнучкість, координація рухів, поліпшення функціональних можливостей тіла, в дитячому та юнацькому віці стане основою успіху у обраній легкій атлетиці в майбутньому.

Систематичність і поступовість засновані на фізіологічному положенні поступових змін і перебудові органів і систем людини під впливом фізичних вправ. Цими принципами є регулярність тренувальних занять, поступове та послідовне вивчення методів, варіантів та видів спортивних вправ.

Систематичність та поступовість у річному циклі навчання проявляються у плавному, логічному переході від одного етапу або періоду навчання до іншого. Перехідний період дозволяє тілу спортсмена відпочивати, звертати увагу на інші фізичні навантаження. Це поступово готує його до фізичних навантажень, які систематично збільшуються в підготовчому періоді, коли необхідно створити умови для подальшого вдосконалення технічних навичок, досягнення більш високого рівня спортивних результатів. Поступово відбувається перехід від підготовчого до змагального періоду.

Доступність передбачає використання фізичних вправ відповідно до індивідуальних особливостей тих, хто бере участь: вік, стать, фізичний розвиток, рівень фізичної підготовленості, сила волі, рухові здібності, риси характеру.

Наочність - це використання різних інструментів і методів для створення чіткого уявлення про техніку руху. На початку вивчення легкоатлетичної вправи, коли необхідно створити уявлення про рух, необхідно використовувати показ вправ кваліфікованим спортсменом, перегляд фотографій, фільмів, навчальних відео тощо.

Свідомість та активність - один з головних принципів навчання та виховання. Вони проявляються у свідомому та активному ставленні спортсмена до тренувального процесу. При цьому велику роль може зіграти теоретична підготовка спортсмена, ознайомлення зі спеціальною літературою, відвідування лекцій.

Таким чином, вище зазначені основні принципи, безумовно, дозволяють раціонально організувати, вдосконалювати тренувальний процес. Водночас дуже важливо, щоб цей процес базувався на таких науках, як педагогіка, психологія, анатомія, фізіологія, гігієна, біомеханіка та інші.

Окрім загальних принципів, існують і конкретні. До важливих принципів, що базуються на міцній науковій основі та пройшли багато років випробувань, належать:

- орієнтація на вищі досягнення;
- поглиблена спеціалізація;
- безперервність тренувального процесу;
- єдність поступового збільшення навантаження та тенденцій максимального навантаження;
- хвилеподібність і мінливість навантажень;
- циклічний процес підготовки;
- єдність взаємозв'язку між структурою змагання та підготовленістю структури [2, с. 120].

Принцип орієнтації на підготовку спортсменів для досягнення вищих досягнень. Орієнтація на вищі досягнення реалізується у використанні найефективніших засобів і методів тренувань, постійній активізації

тренувального процесу та змагальної діяльності, оптимізації способу життя, використанні спеціальної системи харчування, відпочинку та відновлення.

Принцип взаємозв'язку структури діяльності змагань та підготовки спортсмена. В основі цього принципу лежать схеми, що відображають структуру, взаємозв'язок та єдність змагальної та тренувальної діяльності.

Принцип циклічності та безперервності тренувального процесу. Безперервність тренувального процесу. Закономірності формування різних аспектів підготовки спортсмена (технічного, фізичного, тактичного, розумового) та пов'язане з цим розширення функціонального резерву систем організму спортсмена вимагають регулярних тренувань протягом тривалого часу.

Процес циклічної підготовки. Одним з головних принципів спортивного тренування є циклічність, що виявляється в систематичному повторенні структурних одиниць тренувального процесу - окремих класів, мікроциклів, мезоциклів, періодів, макроциклів.

Існують мікроцикли тривалістю від 2-3 до 7 -10 днів; мезоцикли -від 3 до 5-6 тижнів; періоди - від 2-3 тижнів до 4-5 місяців, макроцикли - від 2-4 до 12 місяців і більше (зокрема, чотирирічні, або олімпійські макроцикли).

1.2. Значення фізичних якостей та психічних властивостей у спортивній діяльності юних легкоатлетів

Фізичними якостями юного легкоатлета називають його індивідуальні рухові здібності, такі як сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та інші.

Фізичні якості розвиваються не ізольовано: вдосконалюючи одну з них, ми обов'язково впливаємо на останню.

Під силою як фізичною якістю необхідно розуміти подолання зовнішнього опору або протидію йому за допомогою м'язових зусиль.

Швидкість - це фізична якість, яка лежить в основі більшості спортивних вправ. Результати спортсменів залежать від швидкості

відштовхування в стрибках і бігу, від швидкості кидка і метання снаряда [30, с. 69].

Витривалість необхідна спортсмену будь-якої спеціалізації. Це потрібно не тільки для виконання основних видів спорту, але і для витримки великого обсягу тренувальних робіт, характерних для сучасної легкої атлетики. Розрізняють загальну та спеціальну витривалість.

Загальна витривалість означає здатність спортсмена виконувати тривалу роботу низької та середньої інтенсивності. Це основа, необхідна для виконання певних тренувальних навантажень та розвитку особливої витривалості.

Гнучкість - це фізична якість, яка потрібна всім спортсменам, але особливо стрибунам та бар'єристам. Гнучкість залежить від рухливості суглобів, еластичності зв'язок та м'язів. В легкій атлетиці рухливість у суглобах залежить від здатності виконувати рухи з більш широкою амплітудою, що сприяє успішному оволодінню технікою бігу, стрибків та метання.

Гнучкість розвивається в процесі загальної фізичної підготовки. Однак розвиток особливої гнучкості стосовно певних спортивних вправ вимагає спеціальної підготовки. Наприклад, для бар'єриста потрібна більша рухливість у тазостегновому суглобі, для метателя списа - у плечовому суглобі тощо [30, с. 72].

Під час вдосконалення певних фізичних якостей необхідно звертати особливу увагу на виховання у спортсмена здатності розслаблятися, вміння вільно виконувати рухи, без зайвих стресів, що особливо важливо в легкій атлетиці.

Також однією з характерних особливостей спортивної діяльності юного легкоатлета є необхідність швидкого прийняття рішень у складних ситуаціях, боротьба з негативними емоціями, в основі яких лежить сприйняття та обробка величезної кількості інформації як ззовні, так і з боку працюючих м'язів.

Вважається, що швидкість центральної обробки інформації залежить від швидкості поширення нервових процесів у нервових комплексах кори. При великих навантаженнях ефективність обробки інформації знижується, що

виражається в погіршенні функцій уваги (обсягу, концентрації, переключення), сприйняття, пам'яті; прості та складні сенсомоторні реакції сповільнюються.

Одним із важливих аспектів психофізіологічного стану юного легкоатлета є стійкість до стресових ситуацій, які дуже часто зустрічаються в його спортивній діяльності. Існують стратегії подолання стресових ситуацій, в основі яких лежить мобілізація когнітивних ресурсів, зокрема, таких як увага, короткочасна пам'ять, продуктивність сприйняття [2, с. 156].

Під впливом екстремальних факторів, серед яких, звичайно, виділяються фізичні, психоемоційні та допінгові навантаження, перебувають спортсмени. Критеріями оптимальних реакцій організму на вплив будь-якого фактора можуть бути поряд із підвищенням стійкості функціональних систем здатність організму мінімізувати перешкоди у досягненні результатів при вирішенні поточних завдань. Тривалий психоемоційний стрес може негативно впливати на організм.

1.3. Особливості побудови спортивної підготовки юних легкоатлетів

Найважливішими умовами успішного проведення навчального процесу є його правильне планування. Планування тренувального процесу - це визначення умов, засобів, методів, організаційних форм вирішення проблем, пов'язаних зі спортивною підготовкою, передбачення тих спортивних результатів, які повинен показати спортсмен або група спортсменів.

Предметом планування тренувального процесу є мета, завдання, навчальні засоби, обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень, стандарти контролю та інші показники.

Основним завданням при розробці плану тренувань є врахування рівня підготовленості спортсмена, його віку, спортивної кваліфікації, досвіду тренувань, календаря спортивних змагань, умов тренувального процесу, визначення бажаного стану спортсмена в запланований проміжок часу, складання оптимальної програми навчання.

Процес планування в легкій атлетиці з кожним роком вдосконалюється. Правильне планування ГІОІС має велике значення для вдосконалення цього процесу, і науково обґрунтоване планування не може бути здійснено лише шляхом безпосереднього аналізу планів тренувань видатних спортсменів, копіювання їх "секретів" без урахування індивідуальних особливостей конкретного спортсмена. Копіювання тренувального процесу інших спортсменів звужує або повністю виключає пошук нових шляхів досягнення високих спортивних результатів [30, с. 80].

Структура сучасної спортивної підготовки будується (планується) на циклах: великий (макро), середній (мезо) та малий (мікро).

Макро - це найдовша і найскладніша форма планування. З часом вони можуть бути однорічними або навіть багаторічними (олімпійський цикл).

Мезо - компоненти макроциклів. Вони можуть тривати від місяця до декількох тижнів (залежно від періоду підготовки).

Мікро - це компоненти мезоциклів. У часі буває від 3-4 до 12-14 днів.

План тренувань повинен складатися з наступних розділів:

- коротка характеристика молодого спортсмена;
- мета навчання та основні завдання;
- спортивно-технічні показники за етапами.

Плануючи тренувальний процес, необхідно дотримуватися відповідної послідовності при постановці завдань, не намагаючись вирішити їх негайно протягом одного року. Необхідно забезпечити раціональне чергування навчальних завдань, обсягу та інтенсивності навантажень, норм контролю та інших показників у різні роки навчання.

Тренувальний процес. Під тренувальним процесом слід розуміти відносно стабільний порядок поєднання різних компонентів технічної, фізичної, тактичної, теоретичної, психологічної підготовки, їх послідовності та взаємозв'язку між ними.

Основним засобом тренувального процесу юного спортсмена є фізичні вправи, які складаються з:

загальнорозвиваючих вправ;
спеціальних вправ;
змагальних вправ;
вправ з інших видів спорту (спортивні ігри, важка атлетика, плавання тощо).

На сьогоднішній день доведено, що спортивні показники спортсмена, його стійкість і тривалість залежать від комплексного підходу до фізичної підготовки, який закладений на ранніх етапах тривалої підготовки юних легкоатлетів.

Оволодіння спортивним обладнанням на основі добре розвинених фізичних якостей є найефективнішим підходом у довготривалій підготовці будь-якого спортсмена [2, с. 214].

Спортивна підготовка юних легкоатлетів, на відміну від підготовки дорослих, має ряд методологічних та організаційних особливостей. Тренувальні заняття з юними легкоатлетами не повинні бути спрямовані на досягнення на етапах початкової підготовки та початкової спортивної спеціалізації.

Тренувальні та змагальні навантаження повинні відповідати функціональним можливостям біологічного стану організму.

У процесі тривалого навчання необхідно дотримуватися раціонального режиму, забезпечуючи побутову гігієну, належну організацію медико-педагогічного контролю за станом здоров'я та фізичним розвитком.

З віком та підготовкою юних легкоатлетів частка загальної фізичної підготовки поступово зменшується, а вага спеціальних тренувань збільшується. З року в рік частка загальної кількості навчальних навантажень збільшується.

У тренувальному процесі юних легкоатлетів необхідно враховувати побудову і щільність навчального процесу в навчальному закладі.

Одним з найважливіших аспектів управління довготривалою підготовкою юних легкоатлетів є система всебічного контролю, що дає можливість оцінити готовність спортсменів на всіх етапах тренувального процесу. Комплексний контроль в основному складається з педагогічного,

медико-біологічного та психологічного розділів і визначає ряд організаційних та методологічних прийомів виявлення сильних і слабких сторін у підготовці спортсменів.

Педагогічний контроль є важливим для отримання інформації про стан та ефективність навчального процесу. Застосовується для оцінки ефективності використання засобів та методів тренувань, для визначення динаміки спортивної форми та прогнозування спортивних досягнень. Завдання педагогічного контролю - врахувати тренувальні та змагальні навантаження, визначити рівень різних аспектів підготовки спортсменів, виявити можливості досягнення запланованого спортивного результату, оцінити поведінку спортсмена на змаганнях.

Основними методами педагогічного контролю є педагогічні спостереження та контрольні тести, що характеризують найкращі аспекти підготовки спортсменів.

Підготовка юних спортсменів, особливо вищих спортивних категорій, неможлива без відповідної матеріально-технічної бази. Логістика радикально впливає на зміст та ефективність тренувальної та змагальної діяльності, а також нетренувальні та неконкурентні фактори, які суттєво впливають на систему тренувань, сприяють більш повному прояву можливостей спортсмена.

Матеріально-технічне забезпечення, від якого залежить ефективність тренувальної та змагальної діяльності, включає найнеобхідніше обладнання: сучасні синтетичні бігові доріжки та сектори для стрибків, місця для посадки у висоту і стрибки, снаряди для метання (диск, спис, стрижень, молот) різні іноземні компанії, сучасний спортивний одяг та взуття (взуття з шипами для бігу, кросівки для метання та бігу за межами стадіону, синтетичні жердини).

Все вищезазначене обладнання суттєво впливає на біомеханічні характеристики техніки атлетичних вправ, а в деяких видах і на форму техніки (стрибок у висоту способом «Фосбюрі Флоп») [2, с. 245].

Однією з особливостей сучасної спортивної підготовки є використання спеціальних тренажерів для вдосконалення спортивної майстерності

спортсменів, діагностичного обладнання для оцінки рівня розвитку різних аспектів фізичної форми, функціонального стану організму, оперативної корекції тренувальних навантажень тощо.

Застосування тренувальних пристосувань в легкій атлетиці дозволяє розробляти недосяжні в природних умовах режими вправ або окремих частин. Це створює умови для більш ефективного розвитку швидкісно-силових якостей, які є в структурі техніки змагальних вправ. Поряд із відомими в останні роки силовими тренуваннями - штангами, гантелями, різними еспандерами тощо. Конструктивні особливості таких тренажерів забезпечують максимальне навантаження на м'язи протягом всієї амплітуди вправи.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження

Дослідження проводилось у три етапи: на першому етапі (вересень-жовтень 2020 року) було обрано тему роботи та складено план та графік її виконання. На другому етапі було проведено відбір та обробку літературних джерел та були проведені необхідні дослідження з легкоатлетками Херсонського фахового спортивного коледжу (листопад-грудень). На третьому етапі систематизований матеріал був оброблений та комп'ютеризований.

Експериментальне спостереження проводилося у Херсонському фаховому спортивному коледжу. В експерименті брали участь 5 легкоатлеток (15-17 років), що спеціалізуються на бігу на середні дистанції. Він проводився з січня по березень 2021 року. Наприкінці експерименту ми порівняли отримані дані в групі.

2.2. Методи дослідження

2.2.1. Методика визначеності фізичної підготовленості легкоатлеток

Методи тестових завдань.

Наступні тестові завдання були використані для визначення рівня витривалості.

а) біг на 1000м. - вимірювання проводилися за допомогою електронного секундоміра до найближчих 0,01 с;

б) кидання м'яча (2 кг) двома руками знизу - вимірювання проводилися за допомогою рулетки;

в) стрибок у довжину з місця, з поштовхом двох ніг - показники вимірювали сантиметровою рулеткою з точністю 0,001м;

2.2.2. Методика оцінки психічних властивостей особистості

легкоатлеток

Оцінка особливостей психічної особистості спортсменів проводилася за допомогою тестів.

Тест №1 - метод "Самооцінка структури темпераменту" (Додаток А).

Діагностика самооцінки за Г. Айзенком є класичним методом визначення темпераменту і одним з найважливіших у сучасній психології. Пройшовши тест на виявлення типу темпераменту Г.Айзенка, людина може краще пізнати власне «я» і мати можливість зайняти більш правильну життєву позицію.

Тест №2 - шкала Самооцінки особистої тривожності (Додаток Б).

Цей прийом дозволяє зробити перші і суттєві уточнення щодо якості інтегрованої самооцінки: ситуативної чи постійної, що є нестабільністю цієї самооцінки, тобто особистої. Результати методу стосуються не тільки психодинамічних характеристик особистості, але й загального питання взаємозв'язку між параметрами реактивності та активності особистості, її темпераментом та характером. Методика є детальною суб'єктивною характеристикою особистості, що не зменшує її значення в психодіагностичному плані.

Ю.Л. Ханін цитує з цього приводу думку А. А. Ухтомського: "... Так звані" суб'єктивні "докази є такими ж об'єктивними, як і будь-які інші, для тих, хто вміє їх розуміти і розшифрувати" [14, с.13].

З 1950 р. у світовій науковій літературі з'явилося понад 5000 статей та монографій, присвячених вивченню тривожності як риси особистості та тривожності як стану. З роками ці два поняття поступово сходились в назві «тривожність», розділених одночасно у визначеннях: «реактивний» та «активний», «ситуативний» та «особистий».

Для Ю.Л. Ханін, стан тривоги (або ситуативна тривожність) - позначаються однаково:

«СТ» - виникають як реакція людини на різні, часто соціально-психологічні стресові фактори (очікування негативної оцінки або агресивної реакції, сприйняття несприятливого ставлення, загрози їх самооцінці, престижу). Навпаки, особиста тривожність (ОТ) як риса, властивість, схильність дає уявлення про індивідуальні відмінності у сприйнятливості різних стресових факторів.

Результати зазвичай оцінюються в градаціях: до 30 балів - низький; 31-45 - середній; 46 і більше - висока тривожність. Це не заважає шкалі 20-80 співвідносити результати з діапазонами (квартілями) нормального розподілу осіб з різними параметрами тривожної активності.

Тест №3 - метод "Емоційна збудливість-врівноваженість" - метод, розроблений Б. Н. Смирновим (Додаток Б).

В експерименті також взяли участь 5 юних легкоатлеток.

2.2.3. Методи математичної статистики

Для кількісного аналізу отриманих даних використовується математична статистика.

В роботі розраховуються такі математичні величини:

а) середня арифметична величина, яка узагальнює кількісні ознаки ряду однорідних показників:

$$X_c = \frac{\sum X}{n}$$

Де X_c - середня арифметична величина;

\sum – знак сумування;

X - окремі значення;

n - кількість значень (варіант);

б) середнє квадратичне відхилення (стандартне відхилення). σ показником розсіювання (відхилення) окремих варіантів від їх середньої величини:

$$\sigma = \pm \sqrt{\frac{\sum(X - X_c)^2}{n - 1}}$$

в) коефіцієнт варіації

$$V = \frac{\sigma}{\bar{X}} \cdot 100 \%$$

застосовується для образного показу при варіації;

г) середня помилка середньої арифметичної (m) характеризує міру відхилення вибіркової середньої арифметичної (\bar{x}) від середньої арифметичної генеральної сукупності:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

д) t-критерій Ст'юдента (t) -критерій достовірності різниці між двома рядами фактів:

$$t = \frac{X_{c1} - X_{c2}}{\sqrt{m_1^2 - m_2^2}}$$

Якщо $t < 2$, то різниця між двома вибірками недостовірною; якщо $t > 2$, то різниця на 95% достовірною;

е) коефіцієнт кореляції визначає тісноту зв'язку між окремими явищами. Цей зв'язок може бути позитивним (+) або негативним (-).

В практиці користуються параметричним і непараметричним коефіцієнтом кореляції:

$$r = \frac{\sum(X - X_c) \cdot (Y - Y_c)}{\sqrt{\sum(X - X_c)^2 \cdot \sum(Y - Y_c)^2}}$$

$$r_p = 1 - \frac{6 \cdot \sum d^2}{n(n^2 - 1)}$$

непараметричний коефіцієнт рангової кореляції;

d - різниця між рангами.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Фізична підготовленість легкоатлеток

Нами було здійснено дослідження розвитку фізичних якостей легкоатлеток на середні дистанції віком 15 та 17 років, які мають II розряд. Для цього ми використали основні вправи для тестування легкоатлеток: біг 1000м., стрибок в довжину з місця, метання м'яча

Результати фізичної підготовленості легкоатлеток представлені в таблиці 3.1

Таблиця 3.1

Рівень фізичної підготовленості легкоатлеток на середні дистанції(%)

№	Тести	Біг 1000м (5)	Кидання набивного мяча (5)	Стрибки у довжину з місця (5)
	Рівні			
1	Високий	40	40	20
2	Середні	40	20	60
3	Низький	20	40	20

За результатами таблиці 3.1 ми визначили що всі спортсменки мають різний рівень фізичної підготовки, а саме: лише одна спортсменка (Тетна М.) показала найкращий рівень фізичної підготовленості. Всі інші спортсменки мали високий та середній рівень. І тільки у Анжели Ш. був виявлений низький

рівень за всіма показниками фізичної підготовленості. Це пов'язано за відсутністю досвіду спортивної діяльності цієї спортсменки.

3.2. Психічні властивості особистості легкоатлеток

Рівень психічних особливостей поведінки досліджуваних визначалися за допомогою опитувальника Дж. Айзенка для визначення темпераменту людини. Аналіз співвідношення показників екстраверсії (Е) та нейротизму (Н) дав змогу визначити (Таблиця 3.2.)

Після пройденого тесту у 5 опитуваних спортсменок темперамент характеризується середньою екстраверсією (12б), середньою пластичністю (7б), дуже високою емоційною врівноваженістю (5б), але відрізняються темпом реакції та активністю.

Таблиця 3.2

Самооцінка структури темперамента легкоатлеток

№ п/п	Досліджуваний	Екстраверсія	Рівень показника	Пластичність	Рівень показника	Врівноваженість	Рівень показника	Темп реакції	Рівень показника	Активність	Рівень показника
1	Ганна Д.	12	середній	7	середній	5	дуже високий	4	дуже повільний	5	високий
2	Валерія М.	12	середній	7	середній	3	дуже високий	12	високий	4	середній

3	Тетяна М.	12	середній	7	середній	4	дуже високий	4	дуже повільний	4	високий
4	Теняна С.	12	середній	7	середній	5	дуже високий	4	дуже повільний	5	високий
5	Анжела Ш.	12	середній	7	середній	5	дуже високий	10	середній	10	середній

Як видно з таблиці 3.2, всі спортсменки за типом темпераменту є сангвініками. Їм притаманні радісність, комунікабельність, публічність. Легко прощають образи, перетворюють конфлікти на жарт, прагнуть до новизни. Користується загальною любов'ю. Однак вибагливі та артистичні.

Стан же тривожності є найпоширенішим станом у спортсменів перед стартом і перед складною вправою, яка вперше виконується. Симптоми стану тривожності такі: сумнів у майбутніх результатах, уповільнення рухових реакцій, порушення дихального циклу, зменшення обсягу й частоти дихальних рухів.

Відомо, що спортсмени з високим рівнем тривожності добросовісні, старанні на навчально-тренувальних заняттях, постійно вдосконалюють майстерність, намагаються передбачити та запобігти всім несподіванкам а спортсмени з низьким рівнем тривожності уникають довгих і монотонних тренувань.

Таким чином ми визначили рівень особистісної тривожності кожного з досліджуваних та виявили, що спортсменки, які приймали участь в опитуванні мають однаковий результат, а саме «помірна тривожність».

Зазначимо, що стан ситуативної тривожності характеризується цілою низкою переживань, які відчуває особистість: напруження, стурбованість, нервозність. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію та може відрізнятись інтенсивністю й динамічністю. Аналізуючи отримані кінцеві результати, можемо констатувати, при використанні новітніх засобів, можливо урівноважити психічно-емоційний стан, позбавити пригніченості та страху перед майбутнім змаганням, про що свідчить знижений загальний рівень ситуативної тривожності у легкоатлеток.

Після пройденого тесту «Емоційна збудливість-врівноваженість» спортсменки мають наступні результати: у Ганни Д., Тетяни М., Анжели Ш. емоційна збудливість – висока, у Тетяни С. - середній показник, та у Валерія М. має низкий рівень.

Аналізуючи результати даного тесту можна дійти висновку що 3 спортсменки які мають високі результати мають підвищену чутливість аналізаторів, виразність рухів та ретельність в роботі, але також емоційна збудливість проявляється як невпевненість в собі та не стійкість до стрес-чинників.

ВИСНОВКИ

В даній роботі ми дійшли наступних висновків:

1. Встановлено, що підготовка юних легкоатлетів –це багаторічний процес. Він передбачає не тільки заняття фізичними вправами, але й виховання таких необхідних спортсмену якостей, як воля, характер, працелюбство, набуття знань, умінь і навичок з техніки, тактики в окремих видах легкої атлетики, а також з гігієни та самоконтролю

Основним завданням тренувального процесу є досягнення різнобічної фізичної підготовленості та сприяння розвитку спеціальних фізичних якостей.

У структурі системи підготовки юного легкоатлета виділяють спортивне тренування, змагання, тренувальні і змагально-тренувальні чинники, що підвищують результативність спортивних досягнень

2. Під час вдосконалення певних фізичних якостей необхідно звертати особливу увагу на виховання у спортсмена здатності розслаблятися, вміння вільно виконувати рухи, без зайвих стресів, що особливо важливо в легкій атлетиці

3. За результатами проведеного дослідження виявлено, що у групі спортсменок виявлені ознаки сильного типу нервової системи, що, можливо, свідчить про високу адаптованість до навантажень.

Звертає на себе увагу факт, що з підвищенням навантаження, може збільшитися група «інтровертів», «емоційно збудливих», «неквапливих» та «пасивних». Прикро, що відмічений значний відсоток з середніми значеннями показника, коли прояв однієї властивості врівноважується проявом протилежної. Це може свідчити про невизначеність особою своїх можливостей.

Вірогідно, що юні легкоатлети, які починають свій спортивний шлях, вже мають певні нейродинамічні властивості, які в них сформовані.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. 316 с.
2. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика: Підручник / Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. – Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. – 320 с.
3. Ахметов Р. Ф. Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту (на матеріалі дослідження стрибків у висоту) : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Р. Ф. Ахметов; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2006. 39 с.
4. Вовканич Л. С. Функціональний стан центральної нервової системи кваліфікованих легкоатлетів / Л. С. Вовканич, А. В. Дунець-Лесько, Я. С. Свищ // Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. № 3.
5. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте / В.Н.Волков. – М.: Физкультура и спорт, 1977.– 20 с.
6. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту / Л. В. Волков. – [2-ге вид. перероб і доп.]. – К.: Освіта України, 2016. – 464 с.
7. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк.держ.пед.ун-т ім.Г.С.Сковороди. Харків:"ОВС", 2001. 112 с.
8. Гусаревич О. В. Технічна підготовка спортсменок у легкоатлетичних стрибках на етапі спеціалізованої базової підготовки з використанням додаткових засобів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Гусаревич Олександр Валентинович; Харків. держ. акад. фіз. культури. Харків, 2014. 18 с.
9. Дигель Х. Развитие спорта – Бразилия / Х. Дигель // Легкоатлет. вестн. ИААФ. – 2011. – № 1–2. – С. 131–134.
10. Дик Ф. Карьера спортсмена – от потенциала до успеха / Ф. Дик // Легкоатлет. вестн. ИААФ. – 2013. – № 1–2. – С. 47–54.

11. Дух Т. Впровадження інноваційних технологій при оволодінні технікою легкоатлетичних вправ / Дух Т. І., Ле-мешко В. Й. – Запоріжжя : Приватний класичний інститут, 2011.
12. Дух Т. Ефективні методи оволодіння технікою та контролем легкоатлетичних видів / Дух Т. І., Лемешко В. Й., Приставський Т. Г. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2011.
13. Єднак В.Д. Біг, стрибки, метання / за заг. ред. В.Д. Єднак, В.М. Кучеренко. Тернопіль: ТДПУ, 1999. 80 с.
14. Жордочко Р. В. Легка атлетика : навч. посіб. Київ : Вища школа, 1994. 136 с.
15. Каратаєва Д. О. Удосконалення технічної майстерності бігунів на 400 метрів з використанням засобів термінової інформації : монографія канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт»; Львів. держ. ін-т фіз. культури. Львів, 2003.
16. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : навч. посіб. / за заг. ред. В. С. Келлер, В. М. Платонов. Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. 269 с.
17. Козлов К. В. Програмно-нормативне забезпечення багаторічної підготовки легкоатлетів (сучасний стан, проблеми, перспективи) / К. В. Козлов // Наук. часоп. Нац. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. – 2018. – Вип. 4 (98) 18. – С. 97–102.
18. Козлова О. К. Система підготовки легкоатлетів високої кваліфікації в умовах професіоналізації олімпійського спорту. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. No 1.
19. Колот А. В. Удосконалення швидко-силових якостей висококваліфікованих легкоатлетів у річному тренувальному циклі (на прикладі потрійного стрибка) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Колот Андрій Васильович; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2007. 20 с.

20. Конестяпін В. Взаємозв'язок показників фізичного розвитку та фізичних якостей легкоатлетів на етапі початкової підготовки / за заг. ред. В. Конестяпін, В. Бережанський, О. Бережанська. Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали I Регіон. наук.-практ. семінару. Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006.

21. Кучеренко В.М. Легка атлетика / В.М. Кучеренко, В.Д. Єднак. Тернопіль: ТДПУ ім. В. Гнатюка, 2001. 98 с.

22. Легка атлетика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / [за ред. В. О. Сиренко]. – К., 2007.

23. Легкая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культуры / [под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова]. — [4-е изд., доп., перераб.]. – М.: Физкультура и спорт, 1989. — 671 с.

24. Легкая атлетика. Прыжки: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / [под ред. И. Ю. Радич, В. Б. Зеличенко, В. И. Ивочкина]. – М.: Сов. спорт, 2005. – 104 с.

25. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам : навч.-метод. посіб.. Львів : Видавництво ЛНУ, 2011. 106 с.

26. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. Львів : Штабар, 1997. 207 с.

27. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм / [С. Н. Бубка, М. М. Булатова, Т. К. Есентаев и др.; под ред. С. Н. Бубки, В. Н. Платонова]. – К.: Олимп. лит., 2017. – 480 с.

28. Методика телеподометрії для дослідження кінематичних характеристик технічної підготовленості легкоатлетів / за заг. ред. В. І. Чорнобай, В. Г. Конестяпін, О. В. Ханікянц, М. О. Сапронов. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту – Львів, 2003. Вип. 7, т. 3.

29. Микіч М. С. Взаємозв'язок швидкісно-силової підготовленості легкоатлетів з біомеханічними параметрами техніки легкоатлетичних вправ / за заг. ред. Микіч М. С., Рибак О. Ю., Чорненко Г. В. Спортивний вісник Придніпров'я. 2011. № 1.
30. Микіч М. С. Система спортивної підготовки легкоатлетів - сучасний погляд : навч. посіб. Львів, 2005. 42 с.
31. Микіч М. С. Система спортивної підготовки легкоатлетів. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування : зб. наук. пр. Львів : Сполом, 2006.
32. Микіч М. С. Швидкісно-силова підготовка у процесі вдосконалення в техніці легкоатлетичних вправ. Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2006. Вип. 10, т. 2.
33. Модель долгосрочного развития спортсменов в США / Документ Олимпийского комитета США // Наука в олимп. спорте. – 2017. – № 2. – С. 69–75.
34. Никитушкин В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. – М.: Сов. спорт, 2005. – 232 с.
35. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г.Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1980.– 99 с.
36. Особенности подготовки спортивного резерва в ведущих спортивных державах: аналитический обзор. – [Электронный ресурс]. – М.: ЦСТиСК Москомспорта, 2009. – Гл. 14 – США. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/0d15d4d2-bb25-4788-8e4a-1542a74a85c9>
37. Платонов В. Н. Фізична підготовка спортсменів. Київ : Олімпійська літера-тура, 1995. 320 с.

38. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
39. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания испорта] / В.Н. Платонов. –К. : Олимпийская литература, 2004. –808 с. –ISBN 966-7133-64-8.
40. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2015. – 680 с.
41. Платонов В.Н. Теория спорта / В.Н.Платонов. – Киев : "Вища школа", 1987.– 187 с.
42. Попов В. Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка / В. Б. Попов. – М.: Олимпия Пресс; Terra-Спорт, 2001. – 160 с.
43. Санабрия А. М. Формирование системы подготовки спортсменов по легкой атлетике на Кубе / А. М. Сенабрия // Легкоатлет. вестн. ИААФ. – 2011. – № 1–2. – С. 137–143.
44. Свищ Я. Біохімічний експрес-контроль за ефектами гіпоксійного тренування / за заг. ред. Ярослав Свищ, Марія Сибіль, Ольга Слісенко. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2006. Вип. 10, т. 1.
45. Свищ Я. С. Ведення щоденника самоконтролю / за заг. ред. Я. С. Свищ, Д. М. Воронін, С. М. Головащенко. Класичний приватний університет. Запоріжжя, 2011.
46. Томпсон П. Введение в теорию тренировки: официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Питер Дж. Л. Томпсон. – ИААФ, 2009. – 218 с.
47. Уилмор Дж.У, Костидл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. К: Олимпийская литература, 1997. 503 с.

48. Філь С.М., Худолій О.М., Малка Г.В. Історія фізичної культури: навч. пос. Харків: ОВС, 2003. 160 с.
49. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П.Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987.– 200 с.
50. Формування особистості студента-спортсмена: взаємозв'язки навчання та спорту / за заг. ред. В. І. Прокопенко, А. Б. Вонсов-ський, М. С. Довганик, Т. Я. Гамера. Актуальні проблеми організації фізичного виховання студент. та учнів. молоді Львів-щини : матеріали III Регіон. наук.-практ. конф. Львів : ЛДФА, 2005.
51. Холлингс С. Продвижение сильнейших юниоров Новой Зеландии и Австралии во взрослый спорт / С. Холлингс, Патриа Хьюм // Легкоатлет. вестн. ИААФ. – 2011. – № 3–4. – С. 127–135.
52. Чорненька Г. В. Навчання техніки легкоатлетичних вправ упродовж дня. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування : зб. наук. пр. Львів : Сполом, 2006.
53. Чорненька Г. Чинники, що впливають на ефективність навчально-тренувальних занять. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2008. Вип. 12, т. 1.
54. Ягодин В. М. Основы подготовки юных прыгунов с шестом (теоретико-методический аспект) / В. М. Ягодин, А. П. Назаров. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 176 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика Айзенка з визначення темпераменту

За допомогою методики Айзенка визначають екстраверсію (спрямованість особистості на зовнішній світ) і нейротизм (результат неврівноваженості процесів збудження і гальмування) - властивості, що лежать в основі темпераменту.

В опитувальнику Айзенка 57 питань. На них необхідно відповісти "так" або "ні". Отримані результати зіставляють з ключем, в якому є три шкали: екстраверсія - інтроверсія; нейротизм, шкала брехні. Належність до типу темпераменту виявляється за допомогою системи координат, на якій зазначаються результати за шкалою "нейротизм" та шкалою "екстраверсія".

Особистісний опитувальник складається з двох форм "А" і "В", що дає можливість повторного випробування. Опитувальники містять по 57 питань. Відповіді на них тільки "Так" або "Ні".

Інструкція

Вам буде запропоновано кілька питань про особливості вашої поведінки в різних умовах і ситуаціях. Це не випробування розуму чи здібностей, тому немає відповідей хороших чи поганих. Ми зацікавлені в правдивих відповідях. Зміст окремих питань не аналізується, важливий тільки підсумковий результат. На питання треба відповідати по черзі, чи не повертаючись до попередніх відповідей. Працюйте швидко, не витрачайте занадто багато часу на обдумування відповіді - найцікавіша ваша перша реакція. На питання можна відповісти "так" або "ні". Обрану вами відповідь на кожне питання слід

зазначити в бланку для відповідей. Не пропускайте будь-якого питання. Починайте!

Текст опитувальника (варіант А).

1. Чи часто ви відчуваєте потяг до нових вражень, до того щоб відволіктися, випробувати сильні відчуття?
2. Чи часто ви відчуваєте, що маєте потребу в друзях, які можуть вас зрозуміти, схвалити або поспівчувати?
3. Чи вважаєте ви себе безтурботною людиною?
4. Чи дуже важко вам відмовлятися від своїх намірів?
5. Обмірковуєте ви свої справи не поспішаючи і вважаєте за краще почекати, перш ніж діяти?
6. Чи завжди ви стримуєте свої обіцянки, навіть якщо вам це не вигідно?
7. Чи часто у вас бувають спади і підйоми настрою?
8. Чи швидко ви зазвичай дієте і говорите, не витрачаєте багато часу на обдумування?
9. Чи виникало у вас коли-небудь почуття, що ви нещасливі, хоча жодної серйозної причини на це не було?
10. Чи правда, що "на спір" ви здатні зважитися на все?
11. Ніяковієте ви, коли хочете познайомитися з людиною протилежної статі, яка вам симпатична?
12. Чи буває коли-небудь, що, розсердившись, ви виходите з себе?
13. Чи часто дієте необдуманно, під впливом моменту?
14. Чи часто вас турбують думки про те, що вам не слід було чого-небудь робити або говорити?
15. Чи переважає читання книг зустрічам з людьми?
16. Чи правда, що вас легко зачепити?
17. Чи любите ви часто бувати в компанії?

18. Чи бувають у вас такі думки, якими вам не хотілося ділитися з іншими людьми?
19. Чи вірно, що іноді ви настільки сповнені енергії, що все горить в руках, а іноді ви відчуваєте сильну млявість?
20. Чи намагаєтесь ви обмежити коло своїх знайомств невеликим числом найближчих людей?
21. Чи багато ви мрієте?
22. Коли на вас кричать, чи відповідаєте тим же?
23. Чи вважаєте ви свої звички хорошими?
24. Чи часто у вас з'являється відчуття, що ви чимось винні?
25. Чи здатні ви іноді дати волю своїм почуттів і безтурботно розважитися з веселою компанією?
26. Чи можна сказати, що часто у вас нерви бувають натягнуті до межі?
27. Вважаєтесь чи ви за людину веселою і жваву?
28. Після того, як справу зроблено, чи часто ви подумки повертаєтесь до неї і думаєте, що могли б зробити краще?
29. Чи відчуваєте ви себе неспокійно, знаходячись у великій компанії?
30. Чи буває, що ви передаєте чутки?
31. Чи буває, що вам не спиться через те, що в голову лізуть різні думки?
32. Чому ви віддаєте перевагу, якщо хочете що-небудь дізнатися: знайти це в книзі або запитати у друзів?
33. Чи бувають у вас сильні серцебиття?
34. Подобається вам робота, що вимагає зосередження?
35. Чи бувають у вас напади тремтіння?
36. Чи завжди ви говорите тільки правду?
37. Чи буває вам неприємно перебувати в компанії, де всі жартують один над одним?
38. Чи дратівливі ви?
39. Чи подобається вам робота, що вимагає швидкої дії?

40. Чи вірно, що вам часто не дають спокою думки про різні неприємності і "жахи", які могли б статися, хоча все скінчилося благополучно?
41. Чи правда, що ви неквапливі в рухах і кілька повільні?
42. Чи запізнювалися ви коли-небудь на роботу або зустріч з кимось?
43. Чи часто вам сняться кошмари?
44. Чи правда що ви так любите поговорити, що не втратите будь-якого зручного випадку поговорити з новою людиною?
45. Чи турбують вас які-небудь болі?
46. Засмутилися б ви, якби не змогли довго бачитися з друзями?
47. Чи можете ви назвати себе нервовою людиною?
48. Чи є серед ваших знайомих такі, які вам явно не подобаються?
49. Могли б ви сказати, що ви впевнена в собі людина?
50. Чи легко вас зачіпає критика ваших недоліків, або вашої роботи?
51. Чи важко вам отримати справжнє задоволення від заходів, в яких бере участь багато народу?
52. Чи турбує вас відчуття, що ви чимось гірші за інших?
53. Чи зуміли б ви внести пожвавлення в нудну компанію?
54. Чи буває, що ви говорите про речі, в яких зовсім не розумієтеся?
55. Стурбовані ви про своє здоров'я?
56. Чи любите ви пожартувати над іншими?
57. Чи страждаєте ви безсонням?

Варіант В відрізняється від варіанту А тільки тестом методики. Інструкція, ключ, обробка даних варіанту В такі ж, як для варіанту А.

З цих 57 питань 9 представляють шкалу надійності (брехні). 3 з них позитивні (ДА), 6 - негативні (НІ). Наприклад, шосте питання - випробуваний відповідає «ТАК» (завжди виконую), таку відповідь, безумовно, не відповідає дійсності, т. як немає людини, яка завжди б виконувала невігідну для неї обіцянку.

Ненадійна відповідь на 5 запитань з 9 (більше 50%) в шкалою надійності означає, що решта відповідей ненадійні, тому проведений досвід непридатний.

Для заповнення опитувальника випробуваному дається 10 хвилин, час за секундоміром. Час можна продовжити, але ця обставина має бути прийнята до уваги при оцінці.

На заповнення опитувальника багато часу витрачають стримані, внутрішньо конфліктні суб'єкти, які налагоджують контакт із зовнішнім світом не безпосередньо, природним ритмом, а на основі акту напруженої об'єктивації.

Ключ:

ЕКСТРАВЕРСІЯ:

"ТАК" на №№ 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53,

"НІ" - №№ 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51. (Відповідь "Так" на питання цієї нумерації - показник інтроверсії.)

НЕЙРОТИЗМ:

"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 хибні відповіді:

"ТАК" - №№ 6, 24, 36;

"НІ" - №№ 12, 18, 30, 42, 48, 54.

ЕКСТРАВЕРСІЯ-ІНТРОВЕРСІЯ:

більше 19 - яскравий екстраверт,

більше 15 - екстраверт,

більше 12 - схильність до екстраверсії,

12 - середнє значення,

менше 12 - схильність до інтроверсії,

менше 9 - інтроверт,

менше 5 - глибокий інтроверт.

НЕЙРОТИЗМ:

більше 19 - дуже високий рівень нейротизму,

більше 13 - високий рівень нейротизму,

9 - 13 - середнє значення,

менше 9 - низький рівень нейротизму.

БРЕХНЯ:

більше 4 - нещирість у відповідях, що свідчить також про деяку демонстративність поведінки і орієнтованість випробуваного на соціальне схвалення,

менше 4 - норма.

Опис шкал Екстраверсія – інтроверсія.

Характеризуючи типового екстраверта, автор зазначає його товариськість і спрямованість індивіда зовні, широке коло знайомств, необхідність у контактах. Він діє під впливом моменту, іпульсивен, запальний, безтурботний, оптимістичний, добродушний, весел. Віддає перевагу рухам і діям, має тенденцію до агресивності. Почуття і емоції не мають строгого контролю, схильний до ризикованих вчинків. На нього не завжди можна покластися.

Типовий інтроверт - це спокійна, сором'язлива, інтроєктивна людина, схильна до самоаналізу. Стримана і віддалена від усіх, крім близьких друзів. Планує і обмірковує свої дії заздалегідь, не довіряє раптовим спонуканням серйозно ставиться до прийняття рішень, любить у всьому порядок. Контролює свої почуття, його нелегко вивести з себе. Володіє песимістично, високо цінує моральні норми.

Нейротизм. Характеризує емоційну стійкість чи нестійкість (емоційна стабільність або нестабільність). Нейротизм, за деякими даними, пов'язаний з показниками лабільності нервової системи.

Емоційна стійкість - риса, яка виражає збереження організованої поведінки, ситуативну цілеспрямованість у звичайних і стресових ситуаціях. Характеризується зрілістю, відмінною адаптацією, відсутністю великої напруженості, занепокоєння, а також схильністю до лідерства, товариськості. Нейротизм виражається в надзвичайній нервованні, нестійкості, поганій адаптації, схильності до швидкої зміни настроїв (лабільності), почутті винни і занепокоєння, заклопотаності, депресивних реакціях, неуважності, нестійкості в стресових ситуаціях.

Нейротизму відповідає емоційність, імпульсивність; нерівність в контактах з людьми, мінливість інтересів, невпевненість в собі, виражена чутливість, вразливість, схильність до дратівливості. Нейротичні особистості характеризуються неадекватно сильними реакціями по відношенню до духів їх стимулам. У осіб з високими показниками за шкалою нейротизму в несприятливих стресових ситуаціях може розвинути невроз.

Пояснення до «кола Айзенка»:

Сангвінік = стабільний + екстравертований

Флегматик = стабільний + інтровертований

Меланхолік = нестабільний + інтровертований

Холерик = нестабільний + екстравертований

Представлення результатів за шкалами екстраверсії і нейротизму здійснюється за допомогою системи координат.

Інтерпретація отриманих результатів проводиться на основі психологічних характеристик особистості, що відповідають тому чи іншому квадрату координатної моделі з урахуванням ступеня вираженості індивідуально-психологічних властивостей і ступеня достовірності отриманих даних.

Залучаючи дані з фізіології вищої нервової діяльності, Айзенко висловлює гіпотезу про те, що сильний і слабкий типи, по Павлову, дуже близькі до екстравертованим і інтровертованим типам особистості. Природа інтроверсії і екстраверсії вбачається у уроджених властивостях центральної нервової системи, які забезпечують врівноваженість процесів збудження і гальмування.

Таким чином, використовуючи дані обстеження за шкалами екстраверсії, інтроверсії і нейротизму, можна вивести показники темпераменту особистості за класифікацією Павлова, який описав чотири класичних типу: сангвінік (по основним властивостям центральної нервової системи характеризується як сильний, врівноважений, рухливий), холерик (сильний,

неврівноважений, рухливий), флегматик (сильний, урівноважений, інертний), меланхолік (слабкий, неуврівноважений, інертний).

«Чистий» сангвінік (висока екстраверсія і низький нейротизм) швидко пристосовується до нових умов, швидко сходиться з людьми, товариський. Почуття легко виникають і змінюються, емоційні переживання, як правило, неглибокі. Міміка багата, рухлива, виразна. Кілька непосидючий, потребує нових вражень, недостатньо регулює свої імпульси, не вміє суворо дотримуватися виробленого розпорядку, життя, системи в роботі. У зв'язку з цим не може успішно виконувати справу, яка потребує рівної витрати сил, тривалої і методичної напруги, посидючості, стійкості уваги, терпіння. При відсутності серйозних цілей, глибоких думок, творчої діяльності виробляються поверховість і мінливість.

Холерик (висока екстраверсія і високий нейротизм) відрізняється підвищеною збудливістю, дії переривчасті. Йому властиві різкість і стрімкість рухів, сила, імпульсивність, яскрава виразність емоційних переживань. Внаслідок неуврівноваженості, захопившись справою, схильний діяти з усіх сил, виснажуватися більше, ніж слід. Маючи громадські інтереси, темперамент проявляє в ініціативності, енергійності, принциповості. При відсутності духовного життя холеричний темперамент часто проявляється в дратівливості, ефективності, нестриманості, запальності, нездатності до самоконтролю при емоційних обставинах.

Флегматик (висока інтроверсія і високий нейротизм) характеризується порівняно низьким рівнем активності поведінки, нові форми якого виробляються повільно, але є стійкими. Володіє повільністю і спокоєм у діях, міміці й мові, рівністю, постійністю, глибиною почуттів і настроїв. Наполегливий і завзятий «трудівник життя», він рідко виходить з себе, не схильний до афектів, розрахувавши свої сили, доводить справу до кінця, рівний у відносинах, в міру товариський, не любить даремно базікати. Економить сили, даремно їх не витрачає. Залежно від умов в одних випадках флегматик може характеризуватися «позитивними» рисами - витримкою, глибиною думок,

сталістю, ґрунтовністю і т. д., в інших - млявістю, байдужістю до навколишнього світу, лінню і безвільністю, бідністю і слабкістю емоцій, схильністю до виконання одних лише звичних дій.

Меланхолік (висока інтроверсія і високий нейротизм). У нього реакція часто не відповідає силі подразника, присутня глибина і стійкість почуттів при слабкому їх вираженні. Йому важко довго на чомусь зосередитися. Сильні впливи часто викликають у меланхоліка тривалу гальмівну реакцію (опускаються руки). Йому властиві стриманість і приглушеність моторики й мови, сором'язливість, боязкість, нерішучість. У нормальних умовах меланхолік - людина глибока, змістовна, може бути хорошим трудівником, успішно справлятися з життєвими задачами. При несприятливих умовах може перетворитися на замкнуту, боязку, тривожну, вразливу людину, схильну до важких внутрішніх переживань таких життєвих обставин, які зовсім цього не заслуговують.

Додаток Б

Текст методики ШРОТ

Інструкція: Залежно від самопочуття в даний МОМЕНТ, вкажіть найбільш підходячу для Вас цифру: «1» - ні, це зовсім не так; «2» - мабуть так; «3» - вірно; «4» - абсолютно вірно:

№пп	Судження СТ	Ні, це зовсім не так	Мабуть так	Вірно	Абсолютно вірно
1	Ви спокійні	1	2	3	4
2	Вам ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Ви знаходитесь в напрузі	1	2	3	4
4	Ви відчуваєте співчуття	1	2	3	4
5	Ви відчуваєте себе вільно	1	2	3	4
6	Ви засмучені	1	2	3	4
7	Вас хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Ви відчуваєте себе відпочившою людиною	1	2	3	4
9	Ви стривожені	1	2	3	4
10	Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Ви впевнені в собі	1	2	3	4
12	Ви нервуєте	1	2	3	4
13	Ви не знаходите собі місця	1	2	3	4
14	Ви напружені	1	2	3	4
15	Ви не відчуваєте скутості і напруги	1	2	3	4
16	Ви задоволені	1	2	3	4
17	Ви стурбовані	1	2	3	4
18	Ви дуже збуджені і Вам не по собі	1	2	3	4
19	Вам радісно	1	2	3	4
20	Вам приємно	1	2	3	4

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття: Прочитайте (прослухайте) уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходячу для Вас цифру справа залежно від того, як Ви себе почуваєте ЗВИЧАЙНО: цифри справа означають «1» - майже ніколи; «2»- іноді; «3»- часто; «4»- майже завжди.

№пп	Судження ОТ	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	Ви відчуваєте задоволення	1	2	3	4
2	Ви швидко втомлюєтеся	1	2	3	4
3	Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
4	Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1	2	3	4
5	Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення	1	2	3	4
6	Ви відчуваєте себе бадьорим чоловіком	1	2	3	4
7	Ви спокійні, холоднокровні і зібрані	1	2	3	4
8	Очікування труднощів дуже турбує Вас	1	2	3	4
9	Ви занадто переживаєте через дрібниці	1	2	3	4
10	Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4
11	Ви приймаєте все занадто близько до серця	1	2	3	4
12	Вам не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13	Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4
14	Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15	У Вас буває нудьга, туга	1	2	3	4
16	Ви буваєте задоволені	1	2	3	4
17	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Вас	1	2	3	4
18	Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про них забути	1	2	3	4
19	Ви врівноважена людина	1	2	3	4
20	Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи	1	2		

Ситуативна тривожність (СТ) визначається по ключу:

$$СТ = (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50 =$$

ОТ - Особистісна тривожність визначається по ключу:

$$ОТ = (2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16, 19) + 35 =$$

Поняття ситуативної (актуальної), - тобто реактивної тривожності і поняття особистісної, - тобто активної тривожності мають не тільки спеціальний, описаний вище, але й більш загальний психологічний сенс. З нашого досвіду, діагностика реактивної та активної тривожності дозволяє досить точно судити про прояв основних особливостей поведінки особистості в плані її ставлення до діяльності.

Додаток В

МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ «ЕМОЦІЙНА ЗБУДЛИВІСТЬ - ВРІВНОВАЖЕНІСТЬ» (Б. Н. СМІРНОВ)

Інструкція. Вам пропонується відповісти на кілька запитань. Відповідайте на кожне питання «так (+) або» ні »(-), ставлячи свою відповідь поряд з номером питання. Відповідайте на всі питання, нічого не пропускаючи.

Респондентам дається бланк відповідей, або вони його заготовляють самі, записуючи числа від 1 до 15 трьома стовпчиками по п'ять чисел в кожному.

Текст опитувальника

- Чи часто вас мучить почуття провини?
2. Чи буває, що ви передаєте чутки?
3. Чи часто у вас бувають підйоми і спади настрою?
4. Чи буває так, що ви не виконуєте своїх обіцянок?
5. Чи часто ви відчуваєте, що маєте потребу в людях, які вас розуміють, можуть підбадьорити і втішити?
6. Чи виникають у вас такі думки, про які ви не хотіли б, щоб знали інші?
7. Запальні і легко ви ранимі натяками і жартами над вами?
8. Ви любите жартувати над іншими?
9. Ви приймаєте все близько до серця?
10. Чи виникало у вас, хоча і короткочасно, відчуття роздратування до батьків?
11. Чи турбує вас відчуття, що ви чимось гірші за інших?
12. У вас є звички, від яких варто було б позбутися?
13. Вас можна швидко розсердити?
14. Чи буває, що ви говорите про речі, в яких зовсім не розумієтеся?
15. Чи часто вам сняться кошмари?

Обробка результатів. За відповідь «так» на запитання 15 нараховується 1 бал, на питання 3 і 5 - по 2 бали, на інші питання (1, 7, 9, 11, 13, 14) - по 3 бали. В результаті підраховується загальна сума.

Щирість визначається за відповідями на питання 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14. За відповідь «так» на запитання 6 і 8 нараховується по 1 балу, 2 і 4 - по 2 бали, 10, 12, 14 - але 3 бали. Підраховується сума всіх балів. Якщо опитуваний набирає в результаті 1-7 балів, то щирість його відповідей низька, як низька надійність і діагностика емоційної збудливості.

Інтерпретація результатів. Емоційна збудливість:

- дуже висока - 18-20 балів;
- висока - 14-17 балів;
- середня - 8-13 балів;
- низька - 4-7 балів;
- дуже низька - 0-3 бали.