

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
Кафедра олімпійського та професійного спорту**

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗАНЯТЬ
ГАНДБОЛОМ СПОРТСМЕНОК ВИСОКОГО КЛАСУ**

Кваліфікаційна робота
здобувача ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: магістрантка 2 курсу, групи
221 денної форми навчання
спеціальності:
017 Фізична культура і спорт
освітньо-професійна програма:
«Фізична культура і спорт»
Копиця Валерія Володимирівна
Керівник: кандидат педагогічних
наук, доцент Глухов І.Г.
Рецензент: кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри спортивно-
педагогічних дисциплін
Прикарпатського національного
університету імені Василя Стефаника
Синиця А.В.

Івано-Франківськ, 2023 року

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Проблема розробки системи психологічного забезпечення спортивної діяльності у спортсменок-гандболісток.....	6
1.1. Спортивна діяльність та її особливості.....	6
1.2. Психологічне забезпечення й супровід спортивної діяльності	7
1.3. Психічні стани та їх особливості прояву під час спортивної діяльності.....	10
1.4. Особливості психологічної підготовки гандболістів.....	14
РОЗДІЛ 2. Методи та організація дослідження.....	20
2.1. Методи дослідження.....	20
2.1.1. Методики діагностики мотивації успіху під час занять спортом.....	20
2.1.2. Методики дослідження тривожності, депресії та нервово- психічного напруження.....	22
2.1.3. Методика самооцінки спортсменів.....	23
2.2. Організація дослідження.....	26
РОЗДІЛ 3. Результати дослідження психологічних особливостей гандболісток у ході спортивної діяльності.....	27
3.1. Оцінка прояву мотивації у спортсменок-гандболісток.....	27
3.2. Визначення рівня ситуативної тривожності та нервово- психічного напруження у спортсменок-гандболісток	30
3.3 Вивчення рівня самооцінки спортсменок-гандболісток.....	34
3.4. Кореляційний аналіз дослідження психологічних характеристик у спортсменок-гандболісток.....	38
ВИСНОВКИ.....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	48
ДОДАТКИ.....	52

ВСТУП

Актуальність теми. «Виходячи із аналізу теоретичних й практичних робіт у царині психології спорту забезпечення та супровід психологічної підготовки спортсменів можна трактувати як систему заходів, що спрямовані на мобілізацію резервів психіки спортсменів, котрі забезпечують високу ефективність навчально-тренувального процесу, сприяють високій надійності та результативності змагальної діяльності»[19].

До основних складових частин психологічного забезпечення підготовки спортсменів, зокрема гандболістів, слід віднести аналіз вимог, котрі висуваються видом спорту, у якому воно проводиться, до психіки спортсменів, а також планування підготовки спортсменів із врахуванням психологічних чинників, навчальні й розвиваючі програми, що спрямовані на формування важливих спортсменам психотехнічних навичок, розвиток професійно важливих властивостей психіки; корекційній реабілітаційній програмі, які пов'язані із наданням допомоги спортсменам й тренерам у вирішенні багатьох психологічних проблем, що виникають в них; програм забезпечення виступів у відповідальних змаганнях, крім цього й програми здійснення психологічного контролю.

Аналіз робіт із психологічної підготовки гандболістів показав, з одного боку, їх необхідність, а із іншого - їхню недостатність. І це з тим, що процес підготовки та її предмет передбачає готовність, і є результатом та наслідком впливу багатьох об'єктивних й суб'єктивних чинників, котрі зрештою впливають на психіку спортсмена, і таким чином є психологічними за своїм змістом. У зв'язку із цим необхідний аналіз всіх змінних процесу підготовки, а не лише аналіз однієї складової - стан спортсмена.

Проблемі вивчення психологічних особливостей спортсменів на сьогодні присвячено достатню кількість робіт. Зокрема, вивченню загальних особливостей спорту й психології спортивної діяльності

присвячені роботи Р.С.Вейнберга, О.Р.Гриня, В.Н.Платонова, В.М. Костюкевича та ін. [5, 9, 22, 31]; вивчення проблеми психологічних особливостей гандболістів спостерігаємо в роботах А.І.Драчука, І.Є.Дядечка, В.О. Тищенко, В.В.Шаверського, О.Г.Шалара та багатьох інших [12, 14, 34, 36, 38]. Хоча багато питань із вивчення психологічного забезпечення занять гандболом ще залишається не вирішеними.

«Актуальність й доцільність дослідження визначається необхідністю вивчення ролі психологічних особливостей особистості спортсменок-гандболісток високого класу, як одних із основних чинників, які визначають успішність занять спортом»[19].

Зв'язок роботи із науковими програмами, планами та темами.

Дана кваліфікаційна робота виконана на підставі науково-дослідної теми кафедри олімпійського та професійного спорту «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації» (№ 0116U005791).

Мета дослідження – дослідити особливості мотивації, тривожності, нервово-психічного напруження й самооцінки у гандболісток високого класу в ході їхньої спортивної діяльності.

Завдання роботи:

1) Проаналізувати літературні джерела із проблематики розробки системи психологічного забезпечення спортивної діяльності гандболістів високого класу.

2. Дослідити та оцінити прояви мотивації у гандболісток високого класу.

3) Визначити рівень ситуативної тривожності й нервово-психічного напруження у гандболісток.

4) Вивчення рівня самооцінки гандболісток високого класу та її впливу на успішність спортивної діяльності.

Об'єкт дослідження – психологічна підготовка спортсменок-гандболісток.

Предмет дослідження – характеристика психологічних особливостей забезпечення занять гандболом спортсменок високого класу.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел; соціально-психологічні методи: методики діагностики мотивації успіху під час занять спортом (опитувальник Т. Елерса, опитувальник А.А.Реана); методики дослідження тривожності депресії та нервово-психічного напруження (опитувальник Ч.Спілбергера, опитувальник Т.Немчина); методика вивчення рівня самооцінки (Т.Дембо-С.Рубінштейн); методи математичної статистики.

Практичне значення роботи. Отримані дані можуть бути використані як матеріал з основ психологічної підготовки гандболісток високого класу у тренерській діяльності, у практичній діяльності спортивних психологів і у аспекті особистісної індивідуальної психологічної підготовки самих гандболісток.

Апробація роботи і публікації. За матеріалами даного магістерського дослідження опублікована стаття у електронному збірнику наукових праць «Магістерські студії» на тему: «Взаємозалежність різних психологічних характеристик у спортсменок-гандболісток», Івано-Франківськ, 2023 року, яка розкриває сутність експериментального дослідження.

Структура та обсяг роботи. Робота викладена на 47 сторінках основного друкованого тексту й складається із вступу, трьох розділів: присвяченому огляду літературних джерел з проблематики, розділ присвячений організації та методики дослідження, третій розділ включає в себе результати власних досліджень та їх обговорення, висновки. Містить 6 таблиць та ілюстрована 7 рисунками, має три додатки (С.52-61). Список літератури включає 40 найменувань (бібліографія С.48-51).

РОЗДІЛ 1

ПРОБЛЕМА РОЗРОБКИ СИСТЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СПОРТСМЕНОК- ГАНДБОЛІСТОК

1.1. Спортивна діяльність та її особливості

Як вважає, вчений зі спортивної психології А.Ц.Пуні, «спортивна діяльність є однією із "особливих", історично сформованої соціально зумовлених різновидів активності людей». Характеризуючи спортивну діяльність й відзначаючи її специфічні особливості, він насамперед вказував на її екстремальний характер (за даними В.І.Воронової, 2007)[6]. За своєю природою й значимістю свого емоційного напруження, змагальну діяльність не можна поєднати з жодним іншим емоційним станом нашого життя людини, і можна було б так легко вивчати й спостерігати, вцілому. В умовах змагань нічого не слід відтворювати та штучно створювати, необхідно лише мати певний розумний критерій, який показує психофізіологічні відмінності у реакціях в умовах максимуму (зокрема, у відповідальних змаганнях) чи мінімуму (зокрема, у простому тренуванні) емоцій [40].

Спортивна діяльність буде ефективною за наявності відповідного організаційного, матеріального й технічного, медико-біологічного, при здійсненні психологічного забезпечення та свого супроводу. Відомо, що процес психологічного забезпечення та супроводу здатний розкривати прикладну сторону сучасної психології спорту, що широко застосовує різноманітні розробки для психології професійної діяльності, завдання котрої тісно пов'язані зі знаннями теорії й практики спорту.

Як вказують багато теоретиків спорту, вчених-психологів спортивна діяльність, як (В.М.Платонов, 1997, Костюкевич В.М., 2007 та ін.) зазвичай тісно пов'язана і проявом м'язової активності при різних формах її прояву передбачає в цей час виконання спеціальних фізичних вправ. Також вона

пов'язана з освоєнням високої рівня техніки виконання фізичних вправ того чи іншого конкретного виду спорту. Спортсмен при цьому повинен здійснювати систематичні й тривалі тренування спеціального характеру, для засвоєння й вдосконалення ним необхідних рухових навичок. В процесі подібних тренувань передбачено розвиток всіх необхідних для занять своїм видом спорту рухових якостей (сила, витривалість, швидкість рухів, спритність тощо), формування вольових рис характеру (зокрема, сміливість, рішучість, ініціативність, волю до перемоги та ін.) [22, 32].

Спортивна боротьба під час змагань, як і самі систематичні тренування складають обов'язкову частину спортивної діяльності, і вона дозволяє розвитку у спортсмена високої здатності до виконання максимальних навантажень значної сили й глибини емоційних переживань, а також напруження всіх психічних процесів.

Спорт досить тісно пов'язаний із максимальним проявом фізичних й духовних сил, різних спеціальних умінь й навичок, удосконаленням моторних здібностей, підтримкою їх на високому рівні. І таким чином, спортивна діяльність набуває складної структури, включає не тільки участь у змаганнях, але й систематичні тренувальні заняття.

1.2. Психологічне забезпечення й супровід спортивної діяльності

Роль й завдання практичної психології в спортивній діяльності, уже чітко сформовані у багатьох роботах й вони, так їх методи характеризують необхідність здійснення психологічної служби спортивної діяльності. З Також здатні пояснити застосування досягнень спортивної психології у закономірності формування психології спортсмена, його особливостей поведінки, різного психологічного регулювання діяльності занять спортом, сприяє прискоренню процесу набуття загальних спеціальних знань, вмінь, дозволяє збільшенню ефективності більш чіткої усвідомленої діяльності спортсменів [3, 5, 6, 19, 13, 26].

На сьогодні, проблема ролі психології спорту, щ передбачає

вирішення поставлених конкретних завдань удосконалення системи підготовки висококваліфікованих спортсменів з'явилася у зв'язку із високим запитом спортивної практики й залишається актуальною у практичній діяльності. Зокрема, чим більш вагомими знаннями про психіку людини й засобами їх отримання здійснювала психологія спорту, то тим більш яскраво виявляється потреба у поєднанні з вже отриманими знаннями, завершення їх логічної організації відповідно до різноманітної специфіки вирішення поставлених практичних завдань психологічної підготовки під час спортивної діяльності.

Психологічна підготовка складає собою частину комплексного педагогічного процесу підвищення майстерності й використовується для корекції психічної сфери особистості спортсмена, виховання вольових якостей т.і. Акцент зміщується останнім часом до вивчення проблем, котрі чітко пов'язані із дослідженнями особистості спортсмена: спрямованість особистості, мотивація, характер, темперамент, рівень прагнень у спорті. Крім цього сприяють прояву максимальних можливостей спортсмена, що суттєво впливають на ефективність його спортивної діяльності [3, 6, 17].

Сьогодні спортивні психологи відмічають зв'язок спорту із вираженим свідомим характером, пояснюється це почуттям величезної відповідальності й прагненням досягати якомога більш ефективного результату виконання цієї дії. Варто відмітити, що спортивна діяльність висуває суттєві вимоги до процесів інформації й її переробки, пам'яті та уваги спортсмена, щодо його вольових дій та емоційних станів.

Психологічне забезпечення підготовки спортсмена вивчається у вигляді системи організаційних, дослідницьких, науково-методичних заходів різних психологічних та педагогічних засобів впливу, що спрямовані на спеціальний розвиток, удосконалення й оптимізацію системи постійного психологічного регулювання функцій організму, а також поведінки спортсмена із урахуванням завдань тренування або ж змагання [9]. Перераховані особливості визначатимуть модельні

характеристики психічних станів, властивості особистості, мотивації, а також психологічної саморегуляції й психічного здоров'я.

У ролі базового напрямку психологічного забезпечення спортивної діяльності є тривала та копітка робота із формування важливих для спорту психологічних якостей спортсмена, а також є планування психологічного забезпечення, в основі якого знаходяться вимоги конкретного виду спорту та психічної організації особистості самих спортсменів[9].

В процесі багаторічної підготовки спортсменів головними формами діяльності для здійснення психологічного забезпечення й психологічного супроводу цієї діяльності є моделювання й психодіагностика психологічної підготовки, постійний моніторинг, проведення контрольних тестувань та різноманітні психокорекційні заходи [2, 9, 16, 17, 31].

Під час змагань, в період коли від спортсмена вимагається найбільш повна віддача, робота межі своїх можливостей можливість створення ситуації, при яких йому вже необхідно регулювати свій психічний стан. За значних фізичних навантажень й за недостатнього управління своїм станом, в спортсмена дуже часто може виникати надмірне психічне напруження, котре може знижувати ефективність діяльності й призводить до її дезорганізації, призводити до втрати впевненості у собі, виникнення психічного стресу й депресії [17].

Спортивна ситуація, яка виникла, може супроводжуватися значним психічним й емоційним напруженням, може переростати у стресової ситуації.

В суперництві рівних за своїми можливостями спортсменів, зокрема за фізичними, технічними й тактичними, у більшості випадків, перемогу отримує той хто із них краще може керувати своїм психічним станом, а також бути психологічно стійкішим проти дії різних стресових факторів, володіти здатністю до самоконтролю й психорегуляції. Перераховані здатності повинні бути притаманими спортсменам як під час змагальної діяльності, так й під час систематичних тренувань [17].

Монотонність тренувального процесу, котра викликана постійним багаторазовим повторенням одних й тих же вправ або рухів, дозволяють їх удосконаленню, а одноманітність обстановки самого тренування викликатимуть фізичну втому й значне психічне напруження. Перераховане передбачає проведення систематичної психологічної підготовки, наприклад навчання методам самоконтролю й психорегуляції [18, 29].

Поява стресових, підвищених нервово-емоційних станів є явищем, що часто може виникати в спортивній практиці, воно зумовлене причинами як об'єктивного (сила суперників, організацією змагань, можливим необ'єктивним суддівством, зверненням тренера на змаганні або його відсутністю тощо), так і суб'єктивного (майбутній виступ під час змагань, недостатньою підготовленістю, високою відповідальністю за виступ на конкретному змаганні, високою збудливістю й тривожністю, індивідуально-психологічними особливостями особистості т.і) характеру [32].

1.3. Психічні стани та їх особливості прояву під час спортивної діяльності

З літературних джерел відомо, що психічний стан визначається як сукупність ознак психічної діяльності, що характеризують його стан у даний момент часу». Слід відмітити, що психологи виділяють стан розумової діяльності, стан настрою, і також стан мобілізації чи розслаблення волі, стан поведінки людини (зокрема, спокій, роздратування, тривога, радість та ін.) [9].

Енергетична мобілізація й активізація людини є ознаками психічних станів людину до певних дій, і є відповідністю цим станам. Багатозначно на поведінку людини впливатиме й становище, що діє на свідомість, почуття й волю людини одночасно [17].

На думку Є. П. Ільїна, «психічні стани стосуються психологічної й

фізіологічної структури людини», та їх часто ще називають психофізіологічними станами. Тоді трактування їх може бути наступним, «психофізіологічні стани як цілісна реакція особистості зовнішні й внутрішні стимули, яка спрямована на досягнення корисного результату» (за даними В.І.Воронової, 2006) [6]. Психічні стани можна визначати трьома рівнями реагування, зокрема психічним (тобто переживання), фізіологічним (а саме реакції соматичної й вегетативної нервової системи), і поведінковим (включає в себе мотивацію прояву поведінки), тому й носять тимчасовий характер.

Виділяють окремо три різні види емоційних передстартових станів спортсменів, таких як бойова готовність, передстартова лихоманка та передстартова апатія [6]. Розглянемо їх особливості детальніше.

Стан бойової готовності (або піднесення) визначається певним оптимальним ступенем, як нервового, так й емоційного збудження, тому найбільш сприятливим для виконання змагальної діяльності. В цей момент спортсмен відчуває велике піднесення сил, енергії, активності, а також в нього виникає своєрідне натхнення: впевнений у своєму успіху, із нетерпінням чекає старту, має намір із повнотою віддавати всі свої сили, й до кінця боротися за досягнення своєї цілі.

За такого психічного стану відмічається висока стійкість до стресів, чи до різних несприятливих чинників (наприклад, критичних зауважень тренера, до суддівських помилок, чи можливої негативної реакції глядачів, провокації суперників та ін.). Стан бойової готовності дозволяє спортсмену ретельно й організовано готуватися до старту, чітко розуміти що йому варто врахувати або ж використати під час виступу. Вчені вважають, що даний передстартовий психічний стан є досить сприятливим для успішного виступу спортсмена [5, 6, 29].

Із іншого боку, стан бойової готовності має й свої "недоліки". Так, за цього стану разом із посиленням процесу збудження може відмічатися зниження довільного контролю за своїми діями й збільшення інертності

збудливого процесу, і це слід зв'язувати із виникненням в нього значної робочої домінанти.

Наступним психічним станом розглянемо стан передстартової лихоманки. Цей стан появляється за великого бажання досягнути успіху, може супроводжуватися досить суттєвим емоційним збудженням, але, при цьому, в емоційній сфері спостерігатиметься певна нестійкість різних переживань (зокрема, одні переживання швидко змінюються іншими, що протилежні за своїм характером). В поведінці проявляється примхливість, або ж впертість й грубість у відносинах, може знижуватися самокритичність, страждатиме пам'ять, відмічається розсіювання уваги. Сприйняття й уявлення можуть стати уривчастими, значно знижується гнучкість й логічність мислення, погіршується нічний сон, зокрема повільне засинання чи сон із поганими сновидіннями. Значне хвилювання проявляється в зовнішньому вигляді даного спортсмена, що проявляється у вигляді тремтіння рук й ніг, стають холодними, на щоках виявляється гарячковий плямистий рум'янець, проявляється метушливість та квапливість, відмічається неадекватна реакція спортсмена в такому стані на звичайні подразники. Порушується здатність до розслаблення, а також погіршується координація рухів [21, 23].

Наступним розглянемо стан передстартової апатії. За цього психічного стану відмічається тривале емоційне збудження, котре перетворюється на гальмування (т.з. "перегорання"). Але апатія може проявитися і при значній перетренованості спортсмена чи у випадку, коли діяльність вже не представляє для нього суттєвого інтересу. Апатія часто супроводжується загальною млявістю, сонливістю та зниженням швидкості рухів й погіршенням координації відмічається послаблення уваги та процесів сприйняття, послабленням вольових зусиль; відмічається невпевненість у своїх силах, появою страху перед суперником. До основних ознак, котрі характеризують даний стан слід також віднести ще й незначну стійкість до стресу, невпевненість у своїх силах, погіршення

властивостей уваги, зниження гостроти сприйняття, зниження функцій пам'ятті, порушення координації звичних дій, змінюється пульс, виникає висока тривожність, або ж навіть, й страх.

Гальмування, що розвивається під час апатії стосується напочатку найменш стійких нервово-психічних функцій, таких як, мотиваційний рівень, хоча при цьому руховий рівень може залишатися досить збудженим або, навіть, може й посилювати дане збудження [7, 9].

Відомо також, що психічні стани здатні займати проміжне положення між психічними процесами, а також і психічними властивостями особистості у своїй взаємній залежності можуть виокремлюватися за своїми ознаками динамічності та за часом їх перебігу (саме перші найбільш рухливі, то як інші займають середнє положення, а треті будуть найбільш стабільними). Всі ці рівні психічних явищ тісно пов'язані між собою й переходять один в одного.

Одним із важливих місць у роботі й здійсненні психологічного супроводу спортивної діяльності буде належати розробці, удосконаленню та практичному застосуванню засобів й методів регуляції, проведення корекції актуальних психічних станів спортсменів, які появляються під час тренувальної й змагальної діяльності.

Важлива увага приділяється практичному застосуванню методичних прийомів, які дозволяють створювати під час підготовки спортсменів всі необхідні умови прояву спеціальних можливостей, сприяти підвищенню активізації психічних ресурсів, оптимізації систем психічної регуляції поведінки й функцій організму спортсменів. Хоча можливості адаптації людини до різноманітних екстремальних фізичних й психічних навантажень ще, на сьогодні, повністю не використані, то, відповідно, за постійного зростання досягнень спортсменів у різних видах спорту, ці адаптаційні можливості є ще не повністю обмеженими [31].

Одним із засобів боротьби з негативними станами є застосування методів психологічної регуляції, тому вона широко використовується при

підготовці спортсменів. Вона здійснюється як комплекс спеціальних заходів, методів та прийомів, що дозволяють керувати поведінкою, здійснювати достатню корекцію психо-емоційних станів спортсмена для більш повнішої реалізації його потенційних можливостей при спортивній діяльності. Психорегуляція відбувається, при появі недоліків у психологічній підготовці спортсмена, може здійснюватися для впливу на перебіг актуального того чи іншого психічного стану спортсмена, корекції рівня його тривожності та ін.

Прийняття участі у змаганнях супроводжується значними психоемоційними напруженнями, що зумовлені зростаючими вимогами до спортивної майстерності, високою конкуренцією суперників тощо. Підвищена інтенсивність тренувального процесу викликає зрив адаптації спортсмена до зростання навантажень. І тому, з'являється висока необхідність нормалізації різних негативних психічних станів спортсмена, мінімізація цих негативних впливів психічного перенапруження, сприяння підвищенню активізації відновних процесів.

В практиці відновних заходів у спорті досить часто застосовують комплексні методи у різних поєднаннях, збільшуючи при цьому ефективність відновлення. Так, часто використовують гіпно-сугестивні методи психорегуляції, гіпноз, навіювання у стані бадьорості, різноманітні невербальні методи психорегуляції, ауто-сугестивні методи психорегуляції та ін. [6, 17, 18, 40].

1.4. Особливості психологічної підготовки гандболістів

Як відомо, з кожним роком, із кожним олімпійським циклом наш сучасний спорт вищих досягнень пред'являє до спортсменів усе більш жорсткіші вимоги. Важливе значення успішної підготовки спортсменів за сучасних умов належить застосування ефективних методів організації, управління й контролю, оптимального застосування сучасних технологій у навчально-тренувальному процесі [34].

Важливу роль у здійсненні раціональної побудови тренувального процесу набувають знання загальних правил, принципів організації й здійснення підготовки спортсменів, а також закономірностей адаптації організму до фізичних навантажень, дотримання питань керування й контролю [22, 32, 39].

Прогресивний розвиток системи підготовки пов'язаний із його ускладненням, котре характеризується інтенсивним структуруванням та зростанням, інтеграцією й диференціюванням різних елементів, діапазону доцільних функцій в процесі досягнення результату.

Усі ці ознаки притаманні сучасному гандболу та сприяють прогресивному розвитку. І таким чином сучасна технологія підготовки спортсменів вищого класу відштовхується від наукових досліджень, розроблено психолого-педагогічні основи діяльності спортсменів та має своє науково-методичне обґрунтування.

Порівневий аналіз сучасних тенденцій розвитку світового гандболу дозволяє виділити у якості системоутворюючих частин підвищення мотивації й престижності вищих спортивних досягнень, зростання конкуренції за вищі спортивні титули, вдосконалення рівня техніко-тактичних дій [1, 8, 11, 14, 19, 25, 37].

Шаверський В., 2018 вказує, що «програма психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів як складової частини їх навчально-тренувального процесу у змагальному періоді, визначається основними компонентами, такими як:

- конкретизовані мета й завдання;
- реалізація за визначеними напрямками;
- оптимальні для кожного напрямку методики;
- узгодженість змісту програми щодо змісту інших складових спортивної підготовки [36].

Слід відмітити, що програма враховує особливості структури мотивації спортсменів, підбір сучасних методик, методів впливу на

відповідні якості, властивості, здібності, зокрема психічні. Реалізація даної програми в змагальному періоді сприятиме досягненню більш високих результатів, ніж якщо використовувалися традиційні організації та зміст, які спрямовані на покращення психологічної підготовленості гандболістів.

В умовах постійно зростаючої тенденції конкурентоспроможності команд в сучасному гандболі роль психологічної підготовки відіграє пріоритетну роль для досягнення перемог над суперником. Результати змагань із гандболу визначаються в значній мірі психологічними чинниками. Тобто, чим відповідальнішими будуть змагання, тим напруженішими є спортивна боротьба й тим більше значення набуватиме психічний стан спортсменів.

Як відомо, у гандболі є безліч прикладів, коли всупереч всім передбаченням, котрі засновані на оцінці фізичної, техніко-тактичної підготовленості гравців, може перемагати виграє відносно слабкіший суперник. Пояснюють це, зазвичай, психологічними чинниками. Значний емоційний підйом, велике бажання перемогти часто можуть призвести до перемоги над відносно сильнішим супротивником, що недооцінює суперника й вступає із ним у боротьбу менш мобілізованим [1, 8, 11, 14, 19, 25, 37].

Специфіка занять гандболом накладає відбиток на розвиток різних сторін психіки людини, зокрема уваги, пам'яті, мислення, уяви, емоцій, та морально-вольових якостей. Знання цих особливостей сприятиме цілеспрямовано й планомірно розвивати ті психічні якості гандболістів, котрі важливі для успішного виступу під час змагань [40].

Відомо, що гандбол як спортивна гра характеризується досить великою своєю емоційною насиченістю. Психологічні особливості діяльності гандболіста постійно визначаються характером ігрових дій, різними об'єктивними особливостями змагальної боротьби.

Основні рухові дії гандболістів – це швидкі переміщення, кидки під час прийому м'яча, стрибки і виконання їх пов'язане із певним ризиком та

вимагає від гравців сміливості й самовладання. Всі дії характеризуються мінливістю в процесі самої гри. На тренуваннях гандболісту доводиться опановувати значну систему рухових навичок, що складаються із великої кількості прийомів захисту й нападу. Складність ігрових дій полягає також і в тому, що цей арсенал технічних прийомів доводиться застосовувати у різних поєднаннях й за умов, що потребують від гравця виняткової точності й диференційованості рухів, а також швидкого переключення з одних форм рухових дій на інші, які відрізняються за своїм ритмом, швидкістю та характером [36].

Під впливом тренування в гравців до мінімуму зводяться складові латентного періоду реакції, що пов'язані із моментами розрізнення, впізнавання та особливо вибору дій, і відбуваються за рахунок вироблення відповідного динамічного стереотипу.

Тактичні дії у гандболі досить різноманітні. Створення ситуацій, за яких є якнайкраща можливість реалізації наперед задуманих прийомів, маскування власних намірів й дій - все це висуває досить високі вимоги до мислення гандболістів. Тактичне мислення гандболіста має свої специфічні особливості. При виконанні різних технічних прийомів та тактичних дій мислення включається в саму дію, і є невіддільним від неї, що пов'язане не тільки із відшуканням правильного тактичного ходу, але й із його реалізацією [30]. Так, забираючи м'яч у нападника, гандболіст має миттєво оцінювати ситуацію, яка склалася, спланувати свої дії та прийняти найбільш правильне у даний момент рішення та реалізувати його у швидкій й точній ігровій дії (мислення, при цьому матиме дієвий характер). Інша особливість полягає у тому, що у групових діях мислення набуває наочно-образного характеру, і це вимагає високого розвитку просторових та часових уявлень, оперативності при оцінці ситуації й прийнятті рішення.

Швидкий темп гри, її тривалість, висока напруженість змагальної боротьби, а також постійна готовність до виконання відповідних дій,

значна відповідальність за кожну дію, особливо у присутності великої кількості бурхливо реагуючих глядачів, буде визначати насиченість гри різними емоціями, одні із яких можуть надавати позитивний вплив, тоді як інші - негативний.

Психо-емоційний стан гандболістів постійно коливається протягом гри залежно від перебігу поєдинку та нерідко досягає стадії афекту чи, навіть, повної апатії. Будь-який бурхливий емоційний стан чи стан самозаспокоєння зразу негативно відбивається на якості виконання технічних прийомів та здійснення тактичних дій гандболістів [38].

Відомо, що гандбол пред'являє великі вимоги щодо психічних якостей спортсмена, тому що за рівній техніко-тактичній майстерності перемагає команда, гравці котрої виявляють значну волю до перемоги. В процесі навчально-тренувальної роботи й змагань перед спортсменами виникає значна кількість об'єктивних й суб'єктивних труднощів, і подолання яких потребує прояву вольових якостей.

Гандбол - колективна гра, й успішність дій досягається колективними зусиллями усіх членів команди. Завдання й дії кожного спортсмена диктуються функціями, які виконуються ним, але ж підпорядковані загальним завданням колективу. Поняття взаємозв'язок, взаємозалежність, взаємодія, взаєморозуміння, мають не лише визначати ступінь зіграності окремих гравців, ланок та всієї команди в цілому, але й характеризують моральні якості спортсменів, зокрема взаємодопомогу, товариську підтримку, почуття колективізму.

Вчені відзначають (А.І. Драчук, 2017 І.Є. Дядечко, 2010, В.О. Тищенко, 2014, В.В. Шаверський, 2018, О.Г. Шалар, 2014 та інші), що при побудові процесу психологічної підготовки слід виходити із двох взаємопов'язаних завдань, а саме вдосконалення загальних психічних якостей й психологічної підготовки до конкретних змагань [12, 13, 34, 35, 36, 37].

Варто зазначити наступні загальні психічні якості, що відіграють провідну роль психологічної підготовки гандболістів – це, по-перше, розвиток морально-вольових якостей особистості спортсмена, розвиток процесів сприйняття (наприклад, формування й вдосконалення спеціалізованих видів відчуття, як-от «відчуття м'яча», «відчуття майданчика», «відчуття часу», «відчуття партнера»). Також сприяти розвитку вищих психічних функцій, зокрема властивостей уваги (обсяг, інтенсивність, стійкість, розподіл й переключення), тактичного мислення, пам'яті, уяви, здатності швидко й правильно оцінювати ігрову ситуацію, приймати найбільш ефективне рішення й контролювати свої дії, здібності керувати своїми емоціями у процесі підготовки до змагань та й під час самої гри.

Під час психологічної підготовки гандболістів до конкретних змагань, як зазначає, зокрема, В. Шаверський, 2018, варто приділити достатньої уваги вивченню конкретних умов майбутніх змагань, сильних й слабких сторін команди-противника та підготовка до ігрових дій з врахуванням цих особливостей, усвідомлення й оцінки своїх власних можливостей на даний момент, долання своїх негативних емоцій, які можуть бути викликаними майбутньою грою, а також формування твердої впевненості в своїх силах й можливостях виконання поставлених завдань під час майбутньої гри [36].

Висновки до 1 розділу

1. Проаналізувавши літературні джерела з проблематики вивчення психологічних особливостей гандболістів, ми прийшли до висновку, що в основі успішності занять спортом даного контингенту лежать індивідуальні психологічні характеристики особистості спортсменів.

2. В умовах зростаючої тенденції росту конкурентноспроможності команд в сучасному гандболі роль психологічної підготовки стає пріоритетною для досягнення перемоги над супротивником.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

З метою проведення практичної частини нашої роботи нами за допомогою літературних джерел [3, 7, 17, 26] були підібрані соціально-психологічні методи дослідження, які включали такі методи дослідження:

- Методи спостереження (психологічне й педагогічне);
- Методи психологічної діагностики:
 - методики діагностики мотивації успіху під час занять спортом (опитувальник Т. Елерса, опитувальник А. А. Реана);
 - методики дослідження тривожності депресії й нервово-психічного напруження (опитувальник Ч. Спілбергера, опитувальник Т. Немчина);
 - методика вивчення рівня самооцінки (Т. Дембо-С. Рубінштейн).
- Методи математичної статистики (індивідуальні показники, середньостатистичні, коефіцієнт кореляції Пірсона).

2.1.1. Методики діагностики мотивації успіху під час занять спортом

З метою вивчення діагностики мотивації успіху під час занять гандболісток високого класу ми використали методику Т. Елерса. Ця методика включає стимульний матеріал, який представляє у вигляді 41 твердження, на котрі досліджуємому слід дати один із двох варіантів запропонованих відповідей «так» чи «ні» (Додаток А). Даний тест відноситься до т.з. моношкальних методик, і при цьому ступінь виразності мотивації до успіху буде оцінюватися за певною кількістю балів, що збігаються із ключем.

Результат даного тесту слід варто аналізувати разом із результатами інших тестів, наприклад із тестами «Мотивація до уникнення невдач» й «Готовність до ризику».

Дослідження показали, що особи, помірковано та сильно орієнтовані успіх, віддають перевагу свою середньому рівню ризику. Особи ті ж, які боїться невдач, досить часто надають перевагу помірному чи, навпаки, навіть, занадто значному рівню ризику. Чим вища мотивація людини до успіху, тобто для досягнення мети, тоді у них нижча готовність до ризику. І при цьому мотивація до успіху впливатиме і на надію на успіх, тобто за сильної мотивації до успіху, передбачені надії на успіх зазвичай скромніші, а ніж за слабкої мотивації до успіху.

До того ж особам, мотивованим на успіх і які мають значні надії на нього, характерно уникати високого ризику.

Ті, хто досить сильно мотивований на успіх й мають високу готовність до ризику, вони рідше потрапляють до нещасних випадків, а ніж ті, хто із них визначаються високою готовністю до ризику, хоча мають високу мотивацію до уникнення невдач (тобто, захист). З іншого боку, коли в людини є висока мотивація до уникнення різних невдач (захист), то це може перешкоджати мотиву до успіху - досягненню мети.

Другою методикою для діагностики успіху в спорті ми використали відомий опитувальник А.А. Реана.

Опитувальник Реана передбачає спрямування на виявлення мотивації успіху й мотивації страху невдачі. Текст опитувальника і ключ до тестів представлений у додатку А.

Інтерпретація одержаних результатів. Якщо кількість набраних балів в межах від 1 до 7, тоді діагностується мотивація на невдачу (саме страх невдачі). Коли кількість набраних балів від 14 до 20, то вже діагностується мотивація на успіх (тобто надія на успіх).

Якщо кількість набраних балів буде від 8 до 13, то слід вважати, що мотиваційний полюс досить яскраво не виражений. При цьому можна мати на увазі, якщо кількість балів 8, 9 то спостерігається певна тенденція мотивації на невдачу, і якщо кількість балів 12 чи 13, то є певна тенденція мотивації на успіх.

Мотивація успіху часто належить до позитивної мотивації. І за такої мотивації людина, починаючи справу, передбачає досягнути чогось конструктивного та позитивного. В основі активності людини лежить певна надія на успіх та потребу у досягненні успіху. Ці люди зазвичай впевнені у собі, в своїх силах, відповідальні, ініціативні та активні. Їх відрізняє від інших наполегливість у досягненні мети та цілеспрямованість.

Мотивації на невдачу відносять до негативної мотивації. І при цьому типі мотивації активність людини часто пов'язані із потребою уникнути зриву, осуду, чи покарання, невдачі. Взагалі, в основі даної мотивації закладена ідея уникнення та ідея певних негативних очікувань. Починаючи справу, дана людина вже заздалегідь боїться можливої невдачі, і думає про шляхи уникнення цієї можливої гіпотетичної невдачі, тоді як слід шукати способи досягнення успіху.

Люди, які мотивовані на невдачу, досить часто відрізняються підвищеною тривожністю, а також низькою впевненістю в своїх силах. Намагаються уникати певних відповідальних завдань, а при необхідності розв'язання досить відповідальних завдань часто впадають в стан, який близький до панічного. Принаймні ситуативна тривожність в них у даних випадках постає надзвичайно високою. Все це, водночас, може поєднуватися із дуже відповідальним ставленням до справи.

2.1.2. Методики дослідження тривожності, депресії та нервово-психічного напруження

Для вивчення ситуативної й особистісної тривожності спортсменок-гандболісток ми використали широко відому методику Ч.Д. Спілбергера і яка адаптована Ю. Л. Ханіним. Вона призначена для визначення рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності у даний момент (далі для зручності ми будемо використовувати лише терміни «ситуативна

тривожність» та «особистісна тривожність». Питання тесту та ключ представлені в додатку Б).

Обробка результатів включає такі етапи:

- Визначення показників ситуативної й особистісної тривожності за допомогою ключа.
- Базуючись на оцінці рівня тривожності передбачається складання рекомендацій для корекції поведінки обстежуваного.
- Обрахування середньогрупового показника ситуативної тривожності (СТ) та особистісної тривожності (ОТ), їх порівняльний аналіз.

Інтерпретація результатів

При аналізі результатів слід мати на увазі, що загальний підсумковий показник кожної із підшкал може перебувати у діапазоні від 20 до 80 балів. Вважають, що чим вищий підсумковий показник, то тим вищий рівень тривожності (ситуативної чи особистісної).

При інтерпретації показників використовують орієнтовні оцінки тривожності:

- до 30 балів – низька тривожність,
- 31 - 44 бали – помірна тривожність;
- 45 і більше – висока тривожність.

Для оцінки нервово-психічної напруги ми використовували методику Т. А. Немчина.

За допомогою методики "Опитувальник нервово-психічного напруження" вимірювався ступінь виразності стану нервово-психічного напруження у гандболісток високого класу. Методика містить перелік ознак нервово-психічного напруження та 30 основних характеристик даного стану розділених на три ступені виразності: детензивний, екстенсивний, інтенсивний (Додаток Б).

Дослідження проводиться індивідуально. Експериментатор на бланку пропонує інструкцію: "Заповніть, будь ласка, праву частину бланка,

позначаючи знаком" + "ті рядки, зміст яких збігається із особливостями вашого стану в даний час".

За варіант "а" налічується по 1 балу, "б" - 2 бали, "в" - 3 бали. Раховується загальна сума балів, якщо вона становить в межах 30-50 балів, тоді це свідчить про детензивне напруження, від 51 до 70 – інтенсивне напруження, від 71 до 90 – екстенсивне напруження.

2.1.3. Методика самооцінки спортсменів

З метою дослідження самооцінки гандболісток високого класу ми використали методику Т. Дембо-С.Рубінштейна.

Ця методика заснована на безпосередньому оцінюванні (тобто шкалюванні) в обстежуваних ряду особистісних якостей, зокрема таких як здоров'я, здібності, характер тощо. Кожному обстежуваному пропонується на вертикальних лініях відзначити відміткою рівень розвитку у них цих якостей (це буде показник самооцінки) й рівень домагань, тобто рівень розвитку цих же якостей, котрий би їх задовольняв. Кожному обстежуваному пропонується бланк методики, яка містить інструкцію та завдання.

Проведення дослідження

Інструкції. «Будь-яка людина оцінює свої здібності, а також можливості, характер тощо. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості умовно зображують вертикальною лінією, при цьому нижня точка її символізуватиме найнижчий розвиток, тоді як верхня – найвищий. Пропонують сім таких ліній, які означають: здоров'я, розум, здібності, характер, авторитет в однолітків, вміння багато робити своїми руками, вмілі руки, зовнішність, впевненість в собі»[4].

«На кожній лінії рисою (-) відзначте, як Ви оцінюєте розвиток в себе цієї якості, сторони Вашої особистості на нинішній момент часу. Після цього хрестиком позначте, при якому рівні розвитку цих якостей, сторін Ви були б задоволені собою чи відчули гордість за себе» [4].

Для даної роботи обстежуваному пропонується бланк, в якому зображено 7 ліній, висота кожної - 100 мм, на них зазначені верхня, нижня точки та середина шкали. При цьому верхня та нижня точки відрізняються ледь помітними рисками, а середина ледь помітною точкою.

Час, який відводиться для заповнення шкали разом із читанням інструкції приблизно 0-12 хв.

Обробка й інтерпретація результатів

Обробка здійснюється за шістьма шкалами (перша з них, як тренувальна - «здоров'я» - не буде враховуватися). Кожна відповідь виражається у певній кількості балів. Як зазначалося раніше, довжина кожної шкали сягає 100 мм, відповідно до цього всі відповіді спортсменок отримують певну кількісну характеристику (зокрема, 54 мм = 54 балам).

1. За кожною із цих шести шкал визначити:

a. *Рівень домагань* - є відстань в мм від нижньої точки шкали («0») до знака «плюс»;

b. *Висоту самооцінки* - від "0" до знаку "мінус";

c. Значення розбіжності між рівнем домагань та самооцінкою - відстань від знака "плюс" до знака "мінус", якщо рівень домагань нижче самооцінки, тоді він виражається певним негативним числом.

2. Розрахувати середню величину кожного показника рівня домагань й самооцінки по усіх шести шкалах [4].

Рівень домагань

«Норму, реалістичний рівень домагань, буде характеризувати результат від 60 до 89 балів. Оптимальний - порівняно високий рівень - від 75 до 89 балів, і це підтверджує оптимальне уявлення про свої можливості, та є важливим чинником особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує вже нереалістичне, тобто некритичне ставлення обстежуваних до своїх можливостей. А коли результат менше 60 балів, то це свідчить про занижений рівень домагань, і він є індикатором несприятливого розвитку особистості»[4].

Висота самооцінки

Кількість балів в межах від 45 до 74 («середня» та «висока» самооцінка) буде свідчити про реалістичну (адекватну) самооцінку.

Кількість балів в межах від 75 до 100 та вище може свідчити про завищену самооцінку, свідчить про певні відхилення у формуванні особистості. Підвищена самооцінка також може підтверджувати особистісну незрілість, і невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, а також порівнювати себе із іншими. Дана самооцінка вказує на суттєві спотворення в формуванні особистості, тобто «закритості для досвіду», а також нечутливості до своїх помилок, невдач чи зауважень та оцінок оточуючих. Кількість балів нижче 45 буде вказувати на занижену самооцінку (певну недооцінку себе) й свідчить про крайнє неблагополуччя в розвитку особистості. Дані обстежувані становлять «групу ризику», зазвичай їх мало. За низькою самооцінкою можуть ховатися різні абсолютно два психологічні явища, а саме справжня невпевненість у собі та «захисна», це коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутності здібності та ін., дозволяє не докладати жодних зусиль.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося при Херсонському державному університеті та Херсонському фаховому спортивному коледжі. У обстеженні взяли участь 14 спортсменок-гандболісток ГК «Дніпрянка», м. Херсон, і на момент обстеження мали високу спортивну кваліфікацію (від I-розрядників до майстрів спорту). В групі дослідження виявилось по три гандболістки, які мали спортивну кваліфікацію або перший дорослий розряд або ж кандидат у майстри спорту та 8 гандболісток з кваліфікацією майстер спорту.

Для визначення психологічного забезпечення спортивної діяльності гандболісток вивчалися за допомогою широко відомих методик рівень мотивації до успіху (за Т. Елерсом, за А. Реаном), ситуативну й

особистісну тривожність (за методикою Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна), нервово-психічну напругу (методика Т.Немчина), рівень самооцінки (за методикою Рубінштейн-Дембо).

У результаті дослідження враховувалося самопочуття обстежуваної та її ставлення до проведення тестування. Отримані результати вносилися до індивідуальних протоколів й оброблялися статистично.

Дослідження психологічної картини спортсменок-гандболісток високого класу проводили у лютому 2022 року.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ГАНДБОЛІСТОК У ХОДІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

3.1. Оцінка прояву мотивації у спортсменок-гандболісток

Дослідження прояву мотивації та її оцінку у спортсменок-гандболісток ми вивчали, використовуючи методика Т. Елерса. Ця методика представлена у вигляді особистісного опитувальника, призначеного для діагностики, яка виділена Хекхаузенем, мотиваційної спрямованості особистості на досягнення успіху. Результати представлені у таблиці 3.1 (табл. 1.).

Дані коливалися від 21 до 30 балів, за середнього показника 23,4 балів у групі. Видно, що більшості обстежуваним дівчатам властивий досить високий рівень мотивації. Зокрема таких ми виділили 9 осіб, і це становить 64,3% від всієї кількості гандболісток. 35,7% гандболісток властивий помірно високий рівень мотивації. Ми серед групи гандболісток не виявили жодної особи із низьким та середнім рівнем мотивації. Здійснивши аналіз прояву мотивації залежно до рівня спортивної кваліфікації можемо відзначити певну залежність між високим рівнем спортивної кваліфікації (МС) та відносно низьким рівнем мотивації до успіху у обстежуваних. Зокрема, помірно високий рівень мотивації за Т. Елерсом із одного боку, та між відносно низьким рівнем спортивної кваліфікації (КМС, I розряд) й відносно високим рівнем мотивації до успіху (тобто надто високим рівнем мотивації за Т. Елерсом). Так, серед 8 спортсменок, які мають кваліфікацію, майстер спорту нами виявлено 4 гандболістки із помірно високим рівнем мотивації до успіху. Як виявилось, ці спортсменки нами й були віднесені нами раніше до групи гандболісток із помірно високим рівнем мотивації. Ми виявили, що групі спортсменок із

відносно низьким рівнем спортивної кваліфікації характерний занадто високий рівень мотивації до успіху.

Швидше за все у спортсменок-гандболісток при досягненні значних успіхів, зокрема здобуття спортивної кваліфікації майстер спорту, поступово втрачається певною мірою мотивація до досягнення успіхів. На відміну від них у групі спортсменок КМС та I-го розряду спостерігається надто високий рівень мотивації до успіху, хоча б до досягнення спортивної кваліфікації майстер спорту тощо. Найбільш повно підтверджує нашу гіпотезу результат однієї із гандболісток, якій характерний найвищий показник за методикою Т. Елерса (30 балів), при цьому їй лише 17 років (наймолодша з усіх спортсменок) та має кваліфікацію I розряд.

Таблиця 3.1.

Середні показники тестування мотивації до успіху за методикою Т.Елерса в спортсменок-гандболісток

Спортивна кваліфікація	Показники (М сер.), бали
Майстри спорту	21,8
Кандидати у майстри спорту	25,2
I-розрядники	27,4
Всього по групі	23,4

З даних таблиці 3.1. видно, що середньостатистичні показники мотивації до успіху виявилися вищими у групі I-розрядників (27,4 бали), а найнижчі – у групі майстрів спорту (21,8 бали). Середньостатистичний показник всього за групою спортсменок становив у середньому 23,4 бали.

Для більш повної характеристики вивчення оцінки мотивації в спортсменок-гандболісток ми також використали й методику А.Реана. дана методика включала в себе опитувальник, котрий спрямований на вивчення мотивації успіху й страху невдачі. Відомо, мотивація на успіх відносять до позитивної мотивації, відповідно дані люди зазвичай впевнені в собі, у

своїх силах, при цьому є відповідальними, ініціативними та активними, цілеспрямованими.

Результати дослідження мотивації успіху та страх невдачі у спортсменок-гандболісток свідчать, що рівень мотивації аналізували як страх невдачі, середній рівень мотивації та мотивація на успіх. Показники наших спортсменок-гандболісток коливалися в межах 13-20 балів, при цьому середньостатистичний показник становив 16,9 балів.

З даних таблиці видно, що більшості наших обстежуваних характерна мотивація на успіх. Таких ми виявили 11 спортсменок, що становить 78,6% від загальної кількості обстежуваних, середній рівень мотивації – 21,4%. У жодної із обстежуваних гандболісток ми не виявили страху до невдачі. При вивченні залежності рівня спортивної кваліфікації та мотивації успіху, ми не спостерігаємо тієї чіткої залежності, яку спостерігали за ідентичного аналізу зіставлення результатів за методикою Т.Елерса. Так, мотивація на успіх була характерна для всіх спортсменок-гандболісток з відносно низьким рівнем спортивної кваліфікації, середній рівень мотивації був характерний для переважної більшості спортсменок-гандболісток, які мають кваліфікацію майстер спорту. Тільки двом спортсменкам високої кваліфікації була характерна середнього рівня мотивація успіху за методикою А.Реана (25% з усіх МС). Лише в одній спортсменки ми виявили помірно високий рівень мотивації щодо Т.Елерса та середній рівень мотивації щодо А.Реана. На відміну від неї за методикою Т.Елерса в цієї гандболістки характерний занадто високий рівень мотивації.

Можна відзначити, що спортсменкам-гандболісткам з помірно високим рівнем мотивації за Т.Елерсом характерний високий рівень мотивації за А.Реаном.

З даних таблиці 3.2. видно, що середньостатистичні показники мотивації до успіху за методикою А.Реана виявилися вищими у групі кандидатів у майстри спорту (18,4 бали), а найнижчі – групи майстрів спорту (16,3 бали).

Таблиця 3.2.

**Середні показники тестування мотивації до успіху за методикою
А.Реана в спортсменок-гандболісток**

Спортивна кваліфікація	Показники (М сер.), бали
Майстри спорту	16,3
Кандидати у майстри спорту	18,4
I-розрядники	17,4
Всього по групі	16,9

Середньостатистичний показник всього за групою спортсменок-гандболісток становив при цьому 16,9 бали (Табл.3.2.).

3.2. Визначення рівня ситуативної тривожності та нервово-психічного напруження у спортсменок-гандболісток

Для повнішої картини вивчення психологічного забезпечення спортивної діяльності гандболісток високого класу ми використали методики вивчення рівня тривожності та нервово-психічного напруження спортсменок.

Спочатку проаналізуємо результати дослідження рівня тривожності у спортсменок-гандболісток, який ми вивчали за допомогою методики Ч. Спілбергера-Ханіна. Тестування за цією методикою спрямоване на вивчення показників ситуативної й особистісної тривожності. В результаті тестування ми можемо виділити серед обстежуваних низький, середній та високий рівень тривожності.

Показники ситуативної тривожності групи гандболісток коливалися в межах 35-47 балів, при цьому середньостатистичний показник становив 42,9 балів, що в цілому відповідало помірному рівню ситуативної тривожності. Розглядаючи індивідуальні показники ситуативної тривожності, можна відзначити, що більшості спортсменкам-гандболісткам характерний помірний рівень тривожності. Так, ми виявили серед групи обстежуваних 64,3%, з помірною тривожністю та 35,7% – з

високою ситуативною тривожністю. Жодній спортсменці не властива низька ситуативна тривожність, хоча показник спортсменки №2 (МС, 22 роки) та спортсменки №4 (МС, 21 рік) становив по 33 бали, що є найнижчим показником в групі спортсменок-гандболісток та показники близько перебували до низького рівня ситуативної тривожності. Найбільш високі показники нами виявлено у спортсменки №3 (МС, 19 років) 47 балів, спортсменки №10 (МС, 21 рік), спортсменки №6 (МС, 22 роки) по 46 балів та спортсменки №9 (МС, 21 рік) 45 балів. Результати цих спортсменок були віднесені до групи із високим рівнем ситуативної тривожності та всі вони мали кваліфікацію майстер спорту.

Середньостатистичні показники тестування рівня ситуативної тривожності за методикою Ч. Спілбергера-Ханіна у спортсменок-гандболісток представлені в таблиці 3.3.

З даних таблиці видно, що спортсменки кваліфікації майстер спорту та кваліфікації I розряд мають однакові показники, які становили 43,2 бали, тоді як у групі кандидатів у майстри спорту середній показник становив 42,2 бали.

Таблиця 3.3.

Середні показники тестування рівня ситуативної тривожності за методикою Ч.Спілбергера-Ханіна в спортсменок-гандболісток

Спортивна кваліфікація	Показники (М сер.), бали
Майстри спорту	43,2
Кандидати у майстри спорту	42,2
I-розрядники	43,4
Всього по групі	43,0

Щодо особистісної тривожності загалом можна відзначити, що в групі спортсменок-гандболісток відносно вищий рівень особистісної тривожності, а ніж рівень ситуативної тривожності. Так,

середньостатистичний показник особистісної тривожності становив групи 48,2 балів, а ситуативної тривожності – 43,0 балів. Індивідуальні показники особистісної тривожності групи спортсменок коливалися у межах 39-55 балів.

Можна також спостерігати значну кількість спортсменок-гандболісток із високим рівнем особистісної тривожності порівняно із кількістю з високим рівнем ситуативної тривожності. Так, якщо у результаті тестування ситуативної тривожності таких, як сказано вище, виявилось 35,7%, то результат тестування особистісної тривожності – 14,3%. Помірна особистісна тривожність була характерна 21,4% спортсменок. До речі, слід зазначити, що в цих спортсменок ми виявили найнижчі показники ситуативної тривожності. Найбільш високий рівень ми виявили у спортсменки №6 (МС, 22 роки) 53 балів, спортсменки №3 (МС, 19 років) 56 балів та ін. Можемо також зазначити, що у більшості випадків відмічається чітка залежність між індивідуальними показниками ситуативної тривожності, одного боку, й особистісної тривожності, з іншого у групі спортсменок-гандболісток високого класу.

З даних таблиці 3.2. видно, що рівня особистісної тривожності за методикою Ч.Спілбергера-Ханіна виявилися вищими групи кандидатів у майстри спорту (48,6 бали), а найнижчі – групи І-розрядників (47,9 бали).

Таблиця 3.4.

Середні показники тестування рівня особистісної тривожності за методикою Ч.Спілбергера-Ханіна гандболісток

Спортивна кваліфікація	Показники (М сер.), бали
Майстри спорту	48,0
Кандидати у майстри спорту	48,6
І-розрядники	47,9
Всього по групі	48,3

Середньостатистичний показник у групі спортсменок-гандболісток становив, загалом 48,3 бали.

У результаті проведеного аналізу показників ситуативної й особистісної тривожності у спортсменок-гандболісток ми не спостерігаємо чіткої залежності отриманих показників від рівня їхньої спортивної кваліфікації.

За допомогою методики Т.Немчина ми вивчали рівень та види нервово-психічного напруження у спортсменок-гандболісток.

З отриманих даних видно, показники рівня нервово-психічного напруження групи гандболісток коливалися у межах 44-76 балів, при цьому середньостатистичний показник становив 54,2 балів, що в цілому відповідало помірному (інтенсивному) рівню нервово-психічного напруження. Слід зазначити, що інтенсивне нервово-психічне напруження характеризується активатором центральної нервової системи, покращує успішність спортивної й розумової діяльності, знижуються пріоритети та ін. Екстенсивне нервово-психічне напруження, в основному, викликається перенапругою всіх ланцюгів центральної нервової системи, нервово-м'язового апарату і викликає погіршення спортивної й розумової діяльності.

У нашій групі обстежуваних спортсменок-гандболісток виявлено 7 осіб (50% від кількості спортсменок), яким властиве детензивне нервово-психічне напруження, що пов'язано, як ми розглядали раніше, зі зниженням зацікавленості, можливо й зниженням мотивації до успіху. Чотирьом спортсменкам-гандболісткам (57,1%), яким була властиве детензивне нервово-психічне напруження на момент дослідження були майстринями спорту, і характеризувалися зниженим рівнем мотивації до успіху (вивчали за методикою Т.Елерса). Можливо досягнуті ранні успіхи, зокрема здобуття спортивної кваліфікації майстринь спорту, і визначають такі результати нервово-психічного напруження, в основі якого лежить зниження зацікавленості та пріоритетів. Дві інші дівчата, яким було

властиве детензетивне нервово-психічне напруження були І-розрядницями.

П'ятьом спортсменкам-гандболісткам, що становить 35,7% від усіх дівчат, характерне інтенсивне нервово-психічне напруження. Цей вид напруження викликає активацію роботи центральної нервової системи, підвищує працездатність та інтерес до різних видів діяльності. Якщо зіставити прояв нервово-психічного напруження та рівень спортивної кваліфікації, то слід зазначити, що більшість спортсменок-гандболісток з інтенсивним нервово-психічним напруженням мають кваліфікацію майстер спорту (60% від усіх спортсменів з інтенсивним нервово-психічним напруженням), рештою були кандидати у майстрами спорту.

В однієї гандболістки на момент дослідження ми виявили екстенсивне нервово-психічне напруження, що швидше за все є результатом перенапруги нервової системи цієї спортсменки.

З даних таблиці 3.5. видно, що рівні нервово-психічного напруження за методикою Т.Немчина виявилися вищими групи кандидатів у майстри спорту (63,3 бали), а найнижчі – у групи першорозрядників (46,8 бали).

Таблиця 3.5.

Середні показники тестування рівня нервово-психічного напруження за методикою Т.Немчина в спортсменок-гандболісток

Спортивна кваліфікація	Показники (М сер.), бали
Майстри спорту	54,0
Кандидати у майстри спорту	63,3
І-розрядники	46,8
Всього по групі	54,2

Середньостатистичний показник всього за групою спортсменів становив при цьому в середньому 54,2 бала.

3.3 Вивчення рівня самооцінки спортсменок-гандболісток

Для повнішої картини вивчення психологічного забезпечення занять гандболом спортсменок високого класу ми використали й методику вивчення рівня самооцінки людини. Із цією метою ми використали методику Дембо-Рубінштейн. Вона включала опитувальник, який дозволить респондентам самостійно цінувати своє здоров'я, розумові здібності, характер, авторитет у однолітків, вміння багато робити своїми руками, зовнішність й впевненість у собі. Обстежуваним пропонувалося за допомогою спеціальної шкали дати самооцінку за перерахованими властивостями, а також висловити свої вимоги до перерахованих властивостей за 10-бальною шкалою оцінювання. Після закінчення інтерпертації отримані результати зіставили зі шкалою оцінювання та отримали рівень самооцінки й рівень домагань в спортсменок-гандболісток.

Слід відмітити, що найнижче оцінили у себе спортсменки стан свого здоров'я. Так, ми спостерігали показники в межах від 3 до 8 балів, хоча рівень домагання цієї характеристики у переважній більшості спортсменок був 10 балів. Для загального оцінювання цієї методики до уваги показники здоров'я не бралися. За всіма іншими категоріями спортсменки виставили собі вищих балів. Так, розум та можливості вони оцінили від 5 до 8 балів, а рівень домагання коливався від 8 до 10 балів. Характер спортсменки-гандболістки оцінили, здебільшого як добрий (57,1% від кількості спортсменок). Зустрічалися показники цієї категорії від 4 до 9 балів. Рівень домагань коливався в межах від 7 до 10 балів (загалом був 9,75 балів). Спортсмени-гандболістки високої кваліфікації (КМС, МС) вважають, що вони мають середній рівень авторитету серед своїх однолітків. Так, показники за категорією коливалися в межах від 4 до 9 балів у середньому 5,33 бали. При цьому показники рівня претензії коливалися від 6 до 10 балів, загалом – 9,0 бали.

Вміння багато зробити своїми руками, тобто «умілі руки» спортсменками оцінювалися відносно не високо. Індивідуальні показники коливалися від 5 до 8 балів, причому середньостатистичний показник становив 6,5 балів. Рівень домагань, в середньому, становив за цією категорією 8,58 бали. Наступні дві категорії спортсменки оцінили найбільш високо, порівняно із описаними раніше категоріями. Так, зовнішність спортсменок-гандболісток оцінили в середньому 7,33 бали, показники при цьому коливалися в межах від 6 до 9 балів. Показники рівня претензії за цією категорією, в середньому, становили 9,33 бали.

Ну, й найвищі оцінки собі виставили дівчата, які займаються гандболом у категорії впевненість в собі. В середньому ми отримали 8,16 бали, при цьому індивідуальні показники коливалися в межах від 7 до 9 балів. Рівень домагань за категорією впевненість в собі у всіх спортсменок оцінено в 10 балів. Можна зробити висновок, що згідно із методикою самооцінки в цій групі спортсменок-гандболісток найбільш високо цінується така категорія як впевненість у собі.

Після закінчення аналізу із окремих категорій самооцінки, ми також проаналізували результати самооцінок всіх категорій групи спортсменок-гандболісток, й зіставили отримані результати із запропонованими шкалами оцінювання.

У результаті подібного аналізу нами виявлено, що більшості спортсменкам-гандболісткам характерний високий рівень самооцінки, а саме 8 особам, що склало 57,1% від всієї кількості спортсменок. З них 6 на момент дослідження були майстринями спорту. Чотирьом спортсменкам характерний середній рівень самооцінки, що становить 28,6% від кількості спортсменок, і двом – дуже високий рівень самооцінки (14,3 %).

Як і передбачалося всім спортсменкам-гандболісткам характерний високий рівень домагань, в тому числі дуже високий ми спостерігали у 64,3% від кількості спортсменів.

Окремо у таблиці 3.6. нами представлені середньостатистичні показники тестування рівня самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн.

Таблиця 3.6.

Середні показники тестування рівня самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейна в спортсменок-гандболісток (бали)

Спортивна кваліфікація		Здоров'я	Розум, здібності	Характер	Авторитет у однолітків	Умілі руки	Зовнішність	Впевненість у собі
Майстри спорту	РС	5,1	6,6	6,0	5,7	6,6	8,4	5,6
	РД	10,0	9,25	10,0	9,2	8,6	9,3	10,0
Кандидати у майстри спорту	РС	4,5	6,0	5,0	5,0	6,0	8,0	8,0
	РД	9,5	9,0	8,5	7,0	7,5	9,0	10,0
І-розрядники	РС	6,5	6,0	4,5	4,0	6,0	6,5	7,5
	РД	10,0	10,0	9,0	10,0	10,0	10,0	10,0
Всього по групі	РС	5,2	6,4	5,6	5,3	6,4	8,0	6,3
	РД	9,9	9,3	9,6	9,0	8,7	9,4	10,0

Примітка: РС – рівень самооцінки; РД - рівень домагань

З даних таблиці видно, що вищі показники рівня самооцінки здоров'я спостерігаються групи першорозрядників (6,5 бали), а найнижчі групи – кандидатів у майстри спорту (4,5 бали). При цьому середній показник у всій групі спортсменок-гандболісток становив 5,2 бали. Слід зазначити, що рівень домагань за цим показником (стан здоров'я) дуже високий і в середньому за групою становив 9,9 балів. За показниками інших складових опитувальника слід зазначити, що майстри спорту характеризувалися щодо високими показниками за всіма складовими при самооцінці: рівня розумових здібностей (6,6 бали), характеру (6,0 бали), авторитету у

однолітків (5,7 бали), умілі руки (6,6 бали), зовнішність (8,4 бали) та впевненість у собі (5,6 бали).

Нижчі показники самооцінки ми спостерігали здебільшого у групі І-розрядників. Щодо показників рівня домагань слід зазначити, що вищі показники ми спостерігали групи І-розрядників, на відміну показників двох інших груп.

3.4. Кореляційний аналіз дослідження психологічних характеристик у спортсменок-гандболісток

1. Матеріали визначення кореляційної залежності різних психологічних характеристик у спортсменок-гандболісток представлені у науковій статті (Копиця В.В. Взаємозалежність різних психологічних характеристик у спортсменок-гандболісток. *Магістерські студії. Збірник наукових праць магістранті*. Івано-Франківськ, 2023. С. 600-603 [19], а також їх детально розглянемо у даному розділі роботи.

На рисунках 3.1-3.7. нами представлені результати кореляційного аналізу між усіма психологічними показниками гандболісток.

З цих рисунків видно, що «між деякими показниками, які ми отримали при психодіагностиці особливостей спортсменок, спостерігаються тісні кореляційні зв'язки, а між іншими такий зв'язок менший або зовсім відсутній»[19]. Так, на рисунку 3.1 показано, що «показник мотивації за методикою Т.Елерса корелює з показниками мотивації до успіху та страху невдачі за методикою А.Реана. Показник становить $r=0,348$, що є достовірним, хоча при $p \leq 0,05$ »[19].

«Крім зв'язку з показником мотивації А.Реана, показник мотивації за методикою Т.Елерса в групі спортсменок-гандболісток тісно, але в негативному співвідношенні пов'язаний з показником рівня самооцінки ($r=-0,384$, $p \leq 0,05$). Тобто спортсменки із відносно високим рівнем мотивації до успіху характеризувалися щодо низьким рівнем самооцінки. З іншого боку, ми спостерігаємо, що гандболістки з відносно високим

рівнем мотивації до успіху характеризувалися і відносно високим рівнем домагань»[19].

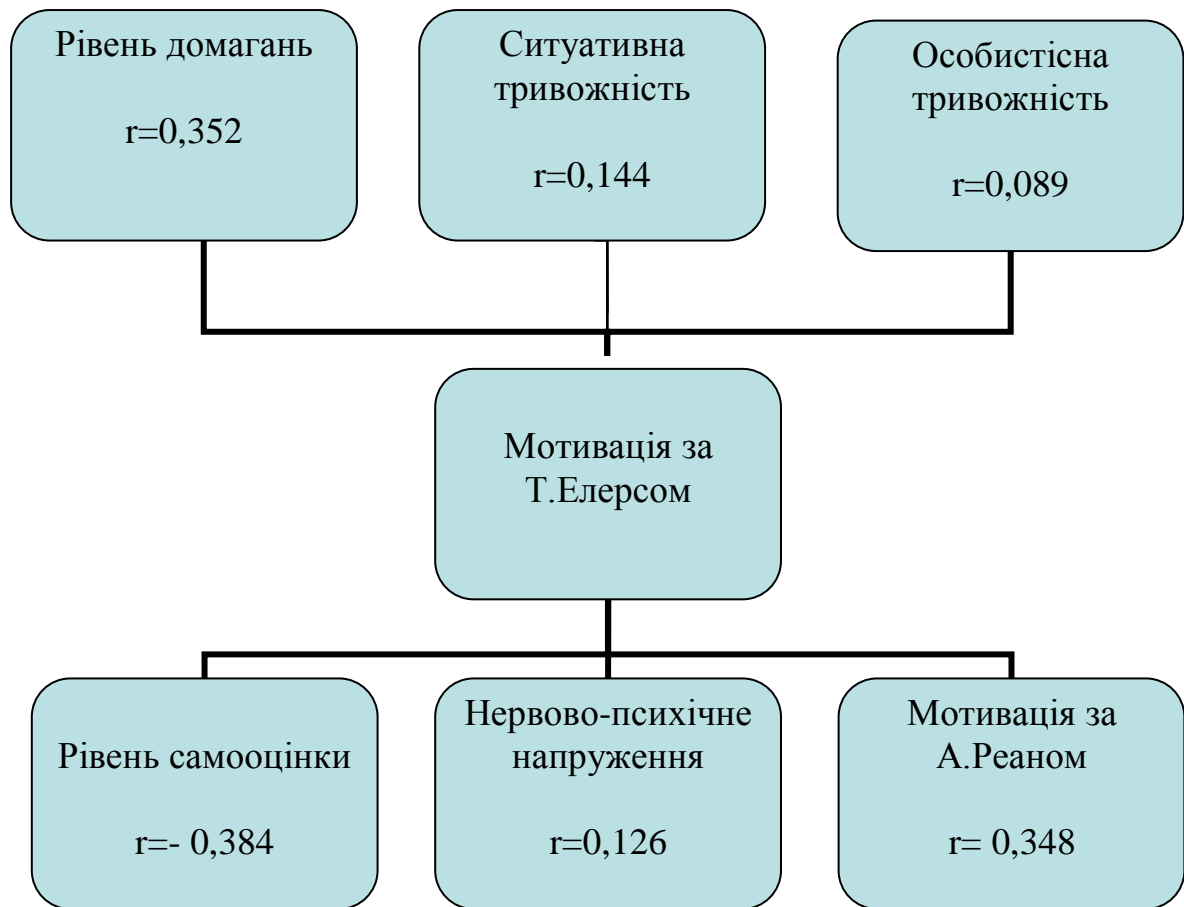


Рис. 3.1. Коефіцієнти кореляції між рівнем мотивації за Т.Елерсом та психологічними характеристиками в спортсменок-гандболісток

«Нагадаємо, що в наших дослідженнях щодо високого рівня мотивації до успіху характеризувалися спортсменки з відносно низьким рівнем спортивної кваліфікації (КМС та I розрядники).

Щодо показників інших психологічних характеристик спортсменок-гандболісток показники мотивації до успіху за методикою Т.Елєрса не перебували у тісному зв'язку»[19] ($r=0,089-0,144$, $p \geq 0,05$)(Рис.3.1.).

З іншого боку, ми спостерігаємо більше тісних кореляційних зв'язків між показниками мотивації до успіху та страху невдачі, які ми отримали за методикою А.Реана, з іншими показниками психологічних характеристик спортсменок-гандболісток (Рис. 3.2.).

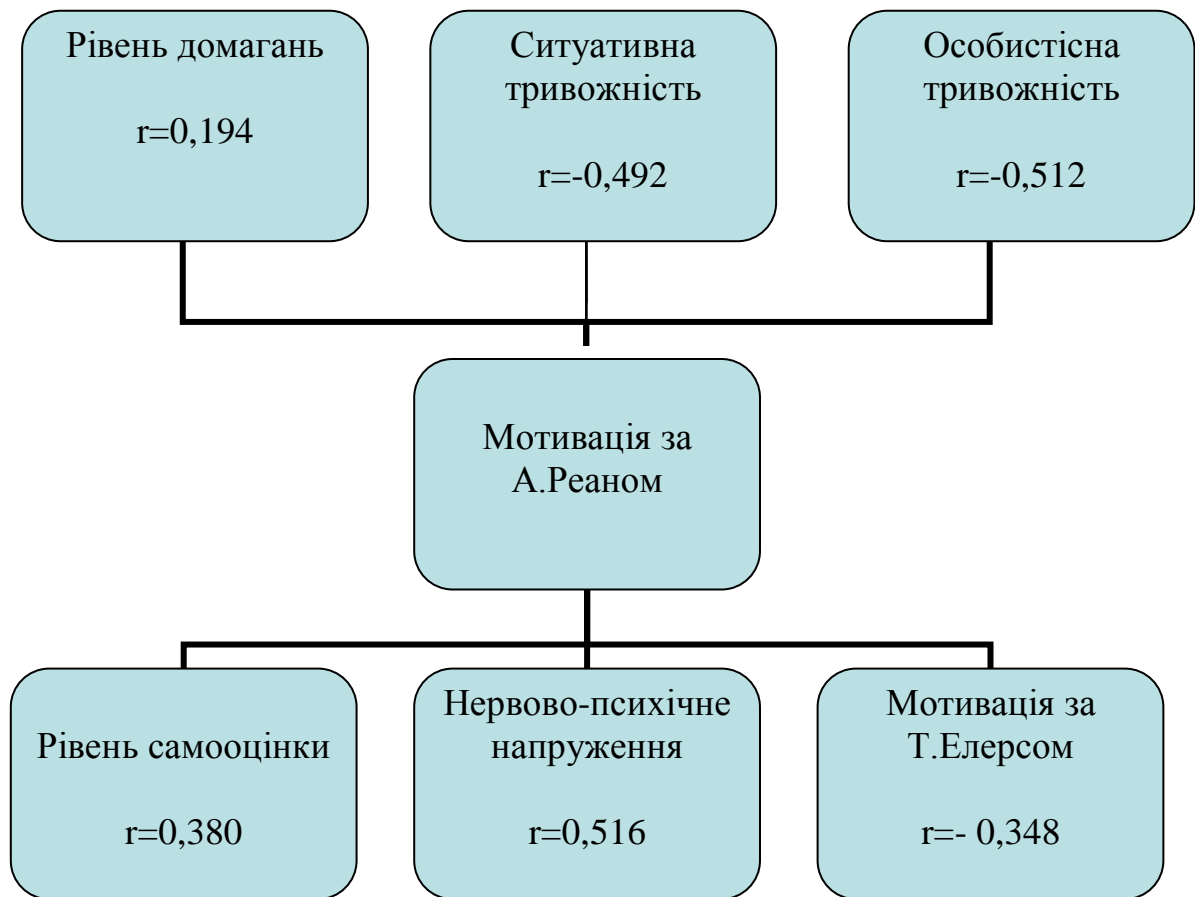


Рис. 3.2. Коефіцієнти кореляції між рівнем мотивації за А.Реаном та психологічними характеристиками в спортсменок-гандболісток

Так, показник кореляції мотивації до успіху та остраху невдачі у групі спортсменок-гандболісток негативно тісно корелював із показниками тривожності при $r=-0,512$ (особистісна тривожність) та $r=-0,492$ (ситуативна тривожність). Можна стверджувати, що спортсменки-гандболістки, яким був властивий високий рівень мотивації до успіху, характеризувалися відносно низьким рівнем, як ситуативної, так й особистісної тривожності. Також слід зазначити, що між показниками мотивації до успіху за методикою А.Реана та показником нервово-психічного напруження існує негативний зв'язок. Тобто відносно високі показники мотивації до успіху у спортсменок-гандболісток корелювали із показниками нервово-психічного напруження, що характеризувалася як

детензитивне. Нагадаємо, що детензитивне нервово-психічне напруження проявляється як зниження зацікавленості, зниження пріоритетів та ін.

Ми також спостерігаємо тісний прямий зв'язок між показниками мотивації до успіху за методикою А.Реана та рівнем самооцінки у спортсменок-гандболісток ($r=0,380$), тобто, найбільш мотивовані спортсменки мали вищий рівень самооцінки. З іншого боку, у наших дослідженнях немає подібного зв'язку між показниками мотивації до успіху та рівнем домагань спортсменок-гандболісток ($r=0,194$, $p \geq 0,05$), хоча спостерігається деяка тенденція до зв'язку між цими показниками.

Найбільш тісний взаємозв'язок ми спостерігали між показниками ситуативної та особистісної тривожності у групі гандболісток. Так, показник коефіцієнта кореляції становив $r=0,784$ (при $p \leq 0,001$) (Рис. 3.4).

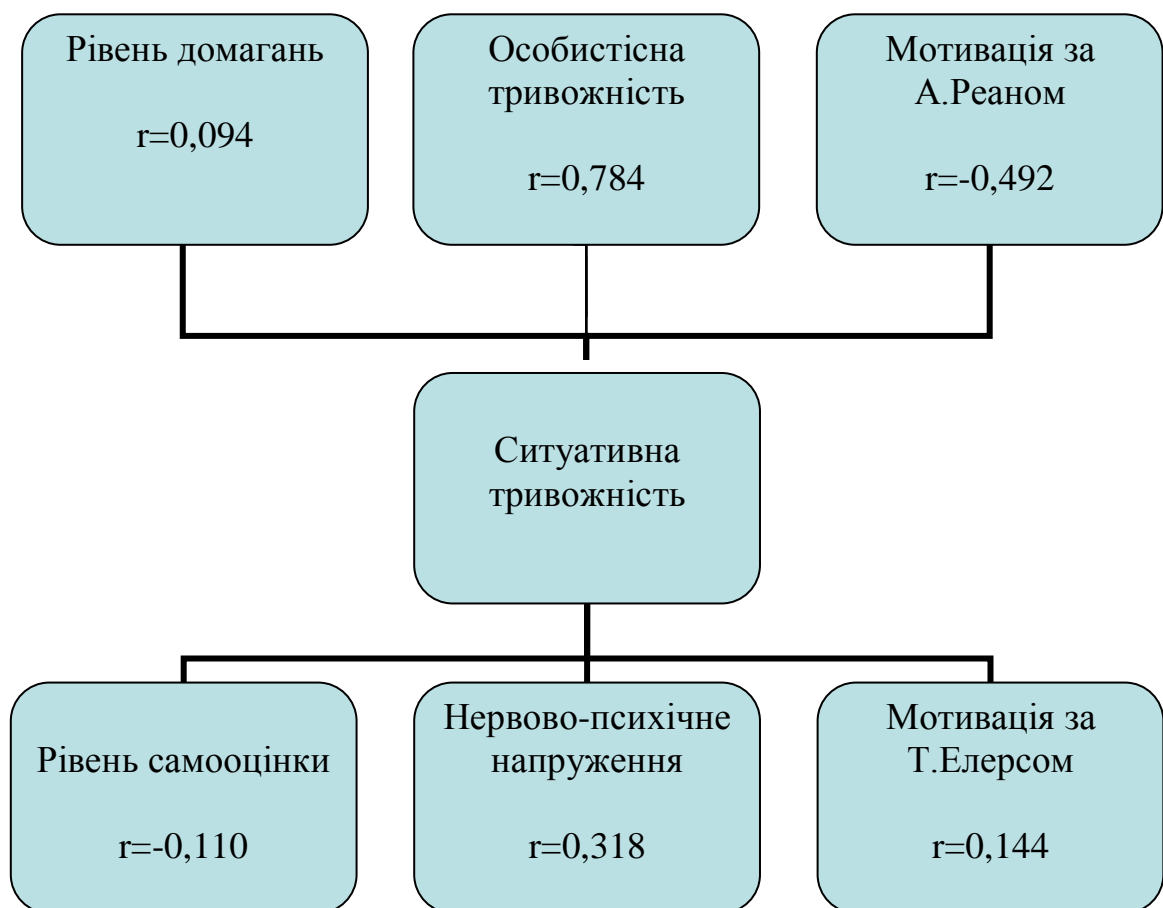


Рис. 3.3. Коефіцієнти кореляції між ситуативною тривожністю та психологічними характеристиками в спортсменок-гандболісток

З іншими показниками психологічних характеристик гандболісток ми не спостерігали тісних зв'язків. Лише показник особистісної тривожності корелював з показником нервово-психічного напруження групи спортсменок-гандболісток ($r=0,464$, $p \leq 0,05$) (Рис. 3.3.-3.4.).

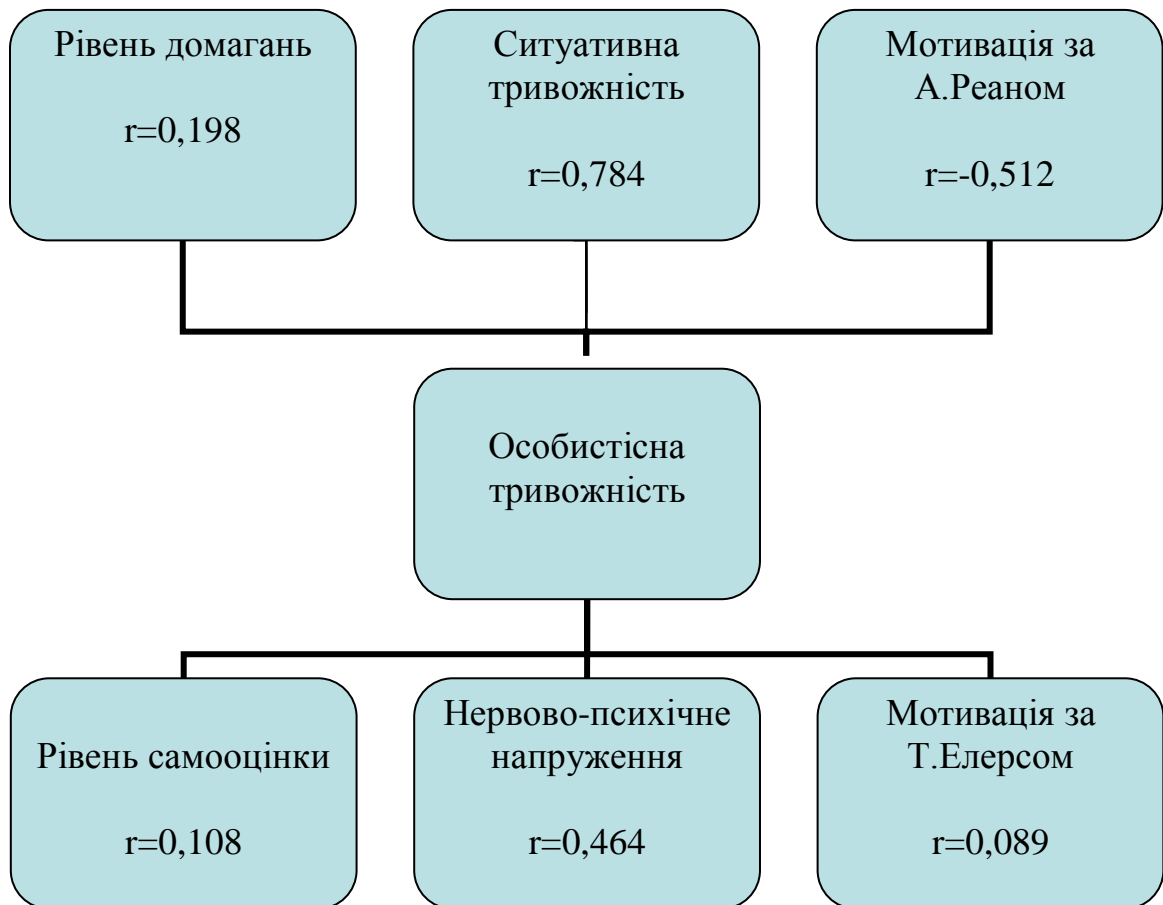


Рис. 3.4. Коефіцієнти кореляції між особистісною тривожністю та психологічними характеристиками в спортсменок-гандболісток

Ще одному випадку ми спостерігаємо тісний кореляційний зв'язок між показниками психологічних характеристик. Тісний негативний зв'язок спостерігається між показником нервово-психічного напруження та рівня самооцінки у групі спортсменок, які займаються гандболом, при цьому коефіцієнт кореляції становив $r=0,368$ (Рис. 3.5.). Тобто ми можемо відзначити, що спортсменами з відносно низьким рівнем самооцінки властиве екстенсивне або, в більшості випадків, інтенсивне нервово-психічне напруження.

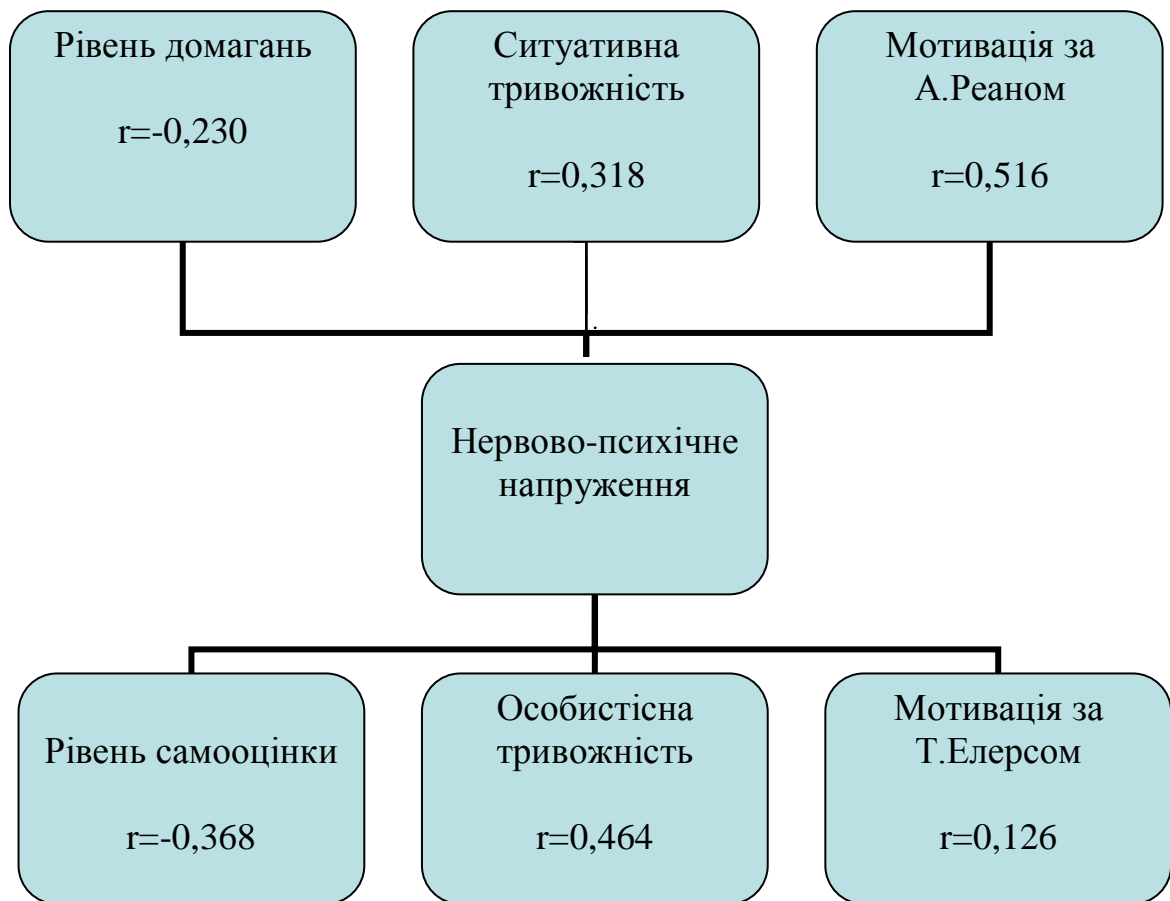


Рис. 3.5. Коефіцієнти кореляції між нервово-психічним напруженням та психологічними характеристиками в спортсменок-гандболісток

Що цікаво, між показниками рівня самооцінки та показниками рівня домагань ми спостерігаємо ніякого кореляційної зв'язку, тобто, спортсменки-гандболістки із відносно низьким рівнем самооцінки не завжди мали відносно високий рівень домагань (Рис. 3.6.-3.7.).

З іншого боку, рівень самооцінки корелював з показником мотивації до успіху за методикою А.Реана ($r=0,380$). Відмічаємо зворотній кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки з мотивацією на успіх за методикою Т.Елерса ($r=-0,384$).

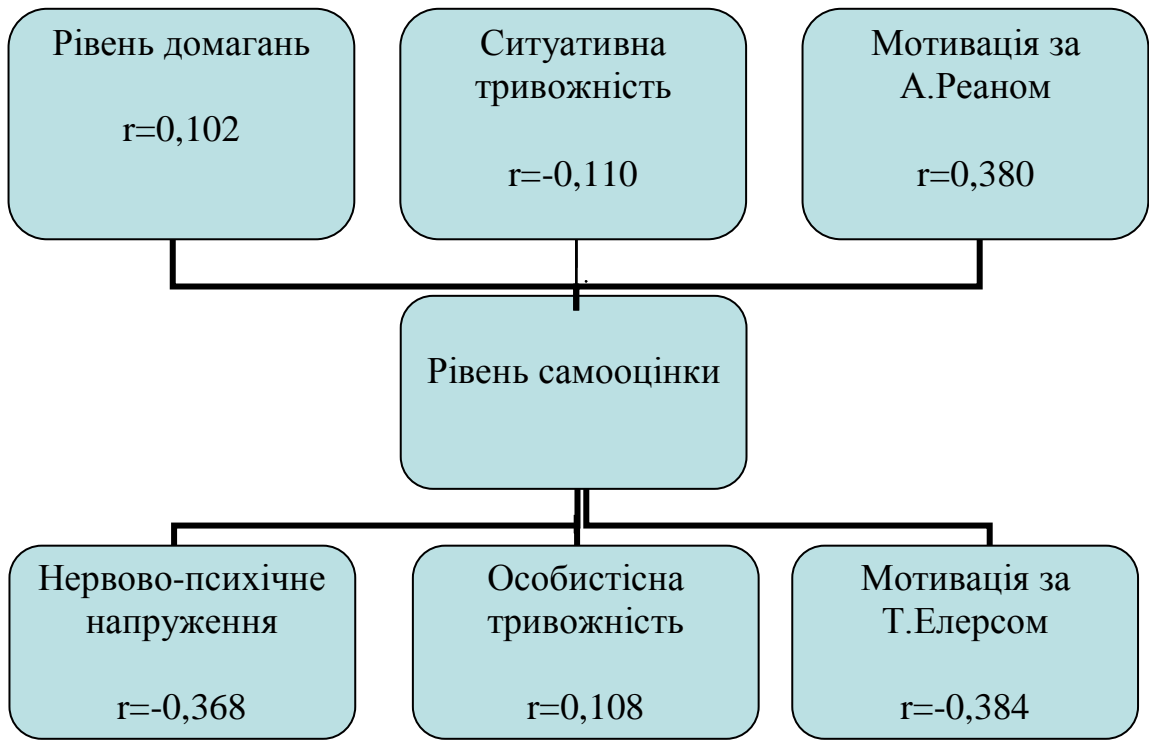


Рис. 3.6. Коефіцієнти кореляції між рівнем самооцінки та психологічними характеристиками в спортсменок-гандболісток

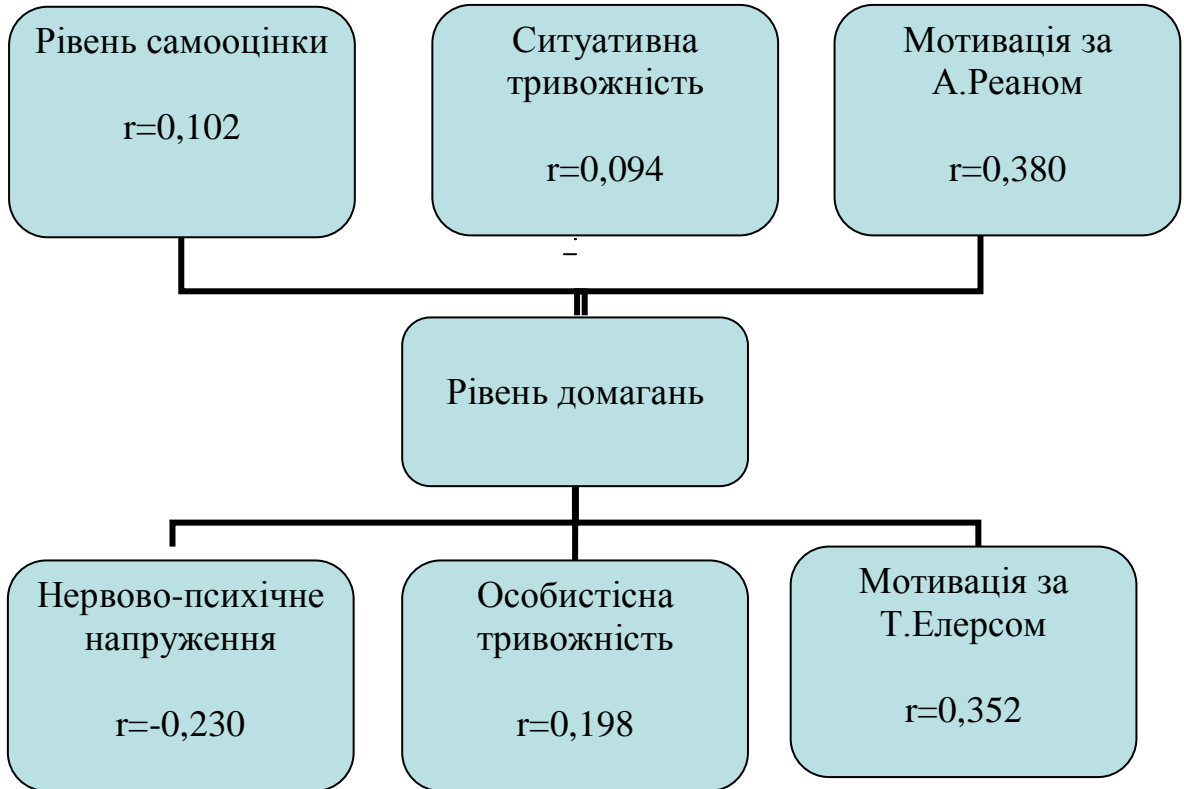


Рис. 3.7. Коефіцієнти кореляції між рівнем домагань та психологічними характеристиками в спортсменок-гандболісток

«В результаті проведеного кореляційного аналізу ми можемо відмітити, що психологічні характеристики, які вивчалися не всі між собою тісно пов'язані, тим більше інколи між ними спостерігається зворотний кореляційний зв'язок»[19].

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел із проблематики вивчення психологічних особливостей спортсменів, які займаються гандболом, ми дійшли висновку, що в основі успішності занять спортом даного контингенту лежать індивідуальні психологічні характеристики особистості спортсменів та є основою їхньої спортивної діяльності.

2. Результат експериментального тестування прояву мотивації у спортсменок-гандболісток показує, що більшості із них характерний високий рівень мотивації за Т.Елерсом (64,3% від усієї кількості спортсменок) та мотивація до успіху за А.Реаном (78,6% від усієї кількості спортсменок). Ми спостерігаємо високий рівень мотивації у всіх гандболісток із відносно низьким рівнем спортивної кваліфікації (100% від кількості гандболісток I-розряду та КМС) порівняно зі спортсменками, які мають кваліфікацію майстер спорту (серед цієї групи спортсменок 50% характерний високий рівень мотивації).

3. Оцінка показників рівня тривожності показує, що у групі спортсменок-гандболісток вищий рівень особистісної тривожності (35,7% від кількості спортсменок), ніж рівень ситуативної тривожності (14,3% від кількості спортсменок). В результаті проведеного аналізу показників ситуативної та особистісної тривожності у гандболісток ми не спостерігаємо чіткої залежності отриманих показників від рівня їхньої спортивної кваліфікації.

Результат тестування нервово-психічного напруження у спортсменок-гандболісток показує, що 50% спортсменкам властиве детензетивне нервово-психічне напруження, з них 57,1% цього виду нервово-психічного напруження характерний спортсменкам, які мають кваліфікацію змайстер спорту. Інтенсивне нервово-психічне напруження властиве 35,7% від усіх спортсменок (з них 60% спортсменів мають спортивну кваліфікацію МС, а 40% - КМС), тоді як екстенсивне нервово-психічне напруження ми виявили у 7,2% спортсменок (одна спортсменка I –розряду).

4. Дослідження показників рівня самооцінки та рівня домагань дозволяють говорити про те, що більшості спортсменкам характерний високий рівень самооцінки (57,1 % від кількості спортсменок), з них 5 на момент дослідження були майстрами спорту. Усім спортсменкам характерний високий рівень домагань, у тому числі дуже високий ми спостерігали у 64,3% від кількості спортсменок-гандболісток.

«При проведенні кореляційного аналізу отриманих результатів експериментального дослідження психологічного забезпечення занять гандболом спортсменок високої спортивної кваліфікації нами виявлено найбільш тісний зв'язок між показниками ситуативної та особистісної тривожності ($r=0,784$, $p\leq 0,001$), між показниками ситуативної тривожності та мотивації. ($r=-0,492$, $p\leq 0,01$), між показниками особистісної тривожності та мотивації за А.Реаном ($r=-0,512$, $p\leq 0,01$), а також між показниками нервово-психічної напруги та мотивації за А.Реаном ($r=0,516$, $p\leq 0,01$)»[19].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базильчук О. Показники змагальної діяльності кваліфікованих гандболісток. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2002. Вип. 6. Т. 2. С. 6-10.
2. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту. К.: Центр учбової літератури, 2007. 224 с.
3. Булах І.Є., Мруга М.Р. Створюємо якісний тест: Навчальний посібник. К.: Майстер-клас. 2006. 124 с.
4. Ващук О. П. Психофізіологічна діагностика особистості : навч.-метод. посіб. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2017. 108 с.
5. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту. К.: Олімпійська література, 2003. 456 с.
6. Воронова В.І. Психологія спорту: Навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2007. 298 с.
7. Галян І.М. Психодіагностика. Навч. Посібник. К.: Академвидав, 2009. 464 с.
8. Горбата В.О., Кривицький С.Л. Шляхи оптимізації змагальної діяльності гандболістів. *Матеріали 2-ої міжвузівської наук. конф. викладачів і студентів з проблеми фізичного виховання*. Вінниця, 1996. С. 107-108.
9. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. К.: Олімпійська література, 2015. 276 с.
10. Долгова Н. О., Берест О. О. Теоретичні та методичні засади психологічної підготовки спортсменів командних видів спорту. Режим доступу: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/14095/1/Dolgova.pdf>
11. Дорошенко Е.Ю., Кириченко Р.О., Хабаров М.О. Теоретичні аспекти змагальної діяльності у спортивних іграх. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 3. С. 19-23.

12. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу: Навчальний посібник. 2-е вид., доповн. і переробл. Вінниця, 2011. 154 с.
13. Драчук А.І. Психологічна сумісність та структура психологічного клімату в спортивній команді. *Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті*. Вінниця: ТОВ «Планер»; 2017. С. 103-115.
14. Дядечко І. Є. Особливості прояву якостей особистості у гандболістів різної статі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. № 1. 2010. С.54-56. Режим доступу: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-01/10diepds.pdf>
15. Жмурко Ю.І., Бердага С.І. Спортивні ігри: методичні рекомендації. Хмельницький: Навчально-виховний комплекс №2, 2018. 42 с.
16. Іваній І.В., Сергієнко В.М. Психологія фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с.
17. Клименко В. В. Психологія спорту. К. : МАУП, 2007. 432 с.
18. Климчук В. О. Тренінг внутрішньої мотивації: результати апробації та структура. *Практична психологія та соціальна робота*. № 10. 2006. С. 52-59.
19. Копиця В.В. Взаємозалежність різних психологічних характеристик у спортсменок-гандболісток. *Магістерські студії. Збірник наукових праць магістрантів*. Івано-Франківськ, 2023. С. 600-603.
20. Козіна, Ж. Л., Слюсарев, В. Ф., & Волков, Є. П. (2004) Факторна структура підготовленості гандболістів високого класу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 13, 39–47.
21. Коробейніков Г.В., Коняєва Л.Я., Россоха Г.В. Особливості формування психофізіологічної організації у спортсменів високого класу. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. К., 2004. №3. С. 45-51.
22. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посіб. Вінниця: Планер, 2007. 272 с.

23. Кушнірюк С.Г. Характеристика соревновательной деятельности гандболистов высокой квалификации как основа требований к уровню их физической подготовленности. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2003. № 24. С. 130-137.

24. Латышкевич Л.А., Турчин И.Е., Маневич Л.Р. Гандбол. К.: Вища школа, 1995. 241 с.

25. Латышкевич Л.А., Турчин И.Е. Особенности подготовки гандболистов высокой квалификации. К.: Основа, 1997. 132 с.

26. Лемак М.В., Петрище Ю.В. Психологу для роботи: діагностичні методики. Методичне видання. Ужгород, Видавництво А. Гаркуші. 2012. 616 с.

27. Малхазов О. Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю: монографія. К.: Євролінія, 2002, 320 с.

28. Малихіна Т.П., Сердюк Н.І. Психологія спорту: навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2015. 250 с.

29. Мельник В. Ефективність програми удосконалення атакуювальних тактичних дій гандболістів на етапі підготовки до в вищих досягнень. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2015. №1 (19). С.38-45.

30. Недбайло М.Д. Гандбол. Методичні рекомендації для студентів факультету фізичного виховання та спорту Херсон: Айлант, 2001. 54 с.

31. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олімпійська література, 1997. 651 с. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олімпійська література, 1997. 651 с.

32. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2-х кн.. Книга 2. – Відбір у різні види спорту. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2010. 784 с.

33. Соловей О. Оцінка змагальної діяльності гандболістів на олімпійському турнірі в Ріо-де-Жанейро – 2016. *Спортивний вісник*

Придніпров'я. 2017. № 1. С. 91-94. Режим доступу:
http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2017_1_18

34. Тищенко В.О. Методологічні основи сучасної системи підготовки гандболістів вищої кваліфікації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. №1. С.76-79.

35. Тищенко В.О. Концепція системи контролю команд високої кваліфікації у гандболі. *Вісник Запорізького національного університету: зб. наук. праць. Фіз. виховання та спорт*. Запоріжжя, 2016. № 2. С.146-154.

36. Шаверський В. Реалізація програми психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів у змагальному періоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. Вип. 5. С. 311-315. Режим доступу:
http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fkszn_2018_5_49

37. Шалар О.Г., Жосан І.А., Шум Д., Стрикаленко Є.А. Властивості темпераменту і волі гандболісток різного ігрового амплуа. *Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал ДДІФКС*. Дніпропетровськ: ТОВ «Інновація», 2014. С. 40-43.

38. Шалар О.Г., Гузар В.М., Мордюк Д. Міжособистісні відношення гандболісток і їх вплив на змагальну діяльність. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Вип. 139. Т.ІІ / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. Чернігів: ЧНПУ, 2016. С. 218-222.

39. Шалар О.Г., Гузар В.М., Сапронова Ю.В. Основні аспекти спортивної форми гандболісток. *Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації: Матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Херсон: видавництво ПП Вишемирський В.С., 2015. С.108-113.

40. Штифурак В., Драчук А. Особливості психологічної підготовки в умовах спортивної діяльності на сучасному етапі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць*. Вінниця. Вип. 1. 2017. С. 476–482.

Додатки

Опитувальники для визначення психологічної підготовленості спортсменів

Опитувальник діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса

1. Коли є вибір між двома варіантами, його краще зробити швидше, ніж відкласти на певний час.
2. Я легко дратуюся, коли помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я все ставлю на карту.
4. Коли виникає проблемна ситуація, я найчастіше приймаю рішення одним з останніх.
5. Коли у мене два дні поспіль немає справи, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. По відношенню до себе я більш строгий, ніж по відношенню до інших.
8. Я більш доброзичливий, ніж інші.
9. Коли я відмовляюся від важкого завдання, я потім суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домогся б успіху.
10. У процесі роботи я потребую невеликих пауз для відпочинку.
11. Старанність - це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в праці не завжди однакові.
13. Мене більше приваблює інша робота, ніж та, якою я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше, ніж похвала.
15. Я знаю, що мої колеги вважають мене діловою людиною.
16. Перешкоди роблять мої рішення більш твердими.
17. У мене легко викликати честолюбство.
18. Коли я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. При виконанні роботи я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю те, що повинен був зробити зараз.
21. Потрібно покладатися тільки на самого себе.
22. У житті мало речей, важливіших, ніж гроші.
23. Завжди, коли мені треба буде виконати важливе завдання, я ні про що інше не думаю.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. У кінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26. Коли я розташований до роботи, я роблю її краще і більш кваліфіковано, ніж інші.
27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, які можуть наполегливо працювати.
28. Коли у мене немає справ, я відчуваю, що мені не по собі.
29. Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше, ніж іншим.
30. Коли мені доводиться приймати рішення, я намагаюся робити це якомога краще.
31. Мої друзі іноді вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від моїх колег.
33. Безглуздо протидіяти волі керівника.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Коли щось не ладиться, я нетерплячий.
36. Я зазвичай звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Коли я працюю разом з іншими, моя робота дає великі результати, ніж роботи інших.
38. Багато чого, за що я беруся, я не доводжу до кінця.
39. Я заздрю людям, які не завантажені роботою.
40. Я не заздрю тим, хто прагне до влади і положенню.

41. Коли я впевнений, що стоїть на правильному шляху, для доведення своєї правоти я йду аж до крайніх заходів.

Ключ:

- По 1 балу нараховується за відповіді «Так» на наступні питання: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41.
- Також нараховується по 1 балу за відповіді «Ні» на питання: 6, 19, 18, 20, 24, 31, 36, 38,39.
- Відповіді на питання 1,11, 12,19, 28, 33, 34, 35,40 не враховуються.

Далі підраховується сума набраних балів.

Аналіз результату.

Від 1 до 10 балів: низька мотивація до успіху;

від 11 до 16 балів: середній рівень мотивації;

від 17 до 21 балів: помірковано високий рівень мотивації;

22 понад бали: занадто високий рівень мотивації до успіху.

«Мотивація успіху і боязнь невдачі (МУН)

Інструкція: «Відповідаючи на наведені нижче питання, необхідно вибрати відповідь «так» або «ні». Якщо Ви не впевнені з відповіддю, то згадайте, що «так» об'єднує як явне «так», так і «скоріше так, ніж ні». Те саме можна сказати і до відповіді «ні»: він об'єднує явне «ні» і «скоріше ні, ніж так».

Відповідати на питання слід швидко, не замислюючись надовго. Відповідь, яка першою приходиться в голову, як правило є і найбільш точною.

Текст опитувальника

1. Включаючись в роботу, як правило, оптимістично сподіваюся на успіх.
2. В діяльності активний.
3. Схильний до прояву ініціативності.
4. При виконанні відповідальних завдань намагаюся, по можливості, знайти причини відмови від них.
5. Часто вибираю крайнощі: або занижено легкі завдання, або нереалістично високі за складністю.
6. При зустрічі з перешкодами, як правило, не відступаю, а шукаю способи їх подолання.
7. При чергуванні успіхів і невдач схильний до переоцінки своїх успіхів.
8. Продуктивність діяльності в основному залежить від моєї власної цілеспрямованості, а не від зовнішнього контролю.
9. При виконанні досить важких завдань, в умовах обмеження часу, результативність моєї діяльності погіршується.
10. Схильний проявляти наполегливість в досягненні мети.
11. Схильний планувати своє майбутнє на досить віддалену перспективу.
12. Якщо я ризикую, то скоріше з розумом, а не відчайдушно.
13. Я зазвичай не дуже наполегливий у досягненні мети, особливо якщо відсутній зовнішній контроль.
14. Віддаю перевагу ставити перед собою середні по труднощі або злегка завищені, але досяжні цілі, ніж нереально високі.
15. У разі невдачі при виконанні будь-якого завдання, його привабливість, як правило, знижується.
16. При чергуванні успіхів і невдач схильний до переоцінки своїх невдач.
17. Віддаю перевагу планувати своє майбутнє лише на найближчий час.

18. При роботі в умовах обмеження часу результативність моєї діяльності зазвичай поліпшується, навіть якщо завдання досить важке.

19. У разі невдачі при виконанні чого-небудь, від поставленої мети, я, як правило, не відмовляюся.

20. Якщо завдання вибрав собі сам, то в разі невдачі його привабливість ще більше зростає.

Обробка

За кожне збіг відповіді з ключем випробуваному дається 1 бал. Підраховується загальна кількість набраних балів.

Ключ

Відповідь «ТАК»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20.

Відповідь «НІ»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Методика дослідження тривожності за Спілбергером-Ханінім
Шкала ситуативної тривожності

№пп	Судження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я перебуваю в напрузі	1	2	3	4
4	Я внутрішньо скований	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю душевний спокій	1	2	3	4
9	Я стривожений	1	2	3	4
10	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений в собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруги	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я дуже збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Шкала особистісної тривожності

№пп	Судження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
21	У мене буває піднесений настрій	1	2	3	4
22	Я буваю дратівливим	1	2	3	4
23	Я легко впадаю в розпач	1	2	3	4

24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути	1	2	3	4
26	Я відчуваю прилив сил і бажання працювати	1	2	3	4
27	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28	Мене турбують можливі труднощі	1	2	3	4
29	Я дуже переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я буваю цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я все приймаю близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33	Я відчуваю себе беззахисним	1	2	3	4
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35	У мене буває хандра	1	2	3	4
36	Я буваю задоволений	1	2	3	4
37	Всякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Буває, що я відчуваю себе невдахою	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Ключ

СТ	Відповіді				ОТ	Відповіді			
	№.№	1	2	3		4	№.№	1	2
<i>Ситуативна тривожність</i>					<i>Особистісна тривожність</i>				
1	4	3	2	1	21	4	3	2	1
2	4	3	2	1	22	1	2	3	4
3	1	2	3	4	23	1	2	3	4
4	1	2	3	4	24	1	2	3	4
5	4	3	2	1	25	1	2	3	4
6	1	2	3	4	26	4	3	2	1
7	1	2	3	4	27	4	3	2	1
8	4	3	2	1	28	1	2	3	4
9	1	2	3	4	29	1	2	3	4
10	4	3	2	1	30	4	3	2	1
11	4	3	2	1	31	1	2	3	4
12	1	2	3	4	32	1	2	3	4
13	1	2	3	4	33	1	2	3	4
14	1	2	3	4	34	1	2	3	4
15	4	3	2	1	35	1	2	3	4
16	4	3	2	1	36	4	3	2	1
17	1	2	3	4	37	1	2	3	4
18	1	2	3	4	38	1	2	3	4
19	4	3	2	1	39	4	3	2	1
20	4	3	2	1	40	1	2	3	4

Додаток Б.**Методика дослідження нервово-психічної напруги Т.Немчина**

Інструкція: Заповніть, будь ласка, бланк, позначаючи знаком "плюс" ті рядки, зміст яких відповідає особливостям вашого стану в даний час.

Тестовий матеріал:

1. Наявність фізичного дискомфорту:

- а) повна відсутність будь-яких неприємних фізичних відчуттів.
- б) мають місце незначні неприємні відчуття, які не заважають роботі.
- в) наявність великої кількості неприємних фізичних відчуттів, що серйозно заважають роботі.

2. Наявність больових відчуттів:

- а) повна відсутність будь-яких болів.
- б) болючі відчуття періодично з'являються, але швидко зникають і не заважають роботі.
- в) мають місце постійні болючі відчуття, істотно заважають роботі.

3. Температурні відчуття:

- а) відсутність будь-яких змін у відчутті температури.
- б) відчуття тепла, підвищення температури.
- в) відчуття похолодання тіла, кінцівок, почуття "ознобу".

4. Стан м'язового тону:

- а) нормальний м'язовий тонус.
- б) помірне підвищення м'язового тону, відчуття деякої м'язової напруги.
- в) значна м'язова напруга, посмикування окремих м'язів обличчя, шиї, рук (тики, тремор).

5. Координація рухів:

- а) нормальна координація рухів.
- б) підвищення точності, легкості, скоординованості рухів під час письма, іншої роботи.
- в) зниження точності рухів, порушення координації, погіршення почерку, утруднення під час виконання дрібних рухів, потребують високої точності.

6. Стан рухової активності загалом:

- а) нормальна рухова активність.
- б) підвищення рухової активності, збільшення швидкості та енергійності рухів.
- в) різке посилення рухової активності, неможливість всидіти одному місці, метушливість, прагнення ходити, змінювати становище тіла.

7. Відчуття серцево-судинної системи:

- а) відсутність будь-яких неприємних відчуттів із боку серця.
- б) відчуття посилення серцевої діяльності, що не заважають роботі.
- в) наявність неприємних відчуттів із боку серця - пошестішання серцебиття, почуття стискування у сфері серця, поколювання, біль у серці.

8. Прояви з боку шлунково-кишкового тракту:

- а) відсутність будь-яких неприємних відчуттів у животі.
- б) поодинокі, такі швидко проходять і не заважають роботі відчуття в животі - підсмоктування в надчеревній ділянці, почуття легкого голоду, періодичне "бурчання".
- в) виражені неприємні відчуття у животі – біль, зниження апетиту, відчуття спраги.

9. Прояви з боку органів дихання:

- а) відсутність будь-яких відчуттів.
- б) збільшення глибини та пошестішання дихання, що не заважають роботі.

в) значні зміни дихання - задишка, відчуття недостатності вдиху, "грудка в горлі".

10. Прояви з боку системи виділення:

а) відсутність будь-яких змін.

б) помірна активізація видільної функції - частіше бажання скористатися туалетом при збереженні здатності утриматися (терпіти).

в) різке почастишання бажання скористатися туалетом, труднощі і навіть неможливість терпіти.

11. Стан потовиділення:

а) звичайне потовиділення без будь-яких змін.

б) помірне посилення потовиділення.

в) поява щедрого "холодного" поту.

12. Стан слизової оболонки ротової порожнини:

а) звичайне стан без будь-яких змін.

б) помірне збільшення слиновиділення.

в) сухість у роті.

13. Забарвлення шкірних покривів:

а) звичайне забарвлення шкіри обличчя, шиї, рук.

б) почервоніння шкіри обличчя, шиї, рук.

в) збліднення шкіри обличчя, шиї, поява на шкірі кистей рук "мармурового" (плямистого) відтінку.

14. Сприйнятливість, чутливість до зовнішніх подразників:

а) відсутність будь-яких змін, нормальна чутливість.

б) помірне підвищення сприйнятливості до зовнішніх подразників, що заважає роботі.

в) різке загострення чутливості, відволікання, фіксація на сторонніх подразниках.

15. Відчуття впевненості у собі, у своїх силах:

а) звичайне почуття впевненості у своїх силах, у своїх здібностях.

б) підвищення почуття впевненості у собі, віра у успіх.

в) почуття невпевненості у собі, очікування невдачі, провалу.

16. Настрій:

а) звичайний настрій.

б) піднятий, підвищений настрій, відчуття підйому, приємного задоволення роботою чи іншою діяльністю.

в) зниження настрою, пригніченість.

17. Сон:

а) нормальний, нормальний сон.

б) добрий, міцний, освіжаючий сон напередодні.

в) неспокійний, з частими пробудженнями та сновидіннями сон протягом кількох попередніх ночей, у тому числі напередодні.

18. Емоційного стану загалом:

а) відсутність будь-яких змін у сфері емоцій та відчуттів.

б) відчуття стурбованості, відповідальності за виконувану роботу, "азарт", активне бажання діяти.

в) відчуття страху, паніки, розпачу.

19. Стійкість до зовнішніх перешкод:

а) звичайне стан без будь-яких змін.

б) підвищення завадостійкості у роботі, здатність працювати за умов шуму та інших перешкод.

в) значне зниження стійкості до перешкод, нездатність працювати при відволікаючих подразниках.

20. Мови і мова (зазначте, будь ласка, той варіант, який більше вам підходить

а) проста мова.

б) підвищення мовної активності, збільшення гучності, прискорення мови без погіршення її якості (логічності, грамотності та інших.).

в) порушення мови - поява тривалих пауз, запинок, збільшення кількості зайвих слів, заїкуватість, занадто тихий голос.

21. Загальна оцінка психічного стану:

а) нормальний стан.

б) стан зібраності, підвищена готовність до роботи, мобілізовано, високий психічний тонус.

в) відчуття втоми, розкиданості, неуважності, апатії, зниження психічного тону.

г) порушення мови - поява тривалих пауз, запинок, збільшення кількості зайвих слів, заїкуватість, занадто тихий голос.

22. Особливості пам'яті:

а) типова пам'ять.

б) покращення пам'яті - легко згадується те, що треба.

в) погіршення пам'яті.

23. Особливості уваги:

а) звичайну увагу без будь-яких змін.

б) поліпшення спроможності до зосередження, відволікання від сторонніх справ.

в) погіршення уваги, нездатність зосередитися на ділі, відволікання.

24. Дотепність:

а) нормальна кмітливість.

б) підвищення кмітливості, відмінна винахідливість.

в) зниження кмітливості, розгубленість.

25. Розумова працездатність:

а) проста розумова працездатність.

б) підвищення розумової працездатності.

в) значне зниження розумової працездатності, швидка розумова стомлюваність.

26. Явища психічного дискомфорту:

а) відсутність будь-яких неприємних відчуттів і переживань із боку психіки загалом.

б) відчуття психічного комфорту, підйому психічної діяльності чи поодинокі, слабо виражені, такі швидко минають і заважають роботі явища.

в) різко виражені, різноманітні та численні, що серйозно заважають роботі порушення психіки.

27. Міра поширеності ознак напруги:

а) поодинокі, слабо виражені ознаки, куди не звертається увагу.

б) чітко виражені ознаки напруги, як не заважає діяльності, але, навпаки, сприяючи її продуктивності.

в) велика кількість різноманітних неприємних ознак напруги, що заважають роботі та, що спостерігаються з боку різних органів та систем організму.

28. Частота виникнення стану напруги:

а) відчуття напруження не розвивається практично ніколи.

б) деякі ознаки напруги розвиваються лише за наявності реально важких ситуацій.

в) ознаки напруги розвиваються дуже часто і нерідко без достатніх причин.

29. Тривалість стану напруги:

а) дуже короткочасний, трохи більше хвилин, швидко зникає ще до того, як пройшла складна ситуація.

б) продовжується практично протягом усього часу перебування в умовах складної ситуації та виконання необхідних робіт, припиняється незабаром після її закінчення.

в) дуже значна тривалість стану напруги, що не припиняється протягом тривалого часу після складної ситуації.

30. Загальна міра вираження напруги:

- а) повна відсутність чи дуже слабка міра висловлювання.
- б) помірковано виражені, виразні ознаки напруги.
- в) різко виражена, надмірна напруга.

Додаток В.

**Бланк для дослідження самооцінки спортсменів
(за Т.Дембо-С.Рубинштейн)**

	здоровий	здібний	добрий	авторитетний	здатний	гарний	впевнений
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1							
	хворий	нездібний	поганий	зневажливий	не здатний	не гарний	не впевнений
	здоров'я	розумові здібності	характер	авторитет у однолітків	уміння багато робити своїми руками (умілі руки)	зовнішність	впевненість в собі