

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

(тип кваліфікаційної роботи)

Магістр

(освітній ступінь)

на тему «Індивідуально-психологічні чинники спортивної успішності
атлетів-одноборців підліткового віку»

ХАІ.704.7-96П1.21О.053.76-9/20-7 КР

Виконав: здобувач (ка) б курсу групи №7-96П1

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»

(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування
та психотерапія»

(найменування)

Соломянова-Кирильчук К. О.

(прізвище та ініціали здобувача (ки))

Керівник: Калайтан Н. Л.

(прізвище та ініціали)

Рецензент: Большакова А. М.

(прізвище та ініціали)

Харків – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СПОРТИВНОЇ УСПІШНОСТІ АТЛЕТІВ-ОДНОБОРЦІВ.....	5
1.1. Поняття спортивної успішності і концептуальні підходи до її вивчення.....	5
1.2. Чинники спортивної успішності.....	12
1.3. Індивідуально-психологічні чинники спортивної успішності атлетів-одноборців.....	16
РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	28
2.1. Характеристика вибірки дослідження.....	28
2.2. Характеристика методів дослідження.....	29
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ІНТЕРПРЕТАЦІЯ.....	35
3.1. Критерії спортивної успішності атлетів-одноборців підліткового віку	35
3.2. Індивідуально-психологічні особливості атлетів-одноборців в залежності від рівня спортивної успішності.....	39
3.3. Визначення психологічних особливостей, що є предикторами спортивної успішності атлетів-одноборців підліткового віку.....	63
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	76
ДОДАТКИ.....	84

ВСТУП

Актуальність проблеми дослідження. Спортивна успішність країни сприяє об'єднанню нації навколо досягнень, зростанню національної самосвідомості і національного престижу на міжнародній арені, стимулює економіку країни створюючи позитивний імідж здорового способу життя, що подовжує терміни працездатності населення. Спортивна успішність країни ґрунтується на досягненнях окремих атлетів і традиційно саме представники одноборств вносили в неї чи не найвагомійший вклад. Нажаль, останнім часом українські атлети-одноборці приносять все менше нагород на офіційних стартах, таких як чемпіонати світу, Європи, Олімпійські ігри, навіть кількість ліцензій, що виборюється представниками нашої держави стає меншою. Успішна підготовка атлетів потребує обґрунтованого прогнозування результатів і наявності спортивного відбору вже на ранніх етапах кар'єри. Тому постає питання вдосконалення системи відбору атлетів до спортивних шкіл олімпійського резерву, лав і резерву збірних команд.

Дослідження М.В. Латишева, О.В. Воскресенської, Pingwei Li et al, Barley O.R. et al. демонструють, що серед атлетів, які є результативними у дорослому віці, переважна більшість була успішною ще у дитячо-юнацькому спорті. Але якщо фізіологічні і тактико-технічні передумови такої успішності роздивляються багатьма експертами, психологічним чинникам спортивної успішності атлетів-одноборців приділялося недостатньо уваги, хоча більшість практиків і теоретиків спорту (А. Бандура, Р. Валлеранд, Є.П. Ільїн, В. Г. Сивицький тощо) зазначають, що індивідуально-психологічні особливості атлета роблять неменший внесок в результативність виступів, ніж антропометрія та рівень спортивної майстерності. Тому актуальним завданням на сьогодні є визначення індивідуально-психологічних особливостей атлетів-одноборців підліткового віку, що є чинниками спортивної успішності, і побудування на основі цих даних моделі, за допомогою якої можна прогнозувати спортивну успішність окремого атлета.

Об'єкт дослідження: спортивна успішність.

Предмет дослідження: психологічні чинники спортивної успішності.

Мета дослідження: виявити індивідуально-психологічні особливості атлетів-одноборців підліткового віку, що є чинниками спортивної успішності.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз індивідуально-психологічних чинників спортивної успішності атлетів-одноборців.
2. Визначити критерії спортивної успішності атлетів-одноборців.
3. Визначити індивідуально-психологічні особливості, що притаманні атлетам-одноборцям підліткового віку з різним рівнем спортивної успішності.
4. Встановити індивідуально-психологічні чинники спортивної успішності атлетів-одноборців підліткового віку.

Методи дослідження.

1. Теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми дослідження (аналіз, дедукція, порівняння, систематизація).
2. Тестування (опитувальник змагальної тривоги спортсмена (CSAI-2) в адаптації К.А. Бочавера, Л.М. Довжик, А.О. Савкіної; шкала вимірювання перфекціонізму для дітей і підлітків Р. О'Коннора та Д. Діксона в адаптації А.В. Несвітайло; опитувальник «Стиль підготовки спортсмена» В.І. Моросанової; опитувальник «Шкала спортивної мотивації» (SMS) в адаптації А.В. Квітчастого, К.А. Бочавера).
3. Методи математико-статистичної обробки даних (U-критерій, t-тест, лямбда Вілкса, F-критерій, p-value, дискримінантний аналіз).

В дослідженні взяли участь 80 атлетів-одноборців віком 12-16 років.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СПОРТИВНОЇ УСПІШНОСТІ АТЛЕТІВ-ОДНОБОРЦІВ

1.1. Поняття спортивної успішності і концептуальні підходи до її вивчення

Спорт як соціокультурне явище формується ще до нашої ери. Археологічні пам'ятки демонструють, що вже в третьому тисячоріччі до нашої ери в суспільствах на території сучасних Балкан, Азії мали місце змагання з боротьби, кулачних боїв, бігу тощо [1, с 15]. Така тривала історія свідчить про те, що спорт виконує низку важливих для суспільного життя функцій, які не притаманні жодній іншій діяльності і називаються специфічними. Так, наприклад, функції виховання, освіти, оздоровлення, розважально-видовищна, політична, економічна притаманні не тільки спортивній діяльності, натомість змагальна, гедоністична, престижна, нормативна, прикладна функції та функція «відволікання» притаманні тільки спорту [2, с. 18-19].

Сутність спорту як виду діяльності реалізується саме через змагальну функцію, обставини за яких можна порівняти власні можливості з можливостями інших. Це спонукає прогрес не тільки на рівні фізичної і тактико-технічної підготовки атлета, але й в частині вдосконалення медико-біологічних процедур, матеріально-технічного забезпечення, впровадження наукових досягнень. В контексті цієї функції основною метою спорту стає спортивна успішність. Вона є формуючим елементом і для інших, специфічних функцій спорту. Наприклад, функція престижу ґрунтується на суспільному значенні спортивної успішності, через неї підсилюється національна самосвідомість і згуртованість, закріплюються позиції країни на міжнародній арені, формується імідж держави. Саме такі відомі особистості національного спорту як І.М. Піддубний, брати Кличко, Ірина Мерлені, Дар'я Білодід, Ольга Харлан, Василь Ломаченко, Олександр Усік та інші роблять Україну відомою серед світового загалу.

Дослідженнями спортивної успішності займалися українські теоретики і практики М.В. Латишев, [3], О.Є. Гант [4], О.О. Подрігало [5], Коробейнікови Г.В. та Л.Г. [6], О.Р. Гринь [7] тощо. Серед теоретиків і практиків СНД О.В. Воскресенська [8], Є.В. Мельник [9], А.Д. Воронін [10], Р.М. Загайнов [11], Г.Д. Бабушкін [12]. Іноземні фахівці також внесли значний вклад у вивчення спортивної успішності серед них А. Бандура [13], Р. Мартенс [14], Р. Валлеран [15].

Попри чисельні дослідження в термінологічному апараті немає визначеності стосовно того, що саме вважати спортивною успішністю, де проходить межа між поняттями успішність спортивної діяльності, індивідуальна успішність спортсмена, чи тотожна спортивна успішність поняттям спортивного результату і спортивних досягнень, а отже вивчення цих питань є актуальним.

Поняття «успіх» знаходиться на стику різних наук і в певному сенсі є загальнонауковим. Вперше воно починає досліджуватись філософією, далі це поняття стає об'єктом дослідження психології, педагогіки, соціології, культурології тощо. На сучасному етапі науковий дискурс поняття «успіх» можна диференціювати на два взаємопов'язані: філософський та психологічний [16]. І в кожному з них виокремлюється три рівні:

- зовнішній, об'єктивний або діяльнісний;
- внутрішній, особистісний;
- соціокультурний, аксіологічний рівень, взаємодія двох попередніх.

У таблиці 1.1.[17, 18 с. 6-7] наведено систематизацію визначень категорії «успіх» в розрізі філософського і психологічного знання.

Похідним від поняття «успіх» є поняття «успішність». Системний аналіз наукової літератури показав, незважаючи на зв'язок між цими поняттями, вони не є тотожними, хоча деякі дослідники і використовують їх синонімічно. Але консенсусу стосовно того, який саме зміст надавати поняттю «успішність» немає: одні вчені розглядають успіх в діяльнісному сенсі [10], інші – в особистісному [19].

Поняття «спортивна успішність» є наслідком осмислення загальнопсихологічного змісту феномена «успіх». Оскільки об'єктом спортивної психології є спортивна діяльність і люди, які зайняті нею, то в цій сфері

здебільшого успішність ототожнюється з визначенням терміну «успіх» на діяльнісному рівні. Втім немає однастайності в питанні, що саме вважати «спортивною успішністю».

Таблиця 1.1

Систематизація категорії «успіх»

Діяльнісний рівень	Особистісний рівень	Аксіологічний рівень
Філософський (Курицька Ю. В.)		
Орієнтація діяльності людини для досягнення конкретного результату.	Суб'єктивна задоволеність особистості досягнутим результатом.	Взаємозв'язок зовнішніх результатів діяльності та внутрішньої задоволеності особистості відповідно із загальнозначущими цінностями.
Психологічний (Батурін Н. А)		
Об'єктивна оцінка результату діяльності іншої людини, яка проявляється у вигляді інтегральної оцінки досягнутого результату, що дорівнює або перевищує нормативний рівень або соціальний стандарт.	Суб'єктивна оцінка власної діяльності, яка визначається інтегральною оцінкою власного результату щодо рівня особистої мети суб'єкта діяльності.	Особливий психічний стан, що виникає у людини внаслідок досягнення високого значущого для неї результату.

Р.М. Загайнов [11] і Г.Д. Бабушкін [12] вважають, що спортивна успішність ототожнюється з поняттям результативності і визначають спортивний результат, як кількісний чи якісний рівень показників, що виражений: перемогами, одиницями виміру, числом набраних спортсменом балів, очок, оцінок суддів. Але результат це не тільки перемога, через перемогу, оскільки будь яка кількість очок є результатом, проте не кожна кількість очок приведе до перемоги, отже успішність не тотожна результату. Більш точним на думку авторки є визначенням результату є наступне [20, с 175]: спортивний результат являє собою показник реалізації спортивно-досяжних можливостей спортсмена або команди, що оцінюється за встановленими у спорті критеріями і є кількісним виразом підсумків діяльності змагання. І

вочевидь сутність цього поняття не відображає сенсове навантаження поняття «спортивна успішність».

Це відзначають Є.В. Мельник і Л.Г. Уляєва [9] які вважають, що результат сам по собі ще не повністю характеризує успішність спортивної діяльності, що необхідно розглядати його в сукупності з іншими критеріями для визначення категорії «спортивна успішність». Схожої думки дотримуються Гринь О.Р. [7], Коробейников Г.В. и Л.Г [6], Сивицький В.Г. [9], з точки зору яких успішність з одного боку є проявом високого рівня фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки, а з іншого – максимальної реалізації фізіологічних, психічних і когнітивних функцій у взаємозв'язку з підготовкою. Такий підхід відповідає особистісному рівню визначення успішності, він спрямований реалізацію функцій особистісного зростання, гедонізму, в той час як макросоціальні, такі як функція престижу, змагальна функція при такому розумінні спортивної успішності відходять на другий план. Кожен атлет має унікальний профіль можливостей і характеристик, що є закладеними або надбаними, тому максимальна реалізація буде також унікальною. В такому випадку успішнішим буде вважатися атлет, який посів дванадцяте місце, але реалізував свою підготовку на 90-95%, ніж атлет, який посів друге місце, але реалізував свій потенціал на 70-75%. Але популяризація спорту, закріплення міжнародних позицій країни, вплив на згуртованість і самосвідомість нації реалізується саме через посідання призового, другого місця.

Отже чіткого розуміння, що таке «спортивна успішність» на сьогодні немає, що свідчить про актуальність обраної тематики. Спробуємо надати визначення даному терміну.

Як вже зазначалося, об'єктом спортивної психології є насамперед діяльність. Структура будь-якої діяльності ґрунтується на елементах: Мета – Мотив – Засіб – Результат. Мета – це образ передбачуваного результату діяльності, на досягнення якого спрямовані дії. Мотив – спонукання до певної активності. Засіб – дії та операції, що утворюють техніку та тактику обраного виду спорту. Результат – на діяльнісному рівні: безпосередньо бали, місце тощо; на особистісному: ефекти для людини біологічні, педагогічні, психологічні, економічні, соціальні. Діяльність є

тим ефективнішою, чим менше розбіжностей між метою і результатом діяльності. Виходячи з цього, авторка пропонує наступне визначення: *спортивна успішність* – це максимізація результатів спортивної діяльності при мінімізації їх розбіжності з метою діяльності атлета. Але і воно вимагає деяких уточнень, щоб врахувати специфіку дослідження, яке сконцентроване на спорті вищих досягнень.

Метою спорту вищих досягнень є перемоги на змаганнях, оскільки його основний вектор розвитку – спрямованість до максимально можливих досягнень не в особистісному, а в загальносуспільному значенні [2, с. 43]. Метою ж аматорського або дитячого спорту можуть бути самовдосконалення, досягнення особистісних результатів, виконання завдань тренера, в такому випадку критерієм успішності буде не наявність-відсутність перемог, а те, наскільки вдалося просунутись у питаннях самовдосконалення, покращити власний результат, чітко виконати завдання тренера тощо. Отже, у спорті вищих досягнень атлет вважатиметься тим успішнішим, чим більше спортивних результатів він має і чим менше вони відрізняються від перемоги, тобто чим більше призових місць на змаганнях чим вищого рівня він виборов протягом спортивної кар'єри.

Вочевидь можна порівняти зайняті місця в межах одного змагання, але якщо необхідно порівняти атлетів в довгостроковому періоді за сумою результатів, оцінити прогрес окремого спортсмена в ретроспективі – необхідно обрати об'єктивну систему оцінювання спортивної успішності окремого спортсмена.

Розглянемо існуючі системи оцінювання спортивної успішності.

Так колектив авторів [21] в якості критеріїв оцінки успішності виступу боксерів пропонують систему в якій нараховується оцінка за місце, зайняте спортсменом у змаганнях, і за кожну здобуту в них перемогу, а розмір оцінки залежить від рівня змагань. Для оцінювання успішності в боротьбі дзюдо [22] пропонується аналізувати кількість прийомів за поєдинок, кількість технічних дій, що призвели до покращення положення, кількість прийомів з оцінкою, проміжок часу між атаками тощо.

Є.В. Мельник і О.В. Воскресенська [8] пропонують враховувати інтегральний показник спортивної успішності на прикладі складнокоординаційних

видів спорту, таких як стрибки на батуті чи спортивна гімнастика. В нього включено три компоненти: об'єктивна, суб'єктивна і латентна оцінка спортивної успішності.

М. В. Латишев [3], який аналізує успішність спортсменів-одиноків зазначає, що для оцінювання спортивної успішності важливо враховувати досягнення максимального змагального результату у кожний віковий період, вікову категорію, країну.

Г.В. Коробейников і В.В. Мишко [6] пропонують визначати рівень успішності за допомогою тестування за спеціальними вправами, що відображають рівень засвоєння спеціальних навичок, а також рівень технічної майстерності.

Іншими розповсюдженими варіантами поділу атлетів на успішних і неуспішних: спортивні розряди і звання [12, с 11], експертна оцінка тренерів, кількість допущених помилок в змагальному процесі по відношенню до загальної кількості проведених дій. Окремо варто звернути увагу на ігрові види спорту, де оцінюється не тільки особистісна, а й загальнокомандна успішність.

Зазначені методи мають переваги і недоліки і не є універсальними, що пов'язано зі специфікою видів спорту. Наприклад, в боксі є суддівські записки, які дозволяють провести після змагальний аналіз і зафіксувати окремі коефіцієнти в боротьбі самбо таких записок немає і вирахувати коефіцієнти можна тільки за умови наявності відеоматеріалу. Латентна оцінка спортивної успішності, що запропонована Є.В. Мельник та О.В. Воскресенською, актуальна для складнокоординаційних видів спорту, де суддями оцінюється виконання окремих рухів, як, наприклад, батутний спорт, спортивна та естетична гімнастика, спортивні танці, стрибки у воду, фігурне катання тощо.

Варто зауважити, що будь-яка методика оцінювання спортивної успішності заслуговує на увагу, втім найцікавішими будуть ті, які представляють собою певний інтегральний показник, оскільки за допомогою нього можна:

- порівняти окремих спортсменів за рівнем результату;
- провести ретроспективний аналіз кар'єри атлета;

- прогнозувати майбутню успішність атлетів, спираючись на їх успішність у молодшому віці;
- сформувати групи для визначення відмінностей у особистісних якостях успішних і неуспішних спортсменів.

Окрім перемог, призових місць, індивідуальних якостей важливий внесок в спортивну успішність має надійність і стабільність результатів атлета [23, с. 11]. Під надійністю варто розуміти такі виступи атлета, за яких змагальні результати перевищують або мінімально відрізняються від тренувальних. Під стабільністю варто розуміти здатність спортсмена на протязі тривалого часу зберігати успішність виступів.

Визначення рівня спортивної успішності необхідно насамперед для цілей спортивного відбору. Під спортивним відбором слід розуміти процес пошуку найбільш обдарованих атлетів, які здатні досягти високої спортивної успішності у конкретному виді спорту. Відбір важливий етап формування збірних команд, класів спеціалізованих спортивних установ (спортивних-інтернатів), прийому в спортивні школи олімпійського резерву тощо. Це обумовлюється, насамперед, економічними чинниками, оскільки фінансові і інші ресурси є обмеженими, вкрай важливо, щоб можливості та фінансову підтримку отримали найперспективніші спортсмени, здатні досягти результатів на світовій арені і внести свій вклад у реалізацію специфічних функцій спортивної діяльності.

Рівень спортивної успішності також є відправною точкою для визначення профайлів успішних атлетів, які можна використовувати з метою спортивної орієнтації, крім того, на їх основі можна будувати прогностичні моделі, які дозволять робити спортивний відбір ще раніше, коригувати програми підготовки для максимізації необхідних для успіху якостей, передбачати виступи команд, що важливо для державного апарату, бо саме результати виступів за попередній період, тобто наявна спортивна успішність, є одним з найбільш розповсюджених критеріїв прогнозування майбутніх виступів [3, 24, 25]. Отже, наступним кроком в дослідженні спортивної успішності є визначення чинників, які її детермінують.

1.2. Чинники спортивної успішності

Визначення чинників, що зумовлюють спортивну успішність, дозволяє забезпечити підґрунтя для формування засобів її досягнення. Існує чимало факторів внутрішніх і зовнішніх, в зоні контролю атлета та поза нею, діючих самостійно та у взаємозв'язку, взаємовпливу, одну з класифікацій унаочнено на рисунку 1.1. [26, с. 7]



Рис. 1.1. Класифікація чинників, що обумовлюють спортивні досягнення

До індивідуально-особистісних чинників, що обумовлюють успішність відносять стаж спортивної діяльності, стан здоров'я, обдарованість, спадковість, генетика, фізіологічні, психологічні особливості, підготовленість тощо. Деякі з цих факторів не піддаються ані впливу, ані контролю з боку спортсмена, підготовка і виступи на змаганнях можуть враховувати, компенсувати ці особливості, але не може докорінно змінити. Наприклад, генетично обумовлені фактори, такі як співвідношення швидких і повільних м'язових волокон, сила чи слабкість нервової системи [27]. Їх важливо досліджувати, щоб відбирати спортсменів,

прилаштованих для певного виду спорту. Деякі з індивідуально-особистісних піддаються тренуванню і трансформації, наприклад, витривалість або рівень змагальної тривожності. Ці характеристики важливо досліджувати не тільки з метою спортивного відбору, але і для вдосконалення тренувальних програм, оскільки, як ми бачимо на рисунку 1.1., стан спортсмена і система підготовки мають взаємний вплив.

Фактори середовища вміщують природні (клімат, погода, рельєф тощо) і соціальні (стан розвитку спорту, матеріально-технічна забезпеченість тощо) [28]. Вочевидь це макрорівневі фактори, на які спортсмен не може впливати, натомість вони вносять вклад в реалізацію успішності спортсмена, але їх фажко прогнозувати, ще складніше прогнозувати їх вплив на атлета в контексті успішності, на спортсменів одного регіону впливають однакові фактори середовища. Отже для цілей дослідження ці чинники не є цікавими.

Чинники, що характеризують систему підготовки включають фактори, що забезпечують підготовку до змагань і фактори змагальної боротьби. Так до перших відносяться: методологія тренувань, циклічність підготовки, взаємовідносини з командою і тренером, психолого-педагогічні чинники, наявність психологічного і медичного супроводу, науково-методичне забезпечення тощо [20, с 126-128]. Ця група факторів дозволяє компенсувати, надбати, змінити індивідуально-особистісні чинники спортивного успіху, але вони лише частково знаходяться в зоні контролю спортсмена. Фактори змагальної боротьби: місце проведення змагань, супротивники, рівень і масштаб змагань, жеребкування, кваліфікація, правила змагань тощо. Ці чинники вносять вагомий вклад у реалізацію спортивної успішності, втім зазнають мінімального впливу з боку атлета. Тут варто зауважити, що існують види спорту з [20, с .40]:

- об'єктивним оцінюванням, пов'язані із виміром деяких фізичних параметрів: довжини або висоти стрибка; дальності польоту снарядів; часу подолання дистанції – у бігу, плаванні, лижних перегонах; ваги спортивного снаряда, що піднімається, - у важкій атлетиці; і т. п. При їх вимірах використовують

відносно точний інструментарій. При цьому результат можна отримати незалежно від осіб, які його оцінюють;

- суб'єктивним оцінюванням, яке значною мірою залежить від вражень, що складаються в арбітрів про якість виконання змагальних дій, та зіставлення їх із деякими «зразками» на основі власного досвіду та вимог прийнятих спортивно-технічних посібників та правил змагань. При зіставленні відповідностей та відхилень виставляються оцінки, що мають умовні градації, бали тощо.

- змішаним оцінюванням, яке приблизно однаковою мірою поєднує об'єктивні та суб'єктивні складові оцінки. У спортивних іграх та єдиноборствах результати оцінюються за точністю виконання певних дій: влучання м'ячем, шайбою тощо у цільову мішень, виконанням певного прийому, точного та сильного удару, кидка з падінням супротивника на певну ділянку тіла тощо. Але результат епізодів і змагання оцінюється арбітрами у великій залежності від суб'єктивних особливостей їх сприйняття та оціночних суджень якості виконання дій.

Для видів спорту з об'єктивною оцінкою вплив чинників змагальної боротьби на успішність атлета – менший, для видів спорту з суб'єктивною – більший. Але незважаючи на тип оцінювання, внесок в успішність чинників, на які спортсмен не може вплинути взагалі, або може вплинути опосередковано, буде тим меншим, чим надійнішим є спортсмен.

Однією з основних причин появи проблеми надійності у спорті є стресовий характер змагальної діяльності, збільшений обсяг, інтенсивність фізичних та психічних навантажень, велика роль спортивної успішності, відповідальність за результати змагань перед тренером і функціонерами [9, с. 111]. Спортсмен з високою надійністю буде демонструвати сталий рівень спортивної успішності незалежно від факторів середовища і факторів, що характеризують систему підготовки. Ще одним проявом надійності в спорті є максимальна наближеність тренувальних і змагальних результатів. Розповсюдженим явищем, особливо серед атлетів-підлітків є низька спортивна успішність на тлі високих тренувальних результатів, в цьому випадку говорять про низьку стресостійкість. Окрім того, спортивна успішність обумовлюється вмотивованістю атлета, його прагненням

реалізуватися в обраному виді спорту, які формуються, насамперед, під впливом внутрішніх, характерологічних особливостей людини. Таким чином, саме індивідуально-особистісні чинники обумовлюють здатність атлета адаптувати свою діяльність до поточних умов і максимально наблизити її результати до головної мети спорту вищих досягнень – перемоги. Отже, роздивимось індивідуально-особистісні чинники детальніше.

На ступінь спортивної успішності впливає вік початку тренувань, спортивний стаж, кількість проведених змагань, його успіхи в ранньому періоді. Окрім зазначених показників, які відображають надбання атлета в процесі спортивної діяльності, визначають такі групи особистісних характеристик [26, с 10]:

- морфологічні, включаючи рівень фізіологічної зрілості;
- енергетичні;
- тактико-технічні;
- індивідуально психологічні.

Для циклічних, швидкодію-силових, складнокоординаційних видів, спортивних ігор і одноборств – внесок кожної групи чинників в успішність буде відрізнятися, що, насамперед, пов'язано зі специфікою групи видів спорту. Так для циклічних видів спорту найбільшу значущість відіграють енергетичні фактори, для ігрових – техніко-тактичні, а для одноборств – індивідуально-психологічні чинники [26, с.10].

Серед індивідуально-психологічних чинників різні дослідники наголошують на верховенстві різних якостей, втім існують певні закономірності. Вітчизняні вчені та вчені ближнього зарубіжжя фокусуються на проявах властивостей нервової системи. Наприклад, Є.П. Ільїн [29] вважає, що успішність діяльності визначатиметься силою, рухливістю, врівноваженістю нервової системи, а також властивостями темпераменту екстраверсія, нейротизм, лабільність, сензитивність, активність. Іноземні дослідники окрім властивостей нервової системи, приділяють багато уваги індивідуально-психологічним особливостям і поведінці. Наприклад,

Джек Дж. Лесик виділяє наступні якості: позитивна налаштованість, самомотивація, здатність ставити реалістичні цілі, здатність ефективно спілкуватися з людьми, здатність до формування позитивних розумових образів, уміння справлятися з тривогою та емоціями, висока концентрація. А. Крейн і Дж. М. Вільямс визначають, що найважливішими є здатність визначати цілі, володіння навичками саморегуляції, підвищена концентрація, рівень впевненості в собі, висока вмотивованість [30].

Варто зауважити, що важливість наявності певної групи якостей у атлета обумовлена не тільки специфікою виду спорту, але і етапом підготовки. По міру розвитку спортивної кар'єри, важливішими стають саме індивідуально-психологічні якості: морфологічні якості є своєрідною перепусткою до обраного виду спорту, в процесі тренувань вдосконалюються техніка, тактична підготовка, зростають енергетичні якості спортсмена. Отже в спорті вищих досягнень рівень готовності атлетів майже однаковий, а проявити його на максимум, наблизити результати діяльності до мети можуть тільки психологічно надійні, стресостійкі спортсмени. Тому важливо визначати наявність необхідних індивідуально-психологічних якостей у спортсменів саме підліткового віку, не тільки для того, щоб відібрати найталановитіших, але і для того, щоб завчасно розвинути ці якості, щоб на етапі вищої спортивної майстерності атлет був на піку своєї підготовки за усіма критеріями.

1.3. Індивідуально-психологічні чинники спортивної успішності атлетів-одноборців

Різноманіття наявних даних, отриманих при вивченні системогенеза діяльності дозволяє відзначити, що саме стан психологічних властивостей і якостей визначає рівень успішності спортивної підготовки, адаптації до діяльності і досягнення поставленого завдання. Ймовірно, це і обумовлює ступінь відповідності (придатності) суб'єкта вимогам спортивної діяльності [23, с. 11].

І як вже зазначалось, індивідуально-психологічні якості відіграють найважливішу роль в спортивних одноборствах.

Спортивні одноборства – це вид спортивного змагання, в якому два учасники фізично протидіють один одному з метою виявити переможця у сутичці, використовуючи тільки фізичну силу або різне спортивне спорядження й/або ручну холодну зброю [31].

До цієї групи відносяться:

- спортивна боротьба, в якій в залежності від правил дозволені захвати, кидки, утримання, больові, задушливі прийоми (греко-римська, вільна, дзюдо, самбо грепплінг, бразильське джиу-джитсу). Це група із максимальним контактом з супротивником;
- ударні види, в яких в залежності від правил дозволені різноманітні удари ногами, руками, ліктями, колінами, головою, в різні частини тіла (бокс, кікбоксінг, тхеквондо, карате, тайський бокс);
- змішані одноборства (ММА, панкратіон, рукопашний бій, козацький двобій), поєднує ударну і кидкову техніку;
- фехтування (рапіра, шпага, шабля, ножовий бій). Це група, в якій тілесний контакт мінімальний, він відбувається опосередковано через зброю, втім є силове протиборство між двома супротивниками.

Головною особливістю одноборств є прямий контакт із суперником в процесі протистояння, це обумовлює специфіку не тільки тактико-технічної підготовки, але й вимог до індивідуально-психологічних особливостей атлетів. Тому одним з найактуальніших напрямів дослідження теоретичних питань спортивної успішності і її прикладних аспектів є з одного боку вивчення відповідності вимогам виду спорту особистісних психологічних профілів атлетів, а з іншого – відмінностей між індивідуально-психологічними особливостями успішних і неуспішних атлетів.

Важливість цих питань визначається і іншими особливостями підготовки і змагань в даному класі видів спорту [9, с 20; 32, с 14.]:

- змагання проводяться в закритих приміщеннях, отже вплив погодних умов мінімальний;
- тип оцінювання – змішаний;
- широкий арсенал технічних дій, виконання яких потребує високої координації рухів;
- висока динамічність змагання, періоди максимального навантаження змінюються уповільненням або відпочинком;
- високий рівень ієрархізації і відповідальності, оскільки остаточне прийняття рішення виконує сам атлет;
- протистояння носить насильницький характер, мають місце неочікувані больові відчуття;
- необхідність підтримувати рівень оптимальної збудженості нервової системи протягом досить тривалого часу;
- висока швидкість прийняття рішень через дефіцит часу на приймання оперативних рішень;
- близькість секундантів до місця сутички, можливість чути не тільки власного секунданта, а й секунданта супротивника.

Оскільки наблизити змагальний результат до мети діяльності в зазначених стресогенних умовах можливо при наявності виражених індивідуально-психологічних особливостей, вони були і залишаються предметом дослідження багатьох теоретиків і практиків не тільки спортивної психології, але й спортивної науки. Але дослідження чинників в одноборства залишаються Але одностайності в тому, які саме індивідуально-психологічні особливості є чинниками успішності атлетів-одноборців, в таблиці 1.2. [32, 33, 34, 35, 36 с.80, 37, с. 80, 38, 39]наведено різноманітні підходи.

Як можна побачити, кожен з авторів виділяє чимало особливостей, які є чинниками спортивної успішності. Втім, запропоновані переліки мають недоліки.

По-перше, відсутність системності, на яких засадах виділяються саме ці чинники. По-друге, змішення психофізіологічних і індивідуально-психологічних

детермінант спортивного успіху. По-третє, недостатній зв'язок з надбанням світової науки у цій сфері. Отже, необхідне теоретичне обґрунтування індивідуально-психологічних чинників спортивної успішності, які будуть вивчатися в межах дослідження. Для цього авторкою було запропоновано взяти за основу структурні елементи діяльності: Мета – Мотивація – Засоби – Результат.

Таблиця 1.2.

Індивідуально-психологічні і психофізіологічні особливості, що є чинниками спортивної успішності атлетів-однборців

Автор	Чинники
Є.В. Мельник, Л. Г. Уляєва	Мотиваційна сфера. Розумові функції і мислення. Емоційна стійкість. Психомоторні якості. Також згадуються вольові якості, стресостійкість, соціальна адаптація, емоційна стійкість, психофізіологічна нервова стійкість
І. А. Чарикова та ін.	Психомоторні якості, особливо координація. Пізнавальна сфера, зокрема особливі відчуття «килимуну», «часу». Розумові функції, зокрема оперативне мислення; емоційна стійкість, вольові якості
А. Ю. Ігнатова, А.В. Сухіх	Вольові і лідерські якості, витривалість, середні показники екстраверсійності і нейротизму.
Н.А. Ульяшина та ін.	Зниження тривожності і сензитивності у порівнянні з початківцями, помірна агресивність і екстраверсія
В.С. Сергеева, Л.Д. Вострокнутов	Мотивація, перцептивна чутливість, емоційний стан
Дж. Креті	Високий рівень мотивації досягнення, емоційна стійкість, впевненість, агресивність, екстраверсія, вольові якості, самоконтроль
Р.М. Загайнов	Підвищене почуття відповідальності, переживання тягаря лідерства, публічності діяльності та життя, почуття самотності, «закритість», «ритуалізм», високий рівень мотивації досягнення, самостійність
D. H. Fukuda, M. V. La Monica	Регуляція рівня збудження і передзмагальної тривоги, фокусування уваги. Підтримка рівня мотивації до тренувань і змагань, управління передзмагальними рутинами
Е.В. Зефірова, А.В. Євтеєв, В.Н. Нілов	Насамперед: цілеспрямованість, рівень домагань, концентрацію уваги, пластичність, емоційну стійкість, темп реакцій. У другу чергу - самостійність, мотивацію досягнення успіху, сміливість та ціннісну орієнтацію «цікава робота».

Якщо мета – це перемога на змаганнях, то саме за допомогою впливу на мотивацію і засоби діяльності можна вплинути на результати, а отже наблизити їх до мети.

Існує чимало підходів до розуміння мотивації: соціо-когнітивна теорія К. Двек, атрибутивний підхід Б. Вайнера, теорії мотивації Ф. Герцберга, Д. Макклелланда, В. Врума тощо [40]. Але на сьогодні найрозбудованішими теоріями в психології спорту є теорія самоефективності А. Бандури, теорія самодетермінації Р. Райана і Е. Десі, ієрархічна теорія внутрішньої та зовнішньої мотивації Р. Валлерана.

Теорія теорії самоефективності А. Бандури [13] була розроблена в рамках соціально-когнітивної теорії. Самоефективність – це не судження про свої навички, а скоріше про те, чого людина може досягти за допомогою цих навичок. Ці судження є продуктом складного процесу самооцінки та самопереконання, який спирається на когнітивну обробку різноманітних джерел інформації про ефективність А. Бандура відносить до джерел самоефективності минулі досягнення у спортивних виступах, досвід інших, словесне переконання та фізіологічний стан. Власні успіхи є найвпливовішим джерелом інформації про самоефективність, оскільки вони засновані на власному досвіді майстерності. Однак Бандура [41] припускає, що можливо зниження цього відчуття після легких успіхів і посилення після невдачі є поширеною послідовністю в конкурентній боротьбі, а постійна постановка складних цілей і позитивна реакція на неякісні виступи допомагають підвищити інтенсивність і рівень мотивації. Існує немало досліджень і метаналізів, які підтверджують коректність припущень А. Бандури, втім, немало досліджень [42, 43, 44] які демонструють відсутність кореляцій між самоефективністю та успішністю або навіть її негативний вплив.

Теорія самодетермінації Р. Райана і Е. Десі [45] сконцентрована навколо ідеї про внутрішню і зовнішню мотивацію. З одного боку, атлет може обирати спортивну діяльність через задоволення, яке він отримує від рухів, самореалізації в обраній діяльності, з іншого – через зовнішні фактори, соціальну або матеріальну винагороду, страх покарання. Внутрішня мотивація в спортивній діяльності є більш

бажаною, оскільки дослідження демонструють, що внутрішня мотивація асоційована з успішністю і низькою тривожністю. Вона формується з рахунок трьох факторів: відчуття компетентності, автономність і відчуття зв'язаності, приналежності. Зовнішня мотивація не є однорідною, в ній виділяють екстернальну регуляцію, інтроекцію, ідентифікацію. Ця ідея відображається в дослідженнях Р. Валлерана [15], який приєднався до Р. Райана і Е. Десі в розбудові теорії самодетермінації в контексті спортивної діяльності. Він запропонував ієрархічну теорію мотивації, стислий вигляд якої унаочнено на рисунку 1.2. [46]

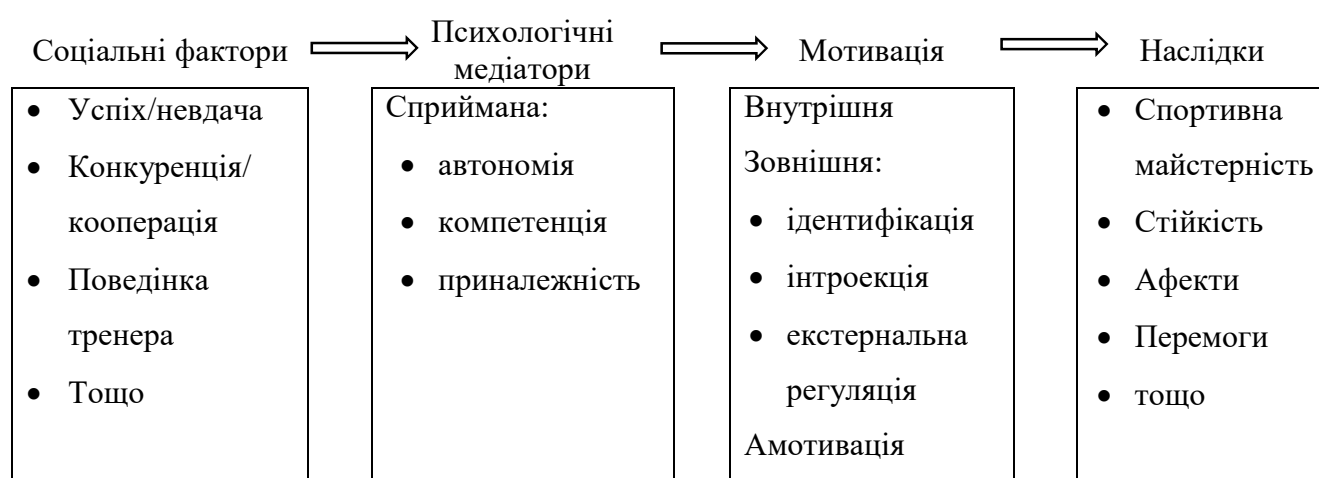


Рис. 1.2. Мотиваційна послідовність згідно ієрархічної теорії мотивації

Отже, в межах дослідження мотиваційної сфери спортсменів, варто приділити увагу впливу соціальних факторів, одним з проявів якого є соціально наказаний перфекціонізм. Особливо це стосується атлетів-підлітків, оскільки внутрішня або інтернальна мотивація формується в старшому підлітковому і навіть у дорослому віці. Для підлітків більш притаманною є ідентифікація або ототожнення та інтроекція, тому на мотивацію в підлітковому віці суттєвий вплив має соціум і оточення.

Зазвичай, коли мова іде про перфекціонізм дослідники зазначають його деструктивний вплив і асоційованість з дістресом [47] та навіть пов'язують із зростанням ризику суїциду [48]. Це пов'язують насамперед з тим, що

перфекціоністські установки активують виснажливі когнітивні, емоційні і поведінкові схеми. Втім, в психології спорту прийнятною є дещо інша позиція стосовно перфекціонізму. По-перше, сучасні концепції, які розглядають це явище – є багатовимірними, тобто розглядається не тільки соціально-наказаний, але й «Я-орієнтований перфекціонізм». По-друге, важливо розрізнити прагнення і перестороги, оскільки перші співвіднесені з впевненістю в собі, орієнтацією на мету, успішністю на тренуваннях і змаганнях [49]. І лише перфекціоністські перестороги демонструють зв'язок з тривожністю і страхом невдач. Схему, що унаочнює відношення до перфекціонізму в спорті унаочнено на рисунку 1.3. [49]

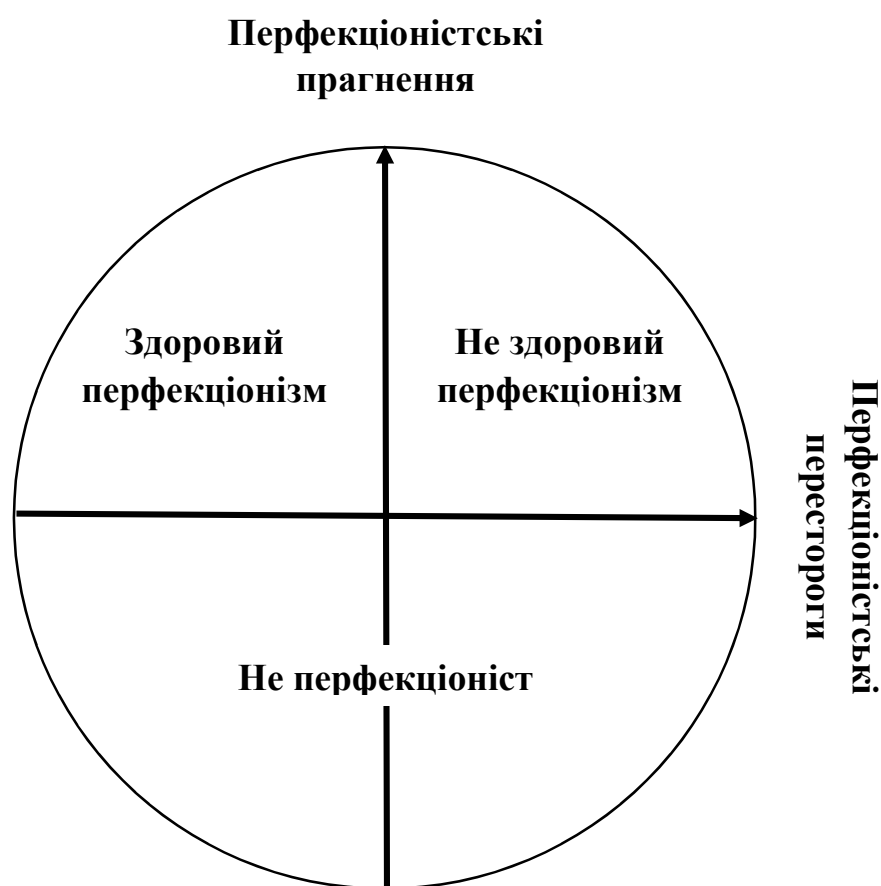


Рис. 1.3. Багатовимірна модель перфекціонізму

Зазначимо також, що спортивна успішність має на увазі мінімальне відхилення результатів від мети діяльності, що вочевидь є перфекціоністською установкою. Беручи до уваги те, що все ж таки існує думка перфекціонізм не є

підґрунтям для самовдосконалення атлетів, натомість будь-які його прояви в спорті мають негативні наслідки [50], актуальним є поглиблення дослідження саме в цьому напрямку.

Наступним елементом діяльності є «Засоби». Найголовнішим засобом отримання результату в спортивній діяльності є сам атлет, його тіло, розум, особистість. Під впливом стресу в організмі відбуваються зміни, які вичерпують адаптаційний ресурс, виснажують тіло, унеможлиблюють виступ на максимумі. І якщо фізіологічний стрес визначається, насамперед, фактичною складністю завдання, то психологічний – сприймаємою складністю і загрозами. Фактор тривожності має великий вплив на спортивну успішність, особливо у одноборців, що пов'язано, насамперед, з контактністю діяльності, больовими відчуттями і високою особистісною відповідальністю. Також тривожність пов'язана з віком і етапом підготовки атлета, як зазначає Л.А. Рогальова, для дітей і підлітків характерним супроводом спортивної діяльності є невпевненість, неадекватна самооцінка, тривожність, які знижують успішність та стабільність виступу у змаганні [9, с 97].

Існує декілька теоретичних обґрунтувань тривоги в спортивній психології. Так у вітчизняній школі за основу здебільшого спираються на діаду особистісна-ситуативна тривога, тому широко використовується опитувальник «Шкала тривоги» Ч.Д. Спілбергера, адаптований Ю.Л. Ханіним, не дивлячись на те, що опитувальник було розроблено ще у 1966 році [51], коли загальнотеоретичні побудови стосовно тривожності не мали такої деталізації, як сьогодні. Сучасна спортивна психологія оперує кількома теоретичними моделями для пояснення тривожності [52]:

- закон Йоркса-додсона;
- теорія драйверів (С. Холл);
- реверсивна теорія (М. Аптер);
- концептуальна теорія спортивної тривожності (Р. Сміт та Ф. Смол) ;
- багатовимірна шкала тривоги (Р. Мартенс);

- теорія катастроф (Л. Харді та Г. Парфітт)
- індивідуальні зони оптимального функціонування (Ю. Л. Ханін).

Сучасна наука здебільшого спирається на концептуальну теорію спортивної тривожності [53] і багатовимірну теорію тривоги [54, с. 117], серед іншого це пов'язано і з тим, що найбільш опрацьовані шкали для виміру тривожності в спорті ґрунтуються на цих теоріях: Sport anxiety scale – II та Competitive state anxiety inventory-II. Так обидві теорії визначають, що тривога включає субкомпоненти, два з них співпадають зазначених теоріях: когнітивна і соматична тривога. Перша характеризується негативним внутрішнім діалогом, образами невдач, а друга – збільшення вегетативного збудження з негативними фізіологічними ефектами, такими як прискорене серцебиття, м'язова напруга, нудота, підвищене потовиділення, пітливість долоней, задишка тощо. Третій компонент в концептуальній теорії спортивної тривожності – це втрата концентрації, а в багатовимірній – впевненість в собі. Впевненість у собі пояснюється позитивним/негативним мисленням, пов'язаним з продуктивністю, отже вона негативно пов'язана з когнітивною і соматичною тривожністю, і негативно – зі здатністю більш ефективно контролювати негативні емоції. Отже, вважається, що висока впевненість у собі є однією з найважливіших змінних, пов'язаних із спортивною успішністю.

Говорячи про «Засоби» діяльності, варто приділити увагу тому, як саме атлети організують свою діяльність, щоб вона була успішною, і нівелювалися негативні фактори. Процеси, за допомогою яких люди активують і підтримують поведінку, когніції та емоції, які системно спрямовані на досягнення своїх цілей, відомі як саморегуляція [55].

Навички саморегуляції необхідні ля того, щоб [23, с 211]:

- сприяти оволодінню технікою спортивних досягнень;
- формувати психологічної структури спортивної діяльності;
- використовувати прийоми досягнення оптимального психічного стану на змаганнях;

- сприяти реалізації спортсменом на змаганнях накопиченого на тренуваннях потенціалу;
- відновлювати психічної працездатності після тренувань і змагань;
- підвищувати стійкості до впливу стрес-факторів.

В особливостях саморегуляції одноборців виявляється насамперед те, як спортсмен планує та програмує досягнення поставленої мети, враховує зовнішні та внутрішні умови реалізації цих планів і програм, оцінює та корегує власні дії [56]. Але планування і програмування не є вичерпними переліком елементів саморегуляції спортсмена. Різноманіття підходів до визначення практичних кроків саморегуляції і процесів на які вона спрямована представлено у таблиці 1.3. [57, 58 с. 66-71, 59, с. 142-150].

Таблиця 1.3.

Структурні елементи саморегуляції спортсменів

Автори	Елементи саморегуляції
Ван Йепенен, В. Ніко	<ul style="list-style-type: none"> • Цілепокладання, засноване на ієрархії, стандартах оцінювання їх важливості і значущості, орієнтація на досягнення, а не уникання; • Програмування інтервенцій, що націлені на досягнення з опорою на себе та завдання діяльності; • Визначення індивідуальних траєкторій розвитку спортсменів; • Робота над сильними та слабкими сторонами одночасно; • Розпізнавати ситуації високого тиску та індивідуальні психологічні реакції спортсменів на тиск; • Приймати мінливість емоційного стану, а фокус уваги повернути до релевантних завдань; зосереджуватись на елементах, що знаходяться в зоні контролю.
Б.М. Кіндзер та ін.	<ul style="list-style-type: none"> • Позитивний та діяльнісний підхід до розвитку та самовдосконалення; • Розвиток та удосконалення психічних функцій, які забезпечують саморегуляцію, таких як психологічна стійкість, вольовий самоконтроль; • Володіння і використання технік саморегуляції, управління свідомістю, стабілізації психоемоційного стану.

Закінчення табл. 1.3

Автори	Елементи саморегуляції
В.І. Моросанова	<ul style="list-style-type: none"> • Планування; • Програмування; • Оцінювання результатів; • Регуляторно-тактична гнучкість; • Самостійність.

Саморегуляція за своєю сутністю є поведінковим компонентом, що демонструє через які засоби, техніки і процеси спортсмен атлет виходить на оптимальний психологічний стан і реалізує спортивну діяльність максимально успішно. Чим раніше сформовані навички і закладені основи саморегуляції, тим вищих результатів можна очікувати від атлета не тільки в підлітковому віці, але і в спорті вищих досягнень. Схильність до прояву деяких компонентів обумовлена вродженими індивідуально-психологічними особливостями, так наприклад, регуляторно-тактична гнучкість пов'язана з увагою і її функціями, такими як перемикання. Другий аспект – це виховання і засвоєння поведінкових патернів в дитинстві, включаючи батьків і першого тренера. Так, наприклад, схильність до самостійності стає характерологічною особливістю ще задовго до початку спортивних змагань. Третій аспект – це надбані навички саморегуляції. Навчання технікам активації парасимпатичної нервової системи, формування навичок планування, структурування діяльності може відбуватися в більш старшому віці, завдяки чому можна компенсувати нестачу індивідуально-психологічних особливостей, які обумовлюють здатність до саморегуляції. В той же час, якщо атлет-одноборець має вроджені і сформовані в дитинстві певні елементи саморегуляції, це позитивно вплине на успішність його діяльності, оскільки він буде випереджати одноліток.

Висновки до розділу 1:

1. Попри численні дослідження спортивної успішності, немає одностайності в розумінні сутності і змісту цього феномену. Для цілей дослідження авторкою було запропоноване наступне визначення: *спортивна успішність* – це максимізація

результатів спортивної діяльності при мінімізації їх розбіжності з метою діяльності атлета.

2. Предикторами спортивної успішності є багато факторів починаючи від генетичних особливостей і формату тренувань, закінчуючи індивідуально-психологічними особливостями. Пул важливих індивідуально-психологічних особливостей залежить від структури і характеристик діяльності в обраному виді спорту.

3. Для визначення особливостей, які є чинниками спортивної успішності для атлетів-одноборців в дослідженні за основу було взято структуру діяльності «Мета – Мотивація – Засоби – Результат». В межах цієї структури після аналізу існуючих досліджень і публікацій було визначено, що для одноборців найважливішими є: мотивація, схильність до перфекціонізму, тривожність і саморегуляція, як поведінковий компонент. Також було розглянуто провідні теоретичні підходи до цих індивідуально-психологічних особливостей, що прийняті в психології спорту.

4. Одним з центральних завдань спортивного відбору одноборців-підлітків є прогнозування спортивної успішності. В теоретичному полі – це необхідність вивчення індивідуально-психологічних особливостей атлетів, які є предикторами успішності, а в практичному – обґрунтування батареї тестів і розробка методик, які дозволять з високою вірогідністю розмежовувати потенційно успішних і потенційно неуспішних атлетів за їх індивідуально-психологічними особливостями. На що і націлене дослідження.

РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Характеристика вибірки

У відповідності до мети і завдань дослідження вибірку склали атлети-одноборці 12-16 років. У дослідженні взяли участь вихованці КЗ КДЮСШ№11, а також дистанційно спортсмени інших спортивних шкіл і клубів.

Всього в дослідженні взяли участь 82 спортсмени 12-16 років, які займаються самбо, дзюдо, вільною боротьбою, боксом, кікбоксингом, карате, тхеквондо. З них 50 хлопців, 32 дівчини. Два спортсмени були виключені через те, що їх показники суттєво виділялися з загальної вибірки, що могло б вплинути на результати дослідження.

На першому етапі було визначено рівень успішності досліджуваних. За цим показником їх було розподілено на чотири квартали, щоб визначити крайні групи для подальшого дослідження. Отже, фінальна вибірка дослідження складається з 42 спортсменів: до групи найуспішніших увійшло 22 спортсмени, а до групи з низькими показниками успіху – 20 спортсменів. На рисунку 2.1 представлено вікову структуру фінальної вибірки.

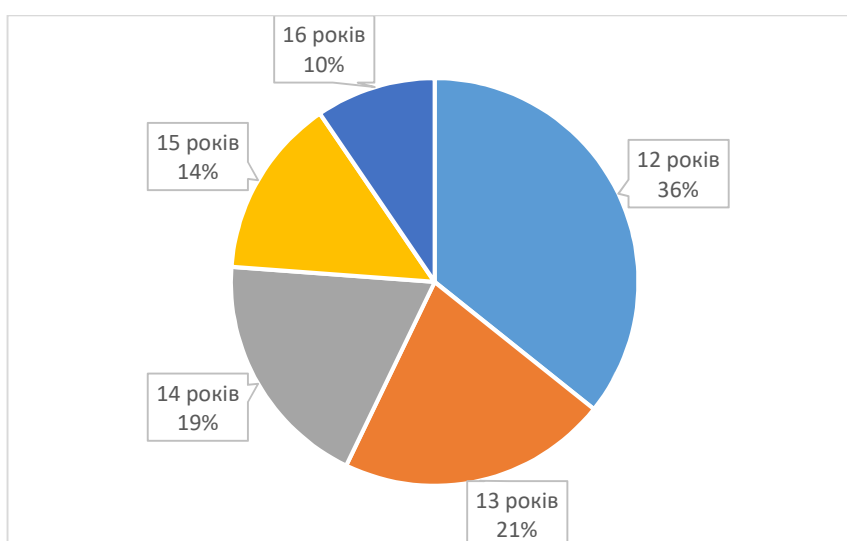


Рис. 2.1. Вікова структура вибірки дослідження

Дослідження проводилось в три етапи.

На першому етапі проаналізовано стан вивченості проблематики дослідження, визначено методологічний апарат. На основі цих даних було сформовано план дослідження, підбрано психодіагностичний інструментарій, підготовлено електронну версію бланків для проведення тестування.

На другому етапі (вересень – жовтень 2021 р.) проведено серію тестів, упорядковано та оброблено отримані результати. Атлети-підлітки в електронному вигляді відповідали на питання наступних методик: опитувальник змагальної тривоги спортсмена (CSAI-2) в адаптації К.А. Бочавера, Л.М. Довжик, А.О. Савкіної, шкала вимірювання перфекціонізму для дітей і підлітків Р. О'Коннора и Д. Діксона в адаптації А.В. Несвітайло; опитувальник «Стиль підготовки спортсмена» В.І. Моросанової; опитувальник «Шкала спортивної мотивації» (SMS) в адаптації А.В. Квітчастого, К.А. Бочавера).

Детально методики описані в параграфі 2.2. Бланки тестів були запропоновані у вигляді Google Forms. Використовувалися російськомовні варіанти, оскільки мовою повсякденного спілкування для досліджуваних є російська. Час проходження тестування 30-40 хв. Атлетам повідомлялась інструкція, але не надавались відомості на вимірювання яких саме індивідуально-психологічних особливостей спрямовані тести. За результатами кожен з досліджуваних отримав інтерпретацію результатів.

На третьому етапі отримані дані були проаналізовані кількісно і якісно. Та на основі методів математичної статистики, зокрема багатовимірною дискримінантного аналізу, було визначено, які індивідуально-психологічні особливості атлетів-підлітків є чинниками спортивної успішності. Результати цього етапу викладено у Розділі 3.

2.2. Характеристика методів дослідження

В практичній частині дослідження було використано тестові методики і методи математичної статистики.

Для оцінювання успішності спортсменів-одноборців підліткового віку було використано методику «Експертна оцінка успішності спортивної діяльності» автори Є.В. Мельник, О.В. Воскресенська [8] (Додаток А). Це опитувальник в якому оцінювання досліджуваного відбувається за трьома показниками:

- об'єктивна оцінка спортивного успіху: данні про найкращі результати, спортивний стаж, спортивне звання тощо;
- суб'єктивна оцінка спортивного успіху: самооцінка спортсмена за шкалою від 1 до 10 за переліком характеристик таких як, стабільність виступів, наявність відчуття темпу, ритму, часу, наявність індивідуального стилю спортивної діяльності тощо;
- латентна оцінка спортивного успіху: комплексний показник з 10-ти бальною шкалою, який визначається на базі аналізу змагальних протоколів.

За ідеєю авторів методики спортивна успішність визначається як сума латентної і нормованих значень об'єктивної і суб'єктивної спортивної успішності.

Недоліком цього опитувальника в розрізі мети і завдань дослідження було те, що в літературі він подається на прикладі складнокоординаційних видів спорту. Латентна оцінка спортивного успіху неможлива в одноборствах, оскільки оцінювання є об'єктивним. Шкали суб'єктивної оцінки в опитувальнику містять питання щодо характеристик, які не є важливими для одноборців, крім того, для реалізації дослідження важливий саме об'єктивний спортивний успіх. Тому використовувався лише одна з трьох оцінок, об'єктивна. Оскільки опитувальник розрахований на дорослих і юніорів, в ньому містяться питання щодо членства в збірній, спортивного звання, втім підлітки 12-16 років в деяких видах одноборств згідно з правилами ще не можуть бути включені до лав збірної або мати спортивне звання. Тому авторкою було опитано 5 тренерів щодо доцільності окремих питань при оцінюванні об'єктивної спортивної успішності з урахуванням віку досліджуваних, і на основі їх відповідей модернізовано методику.

Для визначення індивідуально-психологічних особливостей атлетів-одноборців підліткового віку методики відбирались за наступними критеріями: розроблені для спортсменів або пройшли адаптацію на вибірках спортсменів,

містять не більше 50 запитань, містять окремі субшкали, а не констатують факт вираженості/невираженості окремої особливості.

Опитувальник змагальної тривоги спортсмена (CSAI-2), перекладений і адаптований К.А. Бочавером, Л.М. Довжик, А.О. Савкіною [59] (Додаток Б). Містить 27 питань щодо проявів тривожності перед змаганнями, є «золотим стандартом» в теорії і практиці європейської спортивної психології. Включає 3 субшкали: «Когнітивна тривожність», «Соматична тривожність», «Впевненість в собі», на кожен шкалу по 9 запитань. Сутність тесту полягає в оцінюванні атлетом ступеню відповідності свого стану твердженням опитувальника, варіанти відповідей включають наступні «зовсім не відповідає», «частково відповідає», «помірно відповідає», «повністю відповідає». Отже, максимальний результат за кожною із шкал складає 36 балів, а мінімальний – 4.

Шкала вимірювання перфекціонізму для дітей і підлітків Р. О'Коннора и Д. Діксона, адаптований на вибірці спортсменів А.В. Несвітайло [60] (Додаток В). Опитувальник містить 14 запитань. Респондентам необхідно за шкалою Лікерта визначити своє відношення до тверджень. Цей опитувальник орієнтований на дітей і підлітків не спортсменів. Але А.В. Несвітайло проводила адаптацію на групах підлітків-атлетів. В оригінальному варіанті містить три субшкали «Я-орієнтований перфекціонізм (прагнення)», «Я-орієнтований перфекціонізм (критика)», «Соціально наказаний перфекціонізм». В адаптованому варіанті А.В. Несвітайло об'єднав перші дві шкали в одну «Я-орієнтований перфекціонізм».

Опитувальник «Стиль підготовки спортсмена» розроблений В.І. Моросановою [61] (Додаток Г). Використовується для діагностування індивідуальних стильових особливостей саморегуляції процесу професійної підготовки у спортсменів. Ствердження опитувальника об'єднані в п'ять груп: планування, програмування, оцінка результатів, гнучкість, самостійність. Окрім того вираховується сумарний показник, а також включена шкала «Соціального схвалення». Оцінка за кожною шкалою вимірюється в балах, а також за номінативною шкалою (низький-середній-високий). Даний опитувальник містить

54 питання, але він є цікавим для цілей дослідження, тому все одно його було включено до батареї методик.

Опитувальник «Шкала спортивної мотивації» (SMS), перекладений і адаптований А.В. Квітчастим, К.А. Бочавером [62] (Додаток Г). Використовується для діагностування мотивів зайнятості спортом у відповідності до концепції Е. Десі і Р. Райана. 28 питань рівномірно розподілені за сімома шкалами:

- внутрішня мотивація «Мотив впізнавання нового», «Потреба у вдосконаленні власних навичок та досягненні успіху», «Отримання позитивних емоцій»;
- зовнішня мотивація «Зсув мети» (ідентифікація), «Загострення почуття обов'язку» (інтроєкція), «Потреба в соціальному схваленні» (екстернальна регуляція);
- «Амотивація».

Недоліком трьох опитувальників, окрім шкали перфекціонізму, є те, що вони адаптовані на вибірках спортсменів, що відповідають віковим категоріям юнаків, юніорів і дорослих, а вибірку дослідження складають спортсмени, що відповідають віковим категоріям кадети і юнаки. Втім, питання опитувальників є зрозумілими для підлітків 12-16 років, а для мети дослідження їх спортивна ідентичність є важливішою за вік.

Для визначення індивідуально-психологічних особливостей, що є чинниками і предикторами спортивної успішності було використано метод багатовимірного статистичного аналізу – дискримінантний аналіз. Цей метод є спорідненим з множинною регресією, але дозволяє використовувати не кількісні, а номінальні шкали. Крім того, покроковий дискримінантний аналіз з включенням є непараметричним методом, а отже може використовуватись для перевірки статистичних гіпотез незалежно від типу розподілу. Обмеженням методу є мультиколінеарність, тобто показники з вектору ознак не мають корелювати між собою [63, с.7].

Індивідуально-психологічні особливості людини – це складна багатовимірна система, функціонування якої описується різноманітним критерієм. Втім при

проведенні психологічних досліджень використовують описові образи людини, що складаються з окремих індивідуально-психологічних якостей і являють собою певний вектор ознак. Дискримінантний аналіз дозволяє відібрати з цього вектору ознаки (змінні, предиктори), які найкраще забезпечують дискримінацію груп досліджуваних об'єктів, і побудувати на їх основі дискримінантну модель, за допомогою якої можна буде віднести новий об'єкт до одного з класів [64, с. 5]. Висока роздільна здатність цього методу обумовлена тим, що дискримінація між групами визначається не за кожною окремою ознакою, а за їх комбінацією, а також враховується питома вага впливу кожної змінної, що увійшла в модель. Процес дискримінантного аналізу унаочнено на рисунку 2.2.

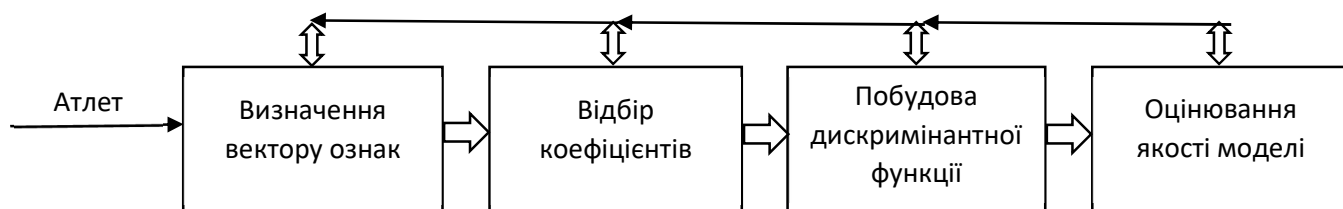


Рис. 2.2. Основні етапи побудови системи розпізнавання образів [65, 66]

На вході є реальний спортсмен, якому притаманні певні індивідуально-психологічні особливості. На етапі визначення вектору ознак на основі обробки теоретичного матеріалу було вирішено, які особливості атлетів потрібно вивчити за допомогою психологічного тестування в контексті дослідження чинників успішності, за допомогою яких методик. В такий спосіб індивідуально-психологічні особливості, які якнайкраще описують успішність-неуспішність атлета, були описані в математичній площині у вигляд вектору ознак.

Далі за допомогою пакету прикладних програм STATISTICA 10 було відібрано найбільш інформативні індивідуально-психологічні особливості (чинники, дискримінантні змінні), які дозволяють з одного боку дотриматися принципів балансу повноти описання і ресурсоємності подальших розрахунків, а з іншого – забезпечити якнайкращу дискримінацію між класами успішних і неуспішних атлетів. Потім було побудовано класифікатор, дискримінантну

функцію, яка дозволяє віднести спортсмена до одного з цих двох класів. Останнім етапом було проведено тестування і оцінювання якості розробленої моделі, для цього було використано такі методи математичної статистики як обчислення лямбда Вілкса, F-критерію, p-value. Окрім того в дослідженні для порівняння з багатовимірним дискримінантним аналізом розраховувався критерій Манна-Уїтні і t-тест, які слугують для оцінювання наявності статистично достовірної різниці між двома вибірками числових даних з розподілом, що відрізняється від нормального

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ІНТЕРПРЕТАЦІЯ

3.1. Критерії спортивної успішності атлетів-одноборців підліткового віку

Для визначення предикторів спортивної успішності атлетів-одноборців підліткового віку на першому етапі дослідження необхідно було розділити атлетів на дві групи успішних і не успішних. Для цього за основу було використано методику «Експертна оцінка успішності спортивної діяльності» автори Є.В. Мельник, О.В. Воскресенська [8] (Додаток А). Зазначена методика передбачає отримання інтегрального показника на основі трьох оцінок спортивної успішності: об'єктивної, суб'єктивної та латентної, - і розраховується за формулою:

$$\text{ЭОУ}_{\text{сд}} = \frac{O_y}{9} + \frac{C_y}{15} + L_y, \quad (3.1.)$$

де O_y , C_y и L_y - об'єктивний, суб'єктивний та латентний компоненти успішності.

Латентна оцінка розраховується на основі суддівських оцінок, коефіцієнту складності, розрядного коефіцієнта, сбавок, результату Олімпійського чемпіона тощо. Це пов'язано із тим, що запропонована методика апробувалась на спортсменах складно координаційних видів спорту з суб'єктивними оцінками, таких як стрибки на батуті, спортивна гімнастика, фігурне катання тощо. Одноборства відносяться до групи зі змішаним оцінюванням, тому латентний коефіцієнт було відкинуто.

Суб'єктивна оцінка являє собою оцінювання за п'ятнадцятьма десятибальними шкалами, в яких на полюсах знаходяться протилежні характеристики. Наприклад, успішність/неуспішність виступів, емоціональна стійкість/нестійкість, дисциплінованість/недисциплінованість, вмотивованість/відсутність мотивації тощо. Цю оцінку має давати тренер, а отже вона може містити відношення тренера до спортсмена, порівняння спортсменів з

групи, а не з еталонним значенням. Окрім того, зазначена оцінка відповідає спортивній успішності на особистісному рівні, а в межах дослідження нас цікавить об'єктивна спортивна успішність в спорті вищих досягнень.

Об'єктивна оцінка спортивної успішності складається з оцінки за дев'ятьма показниками:

- спортивний розряд або звання;
- спортивний стаж;
- краще зайняте місце з урахуванням рангу змагань. Включає дві шкали: краще місце за кар'єру, на змаганнях якого рівня воно було зайняте;
- рейтинг в країні;
- спортивний статус (приналежність до збірної команди);
- кількість змагань за рік;
- найвищий ранг змагань, з урахуванням зайнятого місяця. Включає дві шкали: найрейтинговіші змагання за кар'єру, та яке місце було зайняте на них.

Цю шкалу необхідно було модифікувати, оскільки суб'єктом дослідження є підлітки 12-14 років, а тому в деяких критеріях не можливо досягти високих значень. Це пов'язано з правилами змагань, законодавством, нормативними актами в сфері спорту. Так, наприклад, дорослий розряд з боксу присвоюються тільки старшим юніорам і чоловікам, а самбісти 12-13 років ще не можуть приймати участь у світовій першості.

Тому було опитано п'ять тренерів з різних видів одноборств щодо доцільності використання окремих шкал методики при оцінюванні спортивної успішності атлетів підліткового віку. Також ґрунтуючись на аналізі літературних джерел, авторкою було запропоновано додати два об'єктивні критерії: кількість призових місць за останній рік так кількість перших місць за останній рік. Результати опитування наведено в таблиці 3.1.

Також за рекомендаціями тренерів було внесено зміни в ціну ділення шкал. Так, наприклад, в оригінальній методиці при оцінюванні спортивного стажу

максимальну оцінку в 10 балів можна отримати за умови більш ніж 17 років у спорті, в той час як досліджуваним максимум 16 років. Остаточний бланк методики наведено у додатку Д.

Таблиця 3.1

Оцінка доцільності використання шкал тренерами з одноборств

Шкала	Тренер 1	Тренер 2	Тренер 3	Тренер 4	Тренер 5
Спортивний розряд або звання	ні	ні	ні	ні	ні
Спортивний стаж	так	так	так	так	так
Краще місце за кар'єру	так	так	так	так	так
На змаганнях якого рівня воно було зайняте	так*	так*	так	так*	так
Рейтинг в країні	ні	ні	так	ні	ні
Спортивний статус (приналежність до збірної команди)	ні	ні	ні	ні	ні
Кількість змагань за рік	так	так	так	так	так
Кількість призових місць за останній рік	так	так	так	так	так
Кількість перших місць за останній рік	так	так	так	так	так
Найрейтинговіші змагання за кар'єру	так*	так*	так	так*	так
Яке місце було зайняте на них	так	так	так	так	так

* чемпіонат України = всеукраїнський турнір з наявністю більш ніж п'яти областей; чемпіонат Європи або Світу = міжнародний турнір з наявністю більш ніж трьох країн.

На основі модифікованої методики було опитано 82 атлетів підліткового віку (12-16 років), які займаються самбо, дзюдо, вільною боротьбою, боксом, кікбоксингом, карате, тхеквондо. За результатами опитування виявилось, що два спортсмени займаються менше року, в той час, як інші опитувані від 2 років і більше. Тому для однорідності вибірки їх було виключено.

Максимальна оцінка за модифікованою шкалою складає 80 балів, мінімальна – 13 балів. Серед опитуваних мінімальне значення інтегральної оцінки спортивної успішності склало 29 балів, максимальне – 70. Для подальших цілей дослідження необхідно поділити атлетів на групу успішних і неуспішних. Для того, щоб диференціація була між ними сильнішою, було застосовано метод крайніх груп.

Для цього уся вибірка було поділено на чотири квартилі, які включали наступні значення інтегрального показника:

- I. квартиль: 29-37 балів;
- II. квартиль: 38-46 балів;
- III. квартиль: 47-53 бали;
- IV. квартиль: 54-70 балів

Розподіл за квартилями в розрізі гендеру унаочнено на рисунку 3.1.

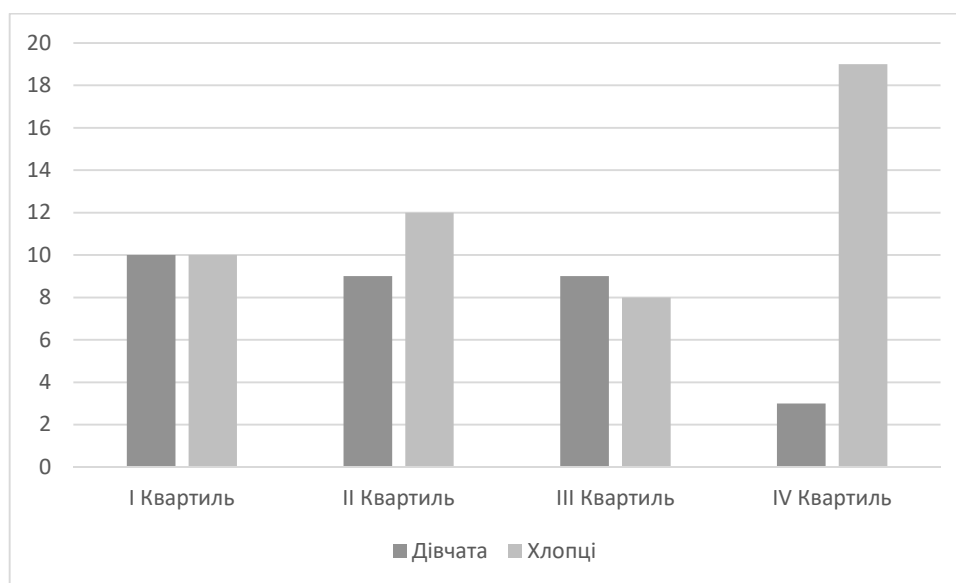


Рис. 3.1. Розподіл атлетів за ступенем спортивної успішності

Як можна побачити, в групі неуспішних спортсменів дівчат і хлопців однакова кількість, а в групі успішних атлетів переважна більшість – хлопці. Це може бути пов'язано з індивідуально-психологічними особливостями дівчат. Так наприклад, в дослідженні [67] зазначається, що дівчата більш схильні до тривожності, що в однокористуваннях може негативно впливати на змагальний результат. Щоб дослідити чи є індивідуально-психологічні особливості, які обумовлюють більшу спортивну успішність в однокористуваннях хлопців ніж дівчат, було прийняте рішення окрім успішних і неуспішних атлетів, порівнювати також групу дівчат і хлопців. Отже, остаточну вибірку дослідження склали 42 атлети: 20 неуспішних (50% дівчата, 50% хлопці) і 22 успішних (14% дівчата і 86% хлопці).

3.2. Індивідуально-психологічні особливості атлетів-одноборців в залежності від рівня спортивної успішності

З метою визначення ступеню і структури тривожності атлетів-одноборців підліткового віку було використано Опитувальник змагальної тривоги спортсмена (CSAI-2), перекладений і адаптований К.А. Бочавером, Л.М. Довжик, А.О. Савкіною [59] (Додаток Б).

Цей опитувальник містить три шкали: когнітивна тривожність, соматична тривожність, впевненість в собі. Когнітивна тривога виявляється у негативних думках і очікуваннях щодо себе, своїх здібностей, ситуації, потенційних наслідків. У спорті когнітивна тривожність найчастіше представлена негативними думками щодо змагань, низькою самооцінкою, відсутністю впевненості у собі, уявленням негативних візуальних образів. На рисунку 3.2. унаочнено дані за шкалою «когнітивної тривожності», які отримані в розрізі груп успішні/неуспішні. Як можна побачити, візуально різниця між значеннями за групами є.

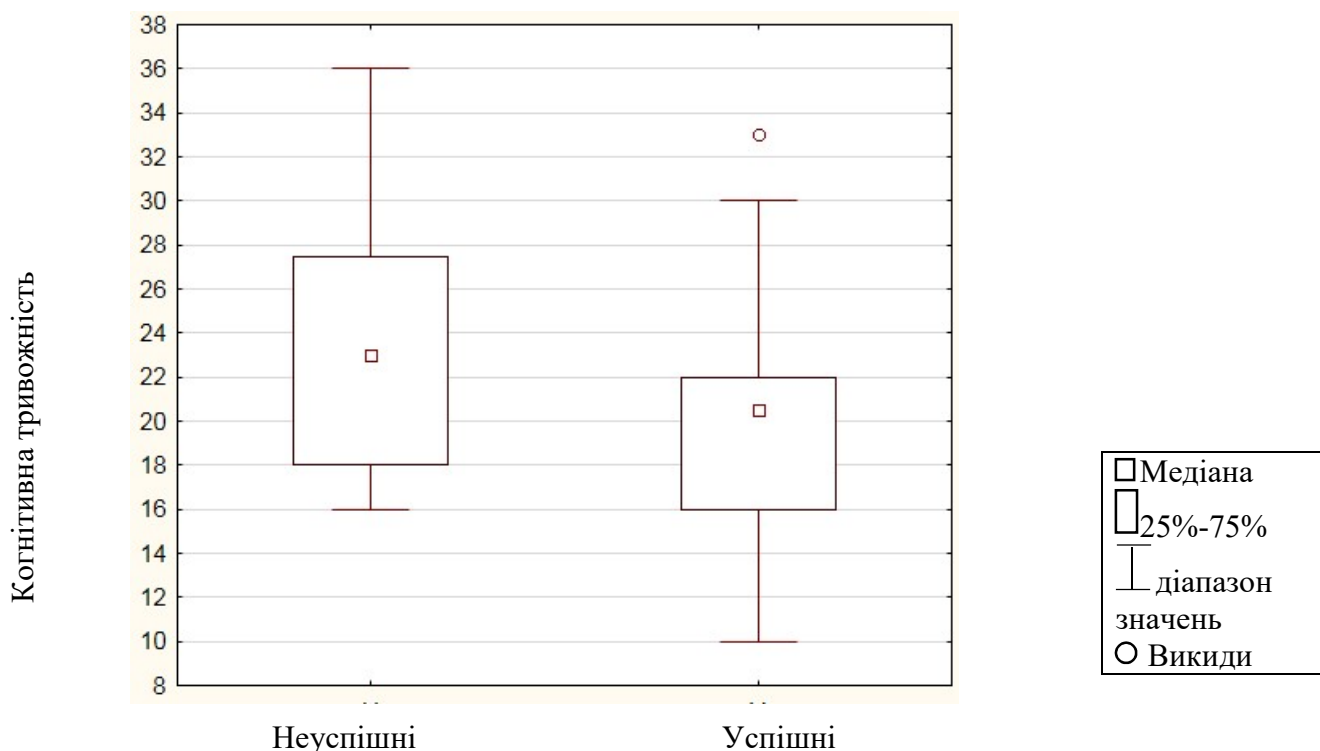


Рис. 3.2. Розподіл значень за шкалою «Когнітивна тривожність між групою успішних і не успішних атлетів-одноборців підліткового віку

Щоб визначити чи є різниця між групами статистично значущою, чи вона обумовлена випадковістю, необхідно використати методи математичної статистики для статистичної перевірки гіпотез щодо відмінностей між незалежними вибірками. В разі, якщо розподіл є нормальним – можна використати t-критерій Стьюдента, в разі розподілу, що є відмінним від нормального – використовується U-критерій Манна-Уїтні.

Щоб визначити чи є розподіл нормальним необхідно провести серію тестів. Тут і далі все розрахунки виконувались за допомогою ППП Statistica 10. Середнє значення і значення медіани є близькими 21,4 та 21 відповідно, що є першою ознакою нормальності розподілу. Коефіцієнт асиметрії складає 0,31 і є відносно близьким до нуля. Щоб оцінити наскільки велика асиметрія необхідно порівняти її абсолютне значення зі стандартною помилкою асиметрії, у разі якщо стандартна помилка відрізняється більше ніж в три рази від коефіцієнта асиметрії по модулю, то гіпотеза про нормальність відхиляється. Для шкали «Когнітивна тривожність» в розрізі групи успішних/неуспішних стандартна помилка асиметрії складає 0,37, отже це свідчить на користь нормальності розподілу. Така сама процедура порівняння ексцесу зі стандартною помилкою ексцесу. Для шкали «Когнітивна тривожність» в розрізі групи успішних/неуспішних складає 0,09 і 0,72 відповідно. Отже за цим параметром можна зазначити, що розподіл відрізняється від нормального. Також потрібно роздивитися тести Колмогорова-Смирнова та Шапіро-Вілка. Якщо рівень значущості (p-value) за тестами перевищує 0,05, гіпотеза про нормальність не відхиляється. Для зазначеного масиву даних для критерію Колмогорова-Смирнова p-value=0,2; для Шапіро-Вілка p-value=0,37. Отже ще два параметри свідчать на користь нормального розподілу. Ще два тести є графічними, перевіряється симетричність розподілу за ящичною діаграмою, а також нормально-вірогіднісний графік. За візуальними тестами дана шкала розподілена нормально. Отже, з семи тестів тільки один свідчить на користь ненормального розподілу, тому відхиляємо цю гіпотезу. Результати відображені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Перевірка нормальності розподілу для різних шкал і груп за тестом CSAI-II

Шкала і групи	Чи нормальний розподіл за критерієм							Висновок про нормальність
	Медіана і середнє значення	Асиметрія	Ексцес	Колмогорова-Смирнова	Шапіро-Віллка	Нормально вірогіднісний графікк	Ящична діаграма	
Когнітивна тривожність (у/н)	+	+	-	+	+	+	+	Так
Соматична тривожність (у/н)	-	+	+	-	-	-	-	Ні
Впевненість в собі (у/н)	+	+	+	+	+	+	+	Так
Когнітивна тривожність (д/х)	+	+	-	+	+	+	-	Так
Соматична тривожність (д/х)	-	-	+	-	-	-	-	Ні
Впевненість в собі (д/х)	+	-	+	+	+	+	+	Так

Примітка: у/н – успішні/неуспішні, д/х – дівчата/хлопці

Для оцінювання статистичної значущості різниці між когнітивною тривожністю у успішних і неуспішних атлетів будемо використовувати t-тест Стьюдента. Рівень значущості $p\text{-value}=0,03$ (таблиця 3.3), отже різниця між групами є статистично достовірною. Таким чином, можна зробити висновок, що успішні спортсмени менш схильні до когнітивної тривожності або можуть протистояти їй.

Таблиця 3.3

Перевірка гіпотез щодо рівності середніх різних шкал і груп за тестом CSAI-II

Шкала і групи	Сер.знач., група 1	Сер.знач., група 2	Критерій	Знач. критерію	Знач. p-value
Когнітивна тривожність (у/н)	19,55	23,50	t-тест	2,22	0,03
Соматична тривожність (у/н)	16,82	20,80	U-критерій	146,50	0,06
Впевненість в собі (у/н)	25,64	19,05	t-тест	-4,90	0,0(0)
Когнітивна тривожність (д/х)	23,03	21,07	t-тест	1,03	0,31
Соматична тривожність (д/х)	20,00	18,79	U-критерій	198	0,65
Впевненість в собі (д/х)	20,94	24,36	t-тест	-2,18	0,03

Окрім порівняння групи успішних і неуспішних атлетів-одноборців підліткового віку (всього 42 досліджувані), було також порівняні групи розподілені за гендером без урахування спортивної успішності (всього 80 досліджуваних). На рисунку 3.3. унаочнено різницю між групами.

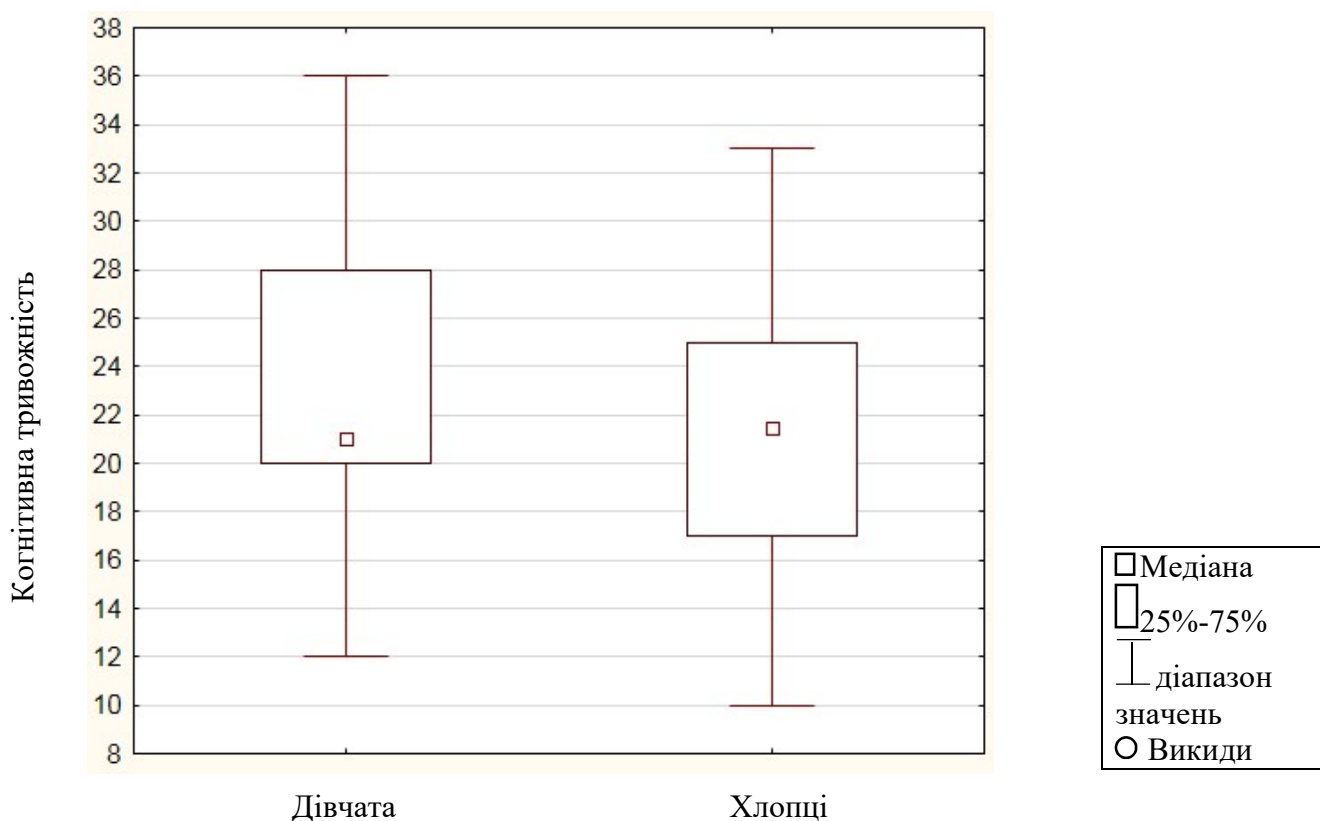


Рис. 3.3. Розподіл значень за шкалою «Когнітивна тривожність» між атлетів-одноборців різного гендеру

Розподіл значень за шкалою «Когнітивна тривожність» в групах дівчата/хлопці є нормальним (таблиця 3.2). Тому для перевірки значущості відмінностей було використано t-критерій (таблиця 3.3.). За результатами аналізу значущої відмінності між ступенем когнітивної тривоги у дівчат і хлопців одноборців не виявлено. Це може свідчити про те, що до румінацій, негативних думок, пригадування лячних образів схильні і ті, і інші в однаковій мірі. Тому неможна пояснити когнітивною тривожністю те, що в групі успішних атлетів співвідношення хлопці/дівчата складає 86% проти 19%, в той час як загалом за вибіркою 61% хлопців на 39% дівчат.

Соматична тривога проявляється в тілесних симптомах, характерних для активації симпатичної нервової системи: розширені зіниці, нудота, прискорене серцебиття, задишка, тунельна увага, часті позиви до туалету тощо.

Як було виявлено соматична тривога не пояснює різницю між успішними і неуспішними атлетами-одноборцями. Це може бути пояснено тим, що для успішної змагальної діяльності спортсменам, особливо контактних видів, необхідний певний рівень збудження нервової системи, який може проявлятися через такі симптоми як біль в животі, прискорене серцебиття, пітливість долоней, а саме ці параметри оцінюються в опитувальнику. Між дівчатами та хлопцями за шкалою «Соматична тривога» також не виявлено достовірної різниці. Це можна пояснити тим, що ефекти активації симпатичної нервової системи не залежать від гендеру.

Також виділяється чотири групи в залежності від співвідношення соматичного і когнітивного компоненту:

- «Холоднокровність» - низька соматична і когнітивна тривожність;
- «Лихоманка» - висока соматична і низька когнітивна тривожність;
- «Стурбованість» - низька соматична і висока когнітивна тривожність;
- «Вразливість» - висока соматична і висока когнітивна тривожність.

На рисунках 3.4. і 3.5 відображено наявність атлетів, що відповідають цим групам в розрізі успішності і гендеру.

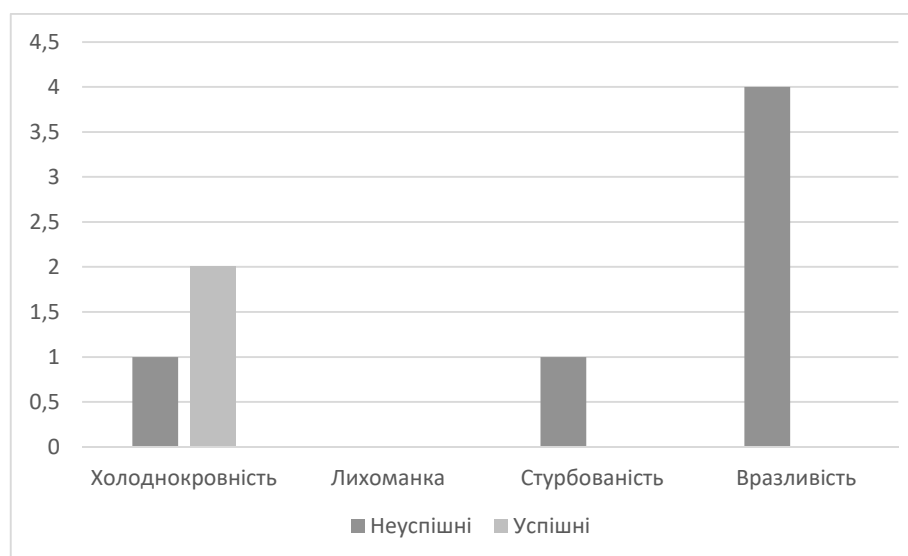


Рис. 3.4. Кількість спортсменів за співвідношенням соматичної і когнітивної тривожності в групі успішні/неуспішні

Для того щоб оцінити розподіл за цими групами, було переведено бали в номінативну шкалу: низька тривожність (9-18 балів), середня (19-26 балів), висока (27-36 балів). Як можна побачити, чітке віднесення до однієї з груп тесту було можливо тільки у 8 атлетів, всі типи, пов'язані з надмірною тривожністю були характерні тільки для неуспішних атлетів.

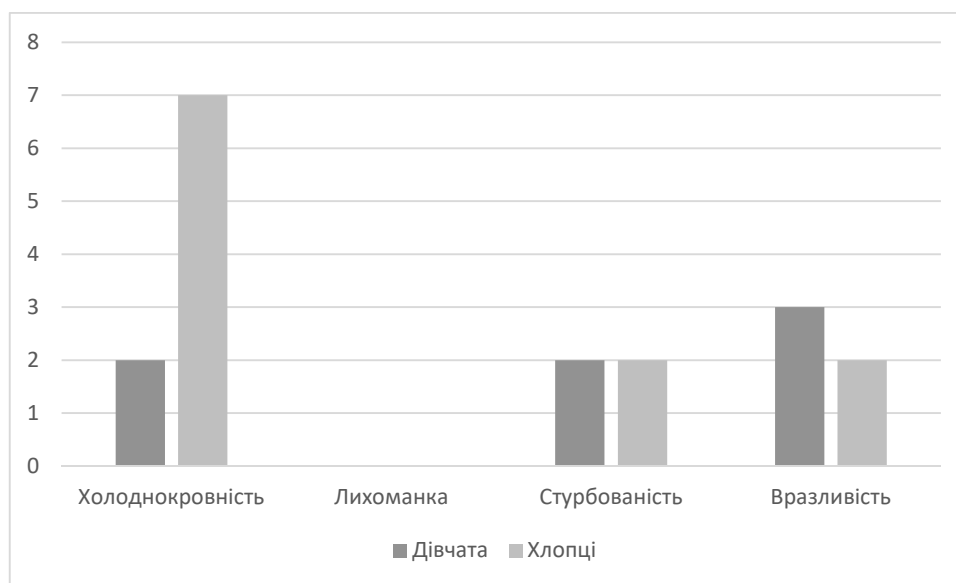


Рис. 3.5. Кількість спортсменів за співвідношенням соматичної і когнітивної тривожності в групі дівчата/хлопці

У 18 осіб було виявлено чіткий патерн. Як можна побачити, і дівчата, і хлопці схильні до проявів тривожності. Цікавим є те, що ні в групі успішні/неуспішні, ані в групі дівчата/хлопці не виявилось представника патерну «Лихоманка», що може відображати зв'язок із тілесною реакцією на когнітивну стурбованість, тобто хвилювання і румінації підсилюють ефекти активації симпатичної нервової системи, а без них, соматична тривога не набуває надмірних значень.

Третя шкала «Впевненість в собі». Під впевненістю у собі мається на увазі віра в те, що сам атлет володіє необхідними для досягнення результату якостями, знаннями, навичками, вміннями; адекватно та реалістично оцінює себе, як спортсмена. На рисунку 3.6. унаочнено розподіл значень за шкалою «Впевненість в собі» між успішними і неуспішними атлетами.

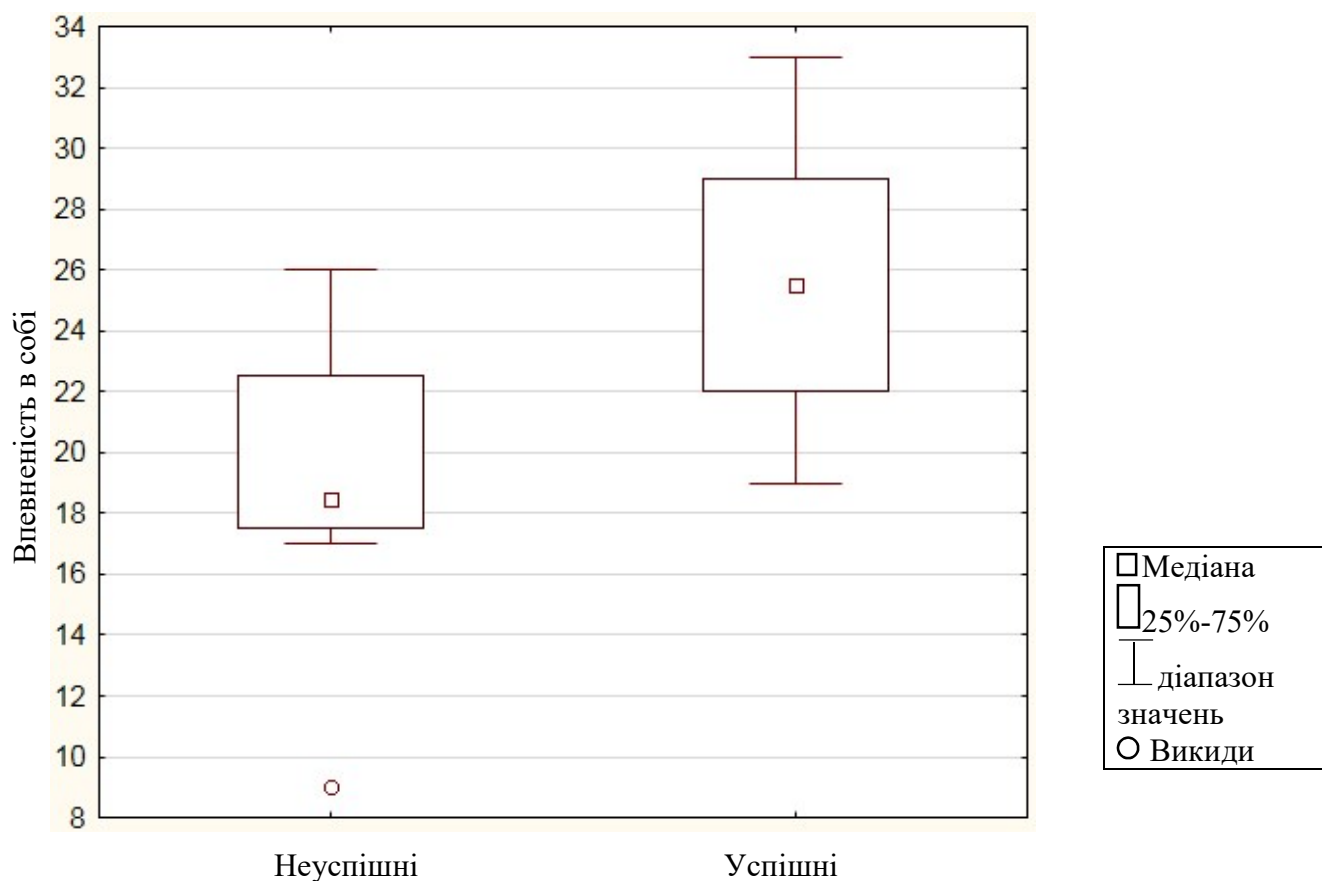


Рис. 3.6. Розподіл значень за шкалою «Впевненість в собі» між атлетів-одноборців з різним рівнем спортивної успішності

Різниця між групами є статистично значущою, отже можна зробити висновок, що спортивна успішність пов'язана з рівнем впевненості в собі. Втім, характер цього зв'язку визначити однозначно неможна: чи впевненість в собі обумовлює спортивну успішність, чи перемоги підсилюють впевненість в собі. Тому розглянемо «Впевненість в собі» в розрізі гендеру рисунок 3.7.

Як можна побачити діапазон впевненості у дівчат великий, в той час як у хлопців впевненість в собі вища, а результати згруповані у верхній частині шкали. Згідно з даними, унаочненими в таблицями 3.2 і 3.3, ця різниця є статистично значущою. Така ситуація може бути пов'язана з тим, що дівчата все ще стикаються із гендерними стереотипами, наприклад, «одноборства – чоловічий спорт», «хлопці сильніші і технічніші за дівчат» тощо.

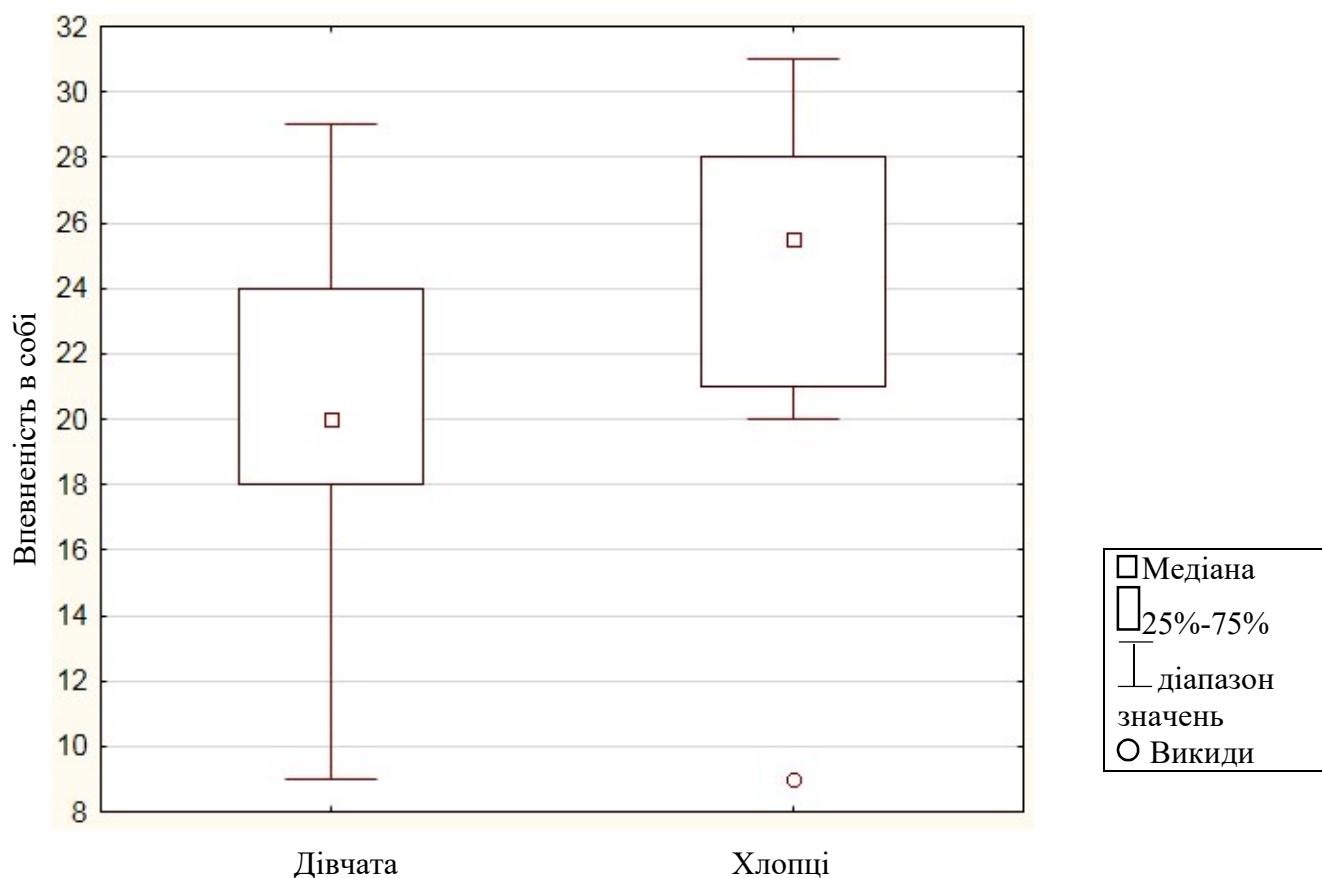


Рис. 3.7. Розподіл значень за шкалою «Впевненість в собі» між атлетів-одноборців різного гендеру

Той факт, що різниця між успішними/неуспішними і дівчатами/хлопцями є статистично значущою, може свідчити про те, що впевненість в собі – це скоріше індивідуально-психічна особливість, що обумовлює перемоги, а не навпаки. Про це свідчить і дані досліджень, так, в метаналізі [68] зазначається, що фактор упевненості в собі є найкращим предиктором спортивних результатів.

Наступною індивідуально-психологічною особливістю, яку було досліджено в контексті спортивної успішності, є перфекціонізм. Шкала вимірювання перфекціонізму для дітей і підлітків Р. О'Коннора и Д. Діксона, адаптований на вибірці спортсменів А.В. Несвітайло [60] (Додаток В).

В оригіналі методика включає три субшкали:

- соціально наказаний перфекціонізм – демонструє стурбованість оцінками з боку інших, несприятливі порівняння себе з іншими, ступінь впевненості людини, що інші встановлюють нереалістично високі стандарти для поведінки опитуваного;

- самоорієнтований перфекціонізм «Прагнення» – визначень як сильна мотивація бути досконалим, з безкомпромісними поглядами («все чи нічого») та самовстановленими очікуваннями високих досягнень;
- самоорієнтований перфекціонізм «Критичний» – передбачає негативне селектування інформації, коли людина звертає увагу тільки на те, що підтверджує її погану думку про себе та фіксацію на власній недосконалості.

Як вже зазначалося в теоретичному огляді відношення до перфекціонізму в спортивній діяльності неоднозначне, втім автори методики дотримувалися думки, що будь-який перфекціонізм впливає на підлітка негативно. В російськомовній адаптації А.В. Несвітайло пропонує об'єднати субшкали «Прагнення» і «Критичний» в одну субшкалу «Я-орієнтований перфекціонізм» [69], так само і в українській адаптації А.С. Вавілова об'єднує ці шкали [70].

Визначення типу розподілу наведено в таблиці 3.4, а в таблиці 3.5. наведено обґрунтування відхилення чи прийняття гіпотези.

Таблиця 3.4.

Перевірка нормальності розподілу для різних субшкал опитувальника «Шкала вимірювання перфекціонізму для дітей і підлітків»

Шкала і групи	Чи нормальний розподіл за критерієм							Висновок про нормальність
	Медіана і середнє значення	Асиметрія	Ексцес	Колмогорова-Смирнова	Шاپіро-Вілка	Нормально вірогіднісний графік	Ящична діаграма	
Соціально наказаний перфекціонізм (у/н)	+	+	+	+	+	+	-	Так
Я-орієнтований перфекціонізм (у/н)	-	-	+	+	+	-	-	Ні
Соціально наказаний перфекціонізм (д/х)	+	-	+	-	-	+	-	Ні
Я-орієнтований перфекціонізм (д/х)	+	+	+	+	+	+	-	Так

Щоб перевірити гіпотезу про рівність середніх у незалежних вибірках, таких як успішні/неуспішні атлети, дівчата/хлопці одноборці, необхідно використати у разі нормально розподілених значень – параметричний статистичний критерій,

в іншому випадку – непараметричний. Отже, для перевірки статистичної значущості різниці між групами для буде використано для двох випадків тест Стьюдента і ще для двох – критерій Манна-Уїтні.

Таблиця 3.5.

Перевірка гіпотез щодо рівності середніх різних субшкал і груп за опитувальником «Шкала вимірювання перфекціонізму для дітей і підлітків»

Шкала і групи	Сер.знач., група 1	Сер.знач., група 2	Критерій	Знач. критерію	Знач. p-value
Соціально наказаний перфекціонізм (у/н)	11,50	10,05	t-тест	-2,82	0,007
Сума Я-орієнтованого перфекціонізму (у/н)	35,68	36,25	U-критерій	205,00	0,71
Соціально наказаний перфекціонізм (д/х)	11,00	11,50	U-критерій	184,00	0,42
Сума Я-орієнтованого перфекціонізму (д/х)	33,81	35,14	t-тест	-0,63	0,53

Як можна побачити з таблиці 3.5 гендерних відмінностей серед підлітків-одноборців у проявах того чи іншого типу перфекціонізму не виявлено. Значущих відмінностей у атлетів з різним рівнем спортивної успішності щодо ступеню «Я-орієнтованого перфекціонізму» - не виявлено. Натомість «Соціально наказаний перфекціонізм» - є індивідуально-психологічною особливістю, яка відрізняє успішних і неуспішних атлетів-одноборців підліткового віку. Дані за цією шкалою для груп успішних/неуспішних атлетів унаочнено на рисунку 3.8.

Як можна побачити соціально наказаний перфекціонізм більш виражений у успішних спортсменів-підлітків, в супереч теоретичним обґрунтуванням його негативного впливу. Це може пояснюватись низкою факторів. По-перше, до атлетів пред'являються високі вимоги зі сторони суспільства, спортивної спільноти, тренерів, батьків, що стимулює їх прагнення до успіху, і підліток, який здатний справлятися з соціальним тиском буде краще проявляти себе в конкурентному середовищі змагань. По-друге, особливість мотивації підліткового віку полягає в тому, що правила, встановлення, самовідношення, стандарти інтеріоризуються від

значущих дорослих, тому соціально наказаний перфекціонізм може бути рушійною силою прагнення до успіху, яка з часом переросте у я-орієнтований перфекціонізм.

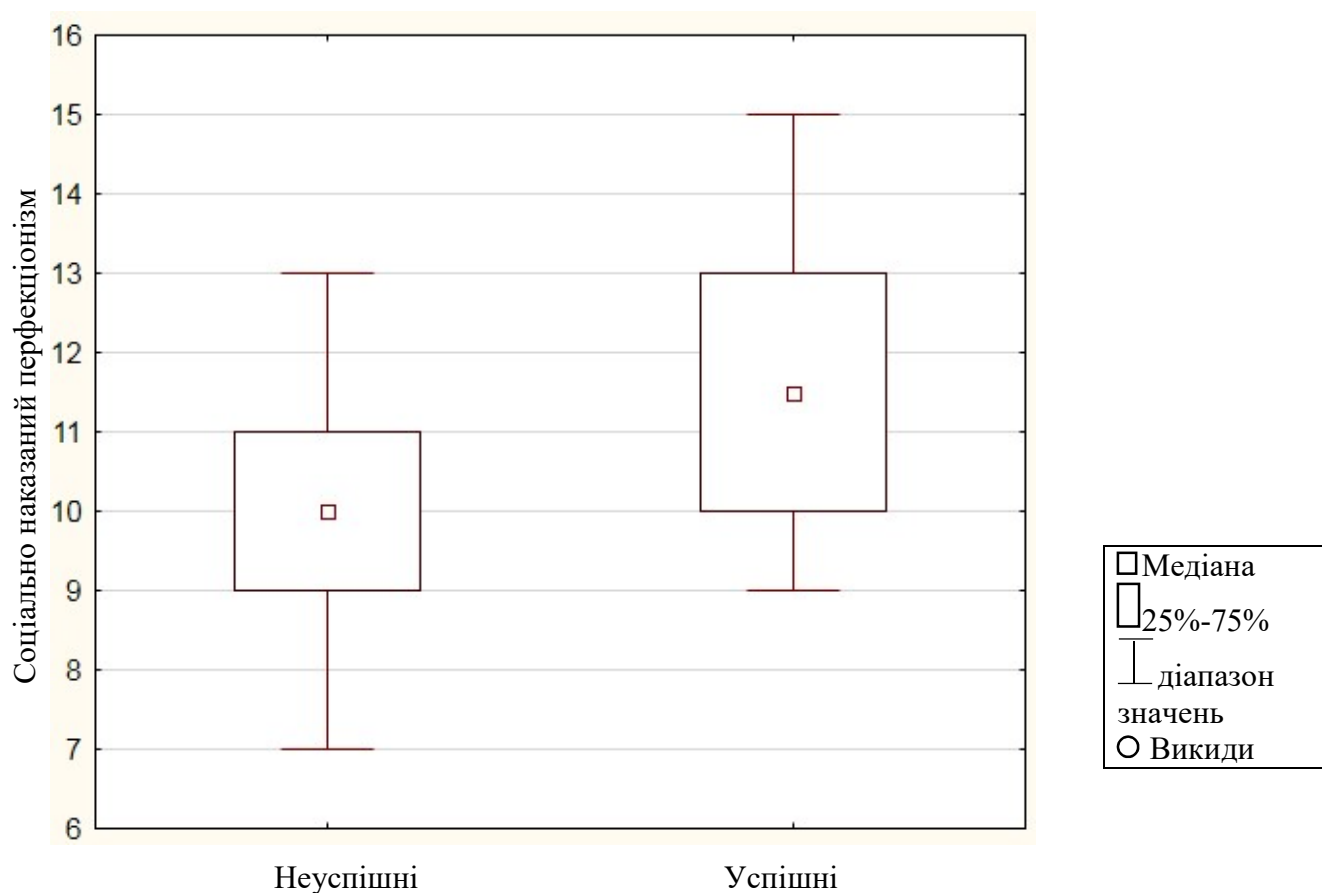


Рис. 3.8. Розподіл значень за шкалою «Соціально наказаний перфекціонізм» між атлетів-одноборців з різним рівнем спортивної успішності

Також важливо враховувати зовнішній і соціальний вплив. Якщо батьки вимагають від дитини високої успішності, то скоріш за все, будуть вкладати фінансові, часові та інші ресурси в розвиток підлітка в спорті, тобто, такий атлет отримує перевагу.

Ще одним важливим чинником спортивної успішності є стиль діяльності. Для оцінювання індивідуально-психологічних особливостей пов'язаних зі стилем діяльності і здатністю до саморегуляції, було використано Опитувальник «Стиль підготовки спортсмена» розроблений В.І. Моросановою [61] (Додаток Г).

Методика включає в себе систему з п'яти шкал: «Планування», «Програмування», «Оцінювання результату», «Регуляторно-тактична гнучкість»,

«Самостійність»; сумарного показника, а також шкали соціального схвалення, бали якої не входять до сумарного показника.

Шкала «Планування» відображає здатність атлета до реалістичного, обґрунтованого планування спортивної діяльності та стійкості цілей та планів підготовки. Високі показники за цією шкалою свідчать, що спортсмен прагне реалістично та детально планувати підготовку не лише до найближчих змагань, а й на весь сезон. Такий спортсмен не задовольняється формальними планами, вміє привести у відповідність спортивний календар виступів та свої особисті плани, виходячи із загального завдання цілеспрямованої підготовки до головних змагань. Низькі показники відображають нездатність до реалістичного планування, через потребу у орієнтирах для діяльності планування підміняється фантазуванням або, взагалі, ця функція цілком покладається на тренера. Зазначимо, що планування діяльності розвивається та зміцнюється з дорослішанням, тому у молодших підлітків воно може бути на низькому рівні. Як можна побачити з таблиці 3.6 розподіл даних за цією шкалою відрізняється від нормального, тому для оцінки статистичної значущості було використано критерій Манна-Уїтні.

Таблиця 3.6

Перевірка нормальності розподілу для різних шкал і груп за методикою «Стиль підготовки спортсмена»

Шкала і групи	Чи нормальний розподіл за критерієм							Висновок про нормальність
	Медіана і середнє значення	Асиметрія	Ексцес	Колмогорова-Смирнова	Шاپіро-Вілка	Нормально вірогіднісний графік	Ящична діаграма	
Планування (у/н)	+	+	-	+	-	-	-	Ні
Програмування (у/н)	+	-	+	-	+	-	+	Так
Оцінка результату (у/н)	+	+	+	-	-	+	+	Так
Гнучкість (у/н)	+	+	+	+	+	+	-	Так
Самостійність (у/н)	-	+	-	-	-	-	-	Ні
Загальний рівень саморегуляції (у/н)	-	-	-	+	+	-	-	Ні

Закінчення таблиці 3.6

Шкала і групи	Чи нормальний розподіл за критерієм							Висновок про нормальність
	Медіана і середнє значення	Асиметрія	Ексцес	Колмогорова-Смирнова	Шاپіро-Вілка	Нормально вірогіднісний графік	Ящична діаграма	
Соціальне схвалення (у/н)	+	+	+	-	-	+	+	Так
Планування (д/х)	+	-	+	+	+	+	+	Так
Програмув.(д/х)	+	+	+	-	-	-	-	Ні
Оцінка рез-ту (д/х)	+	+	+	-	-	+	+	Так
Гнучкість (д/х)	+	-	+	+	+	+	-	Так
Самостійн.(д/х)	+	+	+	-	-	+	+	Так
Загальний рівень (д/х)	-	+	-	-	+	-	+	Ні
Соціальне схвалення (д/х)	+	+	+	-	-	-	+	Так

Виходячи зі значення p-value, яке відображено в таблиці 3.7. різниця у балах за шкалою «Планування» є статистично значущою для груп атлетів з різним рівнем спортивної успішності, це значить, що індивідуально-психологічні особливості, які обумовлюють здатність до планування, може бути предиктором спортивної успішності. В той час між хлопцями і дівчатами за шкалою «Планування» не виявлено статистично значущої різниці, яка б пояснювалась гендером.

Таблиця 3.7

Перевірка гіпотез щодо рівності середніх різних шкал і груп за методикою «Стиль підготовки спортсмена»

Шкала і групи	Сер.знач., група 1	Сер.знач., група 2	Критерій	Знач. критерію	Знач. p-value
Планування (у/н)	5,64	4,35	U-критерій	132	0,027
Програмування (у/н)	5,68	4,95	t-тест	-1,41	0,16
Оцінка результату (у/н)	5,27	4,70	t-тест	-1,36	0,18
Гнучкість (у/н)	5,32	4,15	t-тест	-1,75	0,08
Самостійність (у/н)	3,00	2,65	U-критерій	191	0,47
Загальний рівень саморег-ї (у/н)	24,91	20,8	U-критерій	134	0,03
Соціальне схвалення (у/н)	2,96	2,75	t-тест	-0,42	0,67
Планування (д/х)	3,97	5,09	t-тест	-1,80	0,07
Програмування (д/х)	5,29	5,90	U-критерій	126	0,39
Оцінка результату (д/х)	5,09	5,29	t-тест	-0,36	0,72

Закінчення таблиці 3.7

Шкала і групи	Сер.знач., група 1	Сер.знач., група 2	Критерій	Знач. критерію	Знач. p-value
Гнучкість (д/х)	4,32	4,57	t-тест	-0,35	0,73
Самостійність (д/х)	2,45	2,29	t-тест	0,36	0,72
Загальний рівень саморег-і (д/х)	21,61	23,36	U-критерій	171	0,26
Соціальне схвалення (д/х)	3,19	3,21	t-тест	-0,04	0,97

Результати за шкалою «Планування» для атлетів одноборців з різним ступенем спортивної успішності унаочнено на рисунку 3.9.

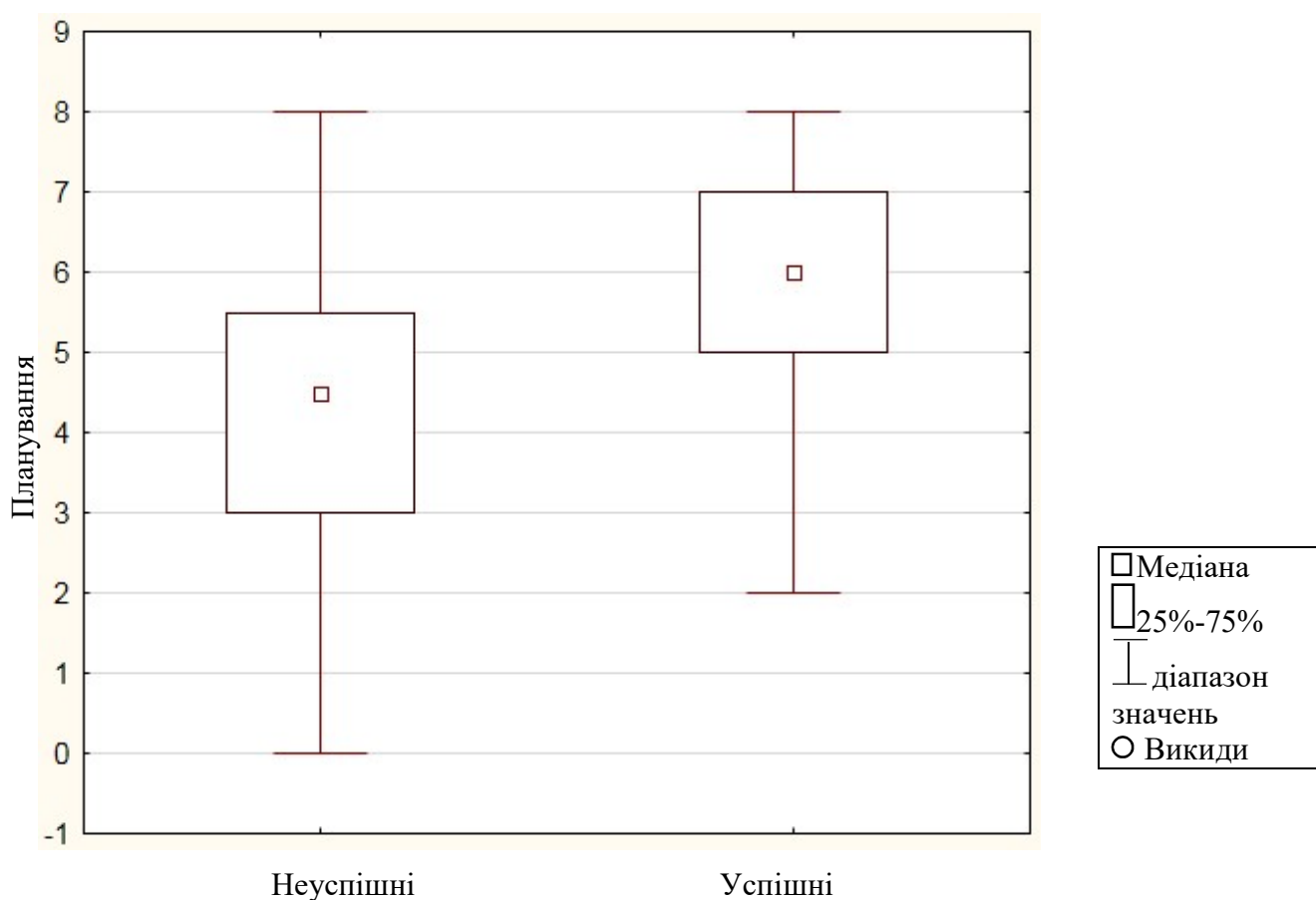


Рис. 3.9. Розподіл значень за шкалою «Планування» між атлетами-одноборцями з різним рівнем спортивної успішності

Як можна побачити успішніші атлети більш здатні саморегулювати свій стиль діяльності за допомогою планування. Зазвичай плануванням спортивної діяльності атлетів-підлітків займається тренер через їх нездатність зробити це самостійно, яка пов'язана, насамперед, з незрілістю префронтальної кори

головного мозку. Якщо ж підліток проявляє здатність до планування, це може свідчити про наявність індивідуально-психологічних і психофізіологічних особливостей, пов'язаних зі здатністю не тільки до планування, але й до вольової саморегуляції, усвідомленого самоконтролю, програмування діяльності, відмови від малих винагород в короткостроковому періоді на користь великих у довгостроковому періоді [71].

Отже, високі результати за шкалою «Планування» у успішних атлетів-одноборців підліткового віку підлітків обумовлюються саме індивідуально-психологічними особливостями, а не результатом впливу успіхів у змаганнях.

Шкала «Програмування» характеризує потребу та здатність атлета намечати мету, визначати послідовність дій та поведінку для реалізації запланованого. Це сприяє формуванню наполегливості, автономності, відчуття компетентності. Високі показники за цією шкалою демонструють, що діяльність та поведінка атлетів є продуманою та організованою, що на практиці виражається в тактичній грамотності, здатності дотримуватись змагального і тренувального плану. Такий атлет здатний вибудовувати ієрархічну структуру діяльності, виокремлювати головне та другорядне. Спортсмени, які мають низькі показники за шкалою «Програмування», зазвичай, проявляють недостатню зібраність на тренуваннях та змаганнях, потребують постійного контролю з боку тренера, не здатні самостійно урізноманітнити поведінку і послідовно виконувати тренувальні завдання.

Шкала «Оцінка результату» спрямована на виявлення здатності спортсмена аналізувати та оцінювати свої дії та їх результати, підтримувати індивідуальні критерії успішності навіть при ускладненні завдань тренувальної та змагальної діяльності. Якщо за шкалою атлет отримує високі показники – це показник того, що він ретельно аналізує та обговорює з тренером результати тренувань та змагань; причини невдалих стартів схильний шукати у своїх діях, а не у несприятливих обставинах, є відносно незалежним від думки оточуючих. Для спортсменів з екстернальним локусом контролю, нездатністю до аналізу – показники шкали будуть низькими. В поведінковій сфері це проявляється в тому, що атлет неохоче повертається до аналізу своїх дій після тренування та змагань, скоріш, під тиском

тренера спортивний щоденник веде нерегулярно, причини змагальних невдач шукає в зовнішніх обставинах.

Шкала «Регуляторно-тактична гнучкість» відображає здатність атлета переключатися з завдання на завдання, вчасно вносити корекції при помилкових діях, перебудовувати плани в залежності від зміни умов змагання та тренувань. При високих значеннях цього показника, поведінка спортсмена характеризується підлаштуванням особистого розкладу під план тренувань і змагань, вчасна корекція помилкових дій в процесі змагань. Якщо спортсмен довго пристосовується до незнайомої обстановки, має складнощі з концентрацією, зациклюється на помилковому виконанні дій – це є поведінковим відображенням низьких значень за шкалою «Регуляторно-тактична гнучкість».

Шкала «Самостійність» характеризує розвиненість регуляторної автономності. Наскільки спортсмен здатний самостійно протистояти психологічному тиску змагань, дотримуватись плану і реалізовувати намічені цілі. Високі показники за шкалою свідчать про те, що спортсмен відрізняється автономністю в організації своєї спортивної діяльності, він здатен самостійно організувати роботу з досягнення мети, притримуватись наміченого без додаткового спонукання чи контролю зі сторони. Атлети з низькими показниками залежні від думок та оцінок оточуючих, некритично дотримуються чужих порад, потребують сторонньої допомоги в контролі власної поведінки, націленої на досягнення мети.

Виходячи з даних таблиці 3.7. різниця між успішними і неуспішними атлетами за жодною з цих шкал не є статистично значущою, тобто можна зробити висновок, що спортивна успішність атлетів-одноборців підліткового віку не пов'язана з наявністю описаних індивідуально-психологічних якостей. Так само гендерних особливостей у прояві схильності до програмування діяльності, оцінювання результатів, регуляторно-тактичної гнучкості і самостійності не виявлено. Середні значення за цими шкалами для груп успішних і неуспішних атлетів унаочнено на рисунку 3.10.

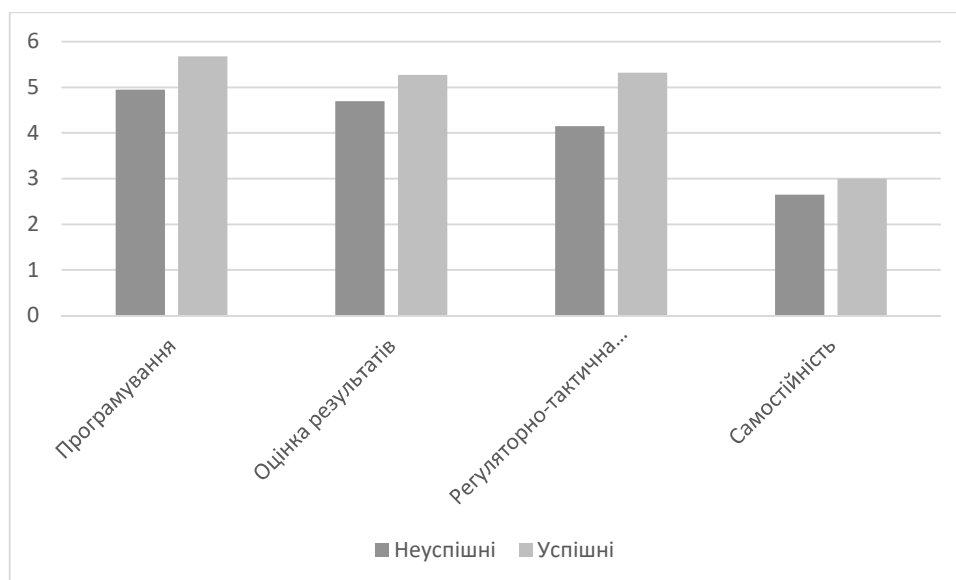


Рис. 3.10. Бали атлетів-одноборців з різним рівнем спортивної успішності за чотирма шкалами опитувальника «Стиль підготовки спортсмена» (середні значення)

Як можна побачити з рисунку 3.10. різниця між групами успішних і неуспішних атлетів є і на користь перших, але ця різниця обумовлена випадковістю. Варто зауважити, що за номінативною шкалою значення шкал «Програмування», «Оцінка результатів», «Регуляторно-тактична гнучкість» знаходяться на середньому рівні і у успішних, і у неуспішних атлетів, а значення шкали «Самостійність» - взагалі на низькому. Слабка розвиненість зазначених якостей може бути обумовлена віковими особливостями розвитку підлітків.

Опитувальник «Стиль підготовки спортсмена» загалом працює як єдина шкала «Загальний рівень саморегуляції», яка оцінює рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності спортсмена. Атлети з високими показниками загального рівня саморегуляції самостійні, гнучко і адекватно реагують зміну умов, ставлять цілі і досягають їх значною мірою усвідомлено. При високій мотивації досягнення вони здатні формувати такий стиль саморегуляції, що дозволяє компенсувати вплив індивідуально-психологічних особливостей, що перешкоджають досягненню мети. Чим вище загальний рівень усвідомленої регуляції, тим легше атлет опановує нові

види активності, впевненіше почувається в незнайомих ситуаціях, тим стабільніші його успіхи в тренувальній та змагальній діяльності.

У спортсменів з низькими показниками за цією шкалою потреба в усвідомленому плануванні та програмуванні своєї поведінки не сформована, вони більш залежать від ситуації та думки оточуючих людей. У таких спортсменів знижено можливість компенсації несприятливих задля досягнення поставленої мети особистісних особливостей. Відповідно, успішність змагальної та тренувальної діяльності великою мірою залежить від відповідності зовнішніх факторів внутрішнім особливостям, а отже результати будуть менш стабільними та прогнозованими. Результати за шкалою «Загальний рівень саморегуляції» у атлетів-одноборців підліткового віку з різним рівнем успішності представлені на рисунку 3.11.

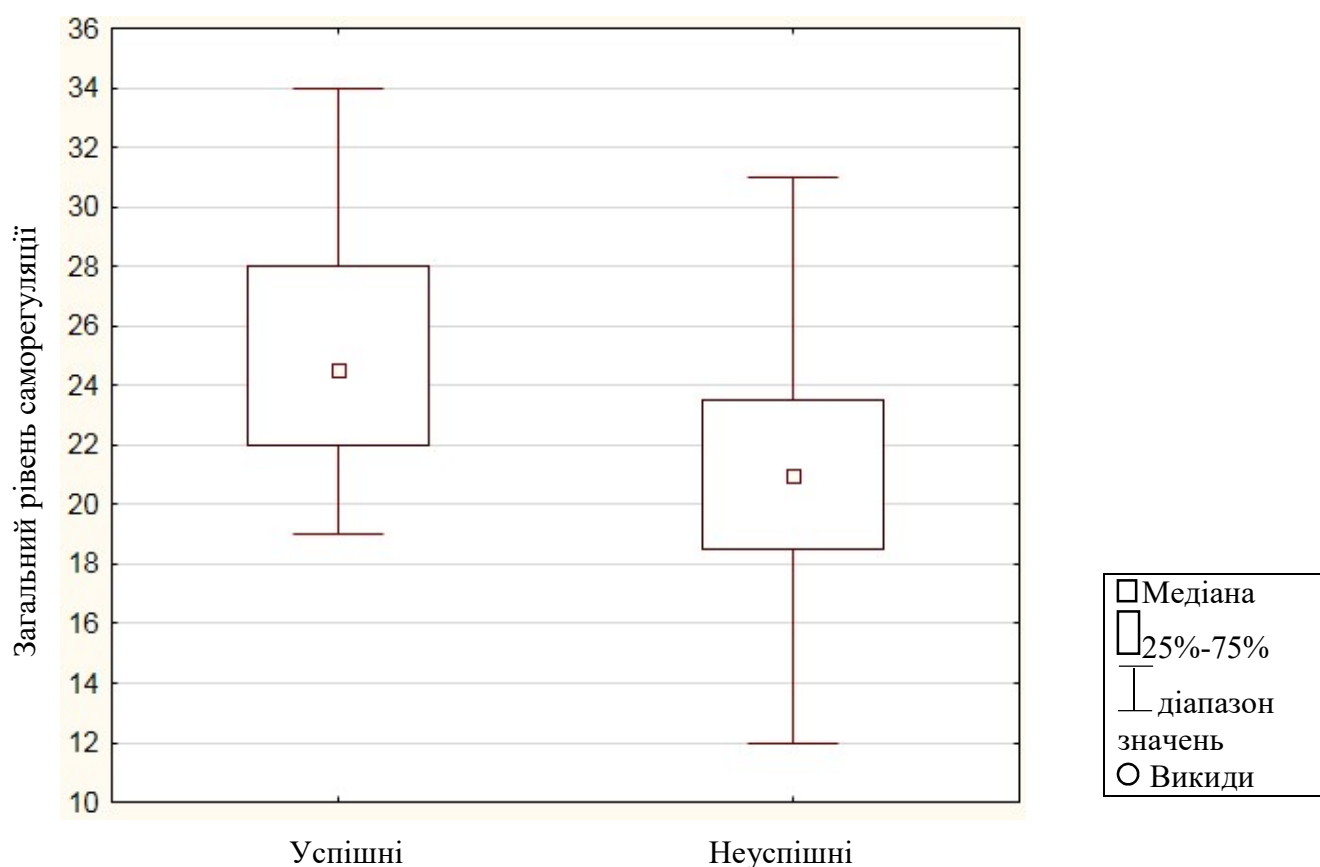


Рис. 3.11. Розподіл значень за шкалою «Загальний рівень саморегуляції» між атлетами-одноборцями з різним рівнем спортивної успішності

Він є вищим у більш успішних атлетів. Втім, лише у одного досліджуваного за номінативною шкалою визначено високий рівень загальної саморегуляції, більшість з атлетів, як успішних, так і неуспішних – мають середній рівень, що може бути пов'язано з віковими особливостями. Але наявна різниця в балах за даними таблиці 3.7. є статистично значущою, отже, можна вважати, що загальний рівень саморегуляції це індивідуально-психологічна особливість, що є чинником спортивної успішності атлетів-одноборців підліткового віку.

Значущих гендерних відмінностей у прояві «Загального рівня саморегуляції» не виявлено. Втім, середні значення за цією шкалою для спортивно успішних дівчат склали 20,7, для спортивно успішних хлопців – 25,5. Але через низьку кількість осіб у цих вибірках жодних висновків зробити неможна.

Зміст останньої шкали «Соціальне схвалення» не описаний в методиці. В методиці В.І. Моросанової «Стиль саморегуляції поведінки», яку використовують при роботі з підлітками, зазначеної шкали немає. Зазвичай ця шкала призначена визначити чи щиро респондент заповнював опитувальник. Втім, середні значення для 80 опитуваних складає 3,2, для успішних спортсменів – 2,75, для неуспішних – 2,95, при тому, що за номінативною оцінкою бали від 0 до 3 визначають високий рівень за шкалою «Соціальне схвалення». Тому було детальніше вивчено окремі питання цієї шкали, проведено аналіз разом з тренерами, в результаті чого авторка припускає, що значення шкали «Соціальне схвалення» можуть відобразити наступне:

- або те, що спортсмен давав схвалювані суспільством та тренером відповіді на запитання, щоб здатися краще;
- або він насправді поводить так, але не тому, що вважає це правильним, а щоб його поведінка подобалася іншим;
- або оптимальна для спорту поведінка є частиною його самоідентифікації, як спортсмена і вона мотивована зсередини, а не зовні.

Зазначимо, що за Оскільки статистично значущої відмінності за цією шкалою немає, однозначні висновки зробити неможливо.

Наступною досліджувалась мотивація атлетів за допомогою Опитувальника «Шкала спортивної мотивації» (SMS), перекладеного і адаптованого А.В. Квітчастим, К.А. Бочавером [62] (Додаток Г). Даний тест дозволяє вивчити структуру мотивації з опорою на найсучасніші теорії, в яких мотивацію поділяють на внутрішню та зовнішню.

Внутрішня мотивація – це коли атлет займається обраним видом спорту тільки тому, що це йому подобається і приносить задоволення. У цьому тесті розглядається три шкали.

Мотив упізнавання нового. Спортсмену може приносити задоволення процес пошуку нових стратегій, типів тренувань та освоєння будь-якого технічного елемента. Якщо виражений даний тип мотивації, атлет буде виявляти інтерес і увагу до рекомендацій тренера, навчальних матеріалів, історій успіху інших спортсменів.

Потреба у вдосконаленні власних навичок та досягненні успіху. Це прагнення підвищувати рівень своєї майстерності, примножувати ефективність своїх дій під час виступу. Спортсменом керує бажання показати найвищий результат, реалізувати свій потенціал і самоствердитись за рахунок цього. Така мотивація досягається рахунок виконання складних завдань, досягнення високого результату, підвищення рівня своєї майстерності.

Набуття позитивних емоцій. Це бажання отримувати виражені і приємні афективні стани, такі як радість, емоційний підйом, кураж, азарт. Для спортсмена з суттєвим переважанням цього типу мотивації переживання станів високої інтенсивності має найбільше значення.

Зовнішня мотивація – це коли людина займається спортом через зовнішні стимули. Зовнішня мотивація у чистому вигляді – це батіг і пряник. Шкали, які представлені в опитувальнику відображають перехідні форми від внутрішньої до зовнішньої по міру віддалення.

Зсув мети. Зовнішній тип, більше зміщений до внутрішньої мотивації. Це коли спорт є засобом досягнення індивідуальних цілей за рахунок результатів

спортивної діяльності. Наприклад, знайомство з новими людьми, саморозвиток, слава, підтримання добрих стосунків із друзями, подорожі.

Загострене почуття обов'язку. Коли має місце високий психологічний тиск з боку оточуючих або підвищені вимоги до самого себе. Якщо у атлета виражений даний тип мотивації, то у разі невдачі його можуть охоплювати почуття провини, сорому через те, що він не виконав свого обов'язку.

Потреба соціальному схваленні. Це найбільш приближений до зовнішнього тип мотивації, коли поведінка спортсмена контролюється зовнішніми впливами, такими як матеріальна винагорода, примус, похвала, схвалення. Коли спортсмен тренується і змагається не тому, що вважає для себе це правильним і важливим, а тому, що це заохочується тренером, батьками, товаришами. Такий атлет зазвичай займається спортом для того, щоб завоювати повагу оточуючих, довести їм свою перевагу.

У цьому тесті також оцінюється амотивація. Це стан, при якому спортсмен не має бажання тренуватися і виступати. Це може бути пов'язано з тим, що спортсмен вважає свої заняття/виступи безглуздими, такими, що не мають цінності, не відчувається компетентним або не вірить, що його зусилля принесуть результат. Цей стан споріднений зі станом вивченої безпорадності, який описує М. Селігман і колеги у своїх роботах, він формується, коли людина не бачить зв'язку зі своїми діями і наслідками. Такий не тільки у неуспішних атлетів, але і успішних, якщо вони знаходяться в стані спаду або за якихось причин програли кілька змагань. Також таке можливо у випадку, коли спортсмен багато тренується, а результати не відповідають його очікуванням.

Зовнішня мотивація, що ґрунтується на відношенні інших людей, менш сприятлива досягнення успіху, ніж зовнішня мотивація, що виходить від самого атлета. А внутрішня мотивація сприятливіша, ніж будь-яка зовнішня.

У таблицях 3.8. і 3.9 проведено аналіз відмінності середніх в групах успішних і неуспішних атлетів-одноборців підліткового віку, а також в групах дівчат та хлопців, що займаються одноборствами, як можна побачити, статистично значущої відмінності за жодною шкалою не виявлено.

Таблиця 3.8.

Перевірка нормальності розподілу для різних шкал і груп за тестом SMS

Шкала і групи	Чи нормальний розподіл за критерієм							Висновок про нормальність
	Медіана і середнє значення	Асиметрія	Ексцес	Колмогорова-Смирнова	Шاپіро-Вілка	Нормально вірогіднісний графік	Ящична діаграма	
Мотив пізнання нового(у/н)	-	+	+	+	-	-	+	Так
Мотив самовдосконалення (у/н)	-	+	+	+	+	-	+	Так
Мотив отримання позитивних емоцій (у/н)	+	+	+	+	-	-	-	Так
Зсув мети (у/н)	-	+	+	+	+	-	-	Так
Загострене відчуття боргу (у/н)	+	+	+	+	+	-	+	Так
Потреба в соціальному схваленні (у/н)	+	+	+	+	+	-	-	Так
Амотивація (у/н)	-	+	+	+	-	-	-	Ні
Мотив пізнання нового (д/х)	-	-	+	-	-	-	+	Ні
Мотив самовдосконалення (д/х)	-	-	+	-	-	-	+	Ні
Мотив отримання позитивних емоцій (д/х)	+	-	+	+	-	-	-	Ні
Зсув мети (д/х)	+	+	+	+	+	-	-	Так
Загострене відчуття боргу (д/х)	-	+	+	+	-	-	-	Ні
Потреба в соціальному схваленні (у/н)	+	+	+	+	+	-	+	Так
Амотивація (д/х)	+	-	-	-	-	-	-	Ні

Варто зазначити, що зовнішня і внутрішня мотивація не протилежні одна одній. Загалом мотиваційна сфера підлітків знаходиться в стадії активного

формування, зовнішні фактори найчастіше присвоюються людиною і стають частиною її світовідчуття, тобто внутрішньою мотивацією.

Таблиця 3.9.

Перевірка гіпотез щодо рівності середніх різних шкал і груп за тестом SMS

Шкала і групи	Сер.знач., група 1	Сер.знач., група 2	Критерій	Знач. критерію	Знач. p-value
Мотив пізнання нового(у/н)	21,95	22,85	t-тест	0,67	0,51
Мотив самовдосконалення (у/н)	20,36	20,45	t-тест	0,06	0,96
Мотив отримання позитивних емоцій (у/н)	20,91	20,45	t-тест	-0,29	0,77
Зсув мети (у/н)	17,18	18,30	t-тест	0,72	0,48
Загострене відчуття боргу (у/н)	18,95	19,80	t-тест	0,53	0,60
Потреба в соціальному схваленні (у/н)	14,50	13,20	t-тест	-0,76	0,45
Амотивація (у/н)	9,50	11,45	U-критерій	190,00	0,47
Мотив пізнання нового (д/х)	21,84	22,29	U-критерій	209,00	0,86
Мотив самовдосконалення (д/х)	20,03	20,29	U-критерій	197,00	0,63
Мотив отримання позитивних емоцій (д/х)	20,77	21,14	U-критерій	215,00	0,97
Зсув мети (д/х)	15,68	18,00	t-тест	-1,66	0,10
Загострене відчуття боргу (д/х)	17,09	19,79	U-критерій	158	0,15
Потреба в соціальному схваленні (д/х)	10,74	13,71	t-тест	-1,84	0,07
Амотивація (д/х)	9,45	12,21	U-критерій	140,50	0,06

Середні значення для успішних і неуспішних підлітків унаочнено на рисунку 3.12. Як можна побачити, значення за шкалами майже однакові, а у деяких випадках для неуспішних атлетів вони навіть є більшими. Найбільше виражена різниця в амотивації. Середнє сумарне значення за всіма шкалами окрім амотивації для групи неуспішних складає 115,05 балів, а для успішних 113,86 балів. Варто зауважити, що існує феномен «надмотивації», коли через сильне прагнення і надмірну активацію симпатичної нервової системи виснажується адаптаційний ресурс організму, що призводить до втоми, втрати концентрації і, як наслідок, поганих виступів. Але різниця між значеннями є мінімальною і пояснюється випадковістю.

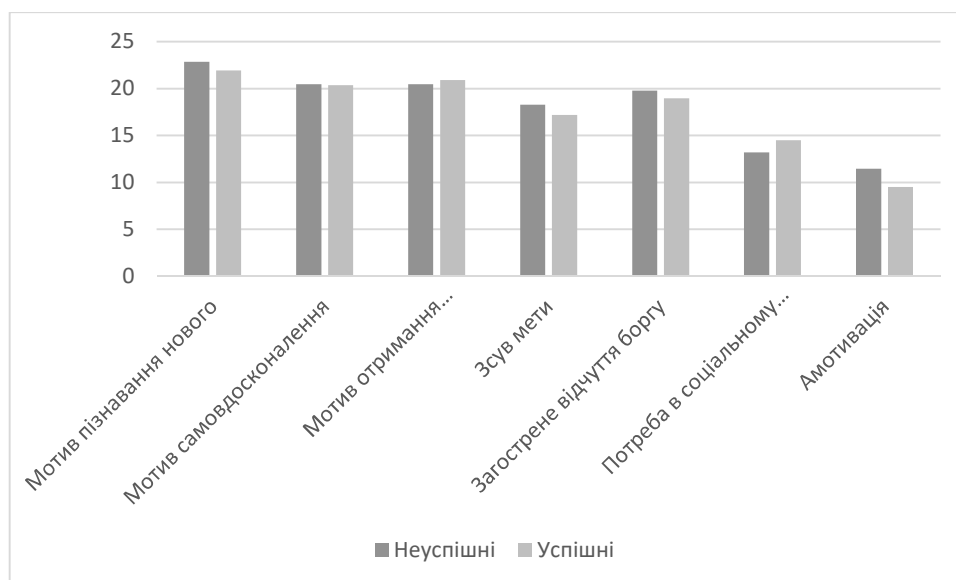


Рис. 3.12. Бали атлетів-одноборцями з різним рівнем спортивної успішності за шкалами опитувальника SMS (середні значення)

Отже, статистично значущу різницю для успішних і неуспішних атлетів одноборців підліткового віку було виявлено за чотирма шкалами:

- когнітивна тривожність;
- соціально наказаний перфекціонізм;
- планування;
- загальний рівень саморегуляції.

Суттєва різниця між підлітками хлопцями і дівчатами, які займаються одноборствами була виявлена тільки за рівнем впевненості в собі. Отже, можна зробити висновок, що суттєвих гендерних особливостей в прояві індивідуально-психологічних особливостей у атлетів-одноборців підліткового віку нема

Але різниця середніх за групами не може бути використана для цілей предикції спортивної успішності, вона не дає інформацію про те, який внесок роблять окремі індивідуально-психологічні особливості в успішність тощо, як вони співвідносяться.

3.3. Визначення психологічних особливостей, що є предикторами спортивної успішності атлетів-одноборців підліткового віку

З метою визначення індивідуально-психологічних особливостей, що є чинниками спортивної успішності було використано дискримінантний аналіз, який дає можливість швидко і якісно класифікувати досліджуваних атлетів (об'єкти) за групами успішних і неуспішних (класи) на основі значень досліджуваних параметрів (змінних) та створити адекватну лінійну математичну модель. Для цього необхідно визначити набір параметрів, які можуть впливати на успішність. В даному дослідженні – це шкали з методик, розглянуті в підрозділі 3.2. Не дивлячись на те, що лише за чотирма шкалами різниця між успішними і неуспішними атлетами обумовлюється певною закономірністю, а не випадковістю, для побудовання дискримінантної функції будуть використані значення за всіма шкалами, оскільки цей математико-статистичний метод дозволяє оцінити не окремі параметри, а їх комбінації, які достовірно відображають різницю.

Цей метод має певні обмеження. Наприклад, кількість змінних в моделі має бути як мінімум вдвічі меншою, ніж кількість спостережень. Ще одним важливим обмеженням є вимога до відсутності лінійного зв'язку або відсутності мультиколінеарності. Через це з подальших розрахунків буде виключено шкалу «Загальний рівень саморегуляції», оскільки цей показник є сумою інших шкал, а більш інформативним буде роздивитися вплив на успішність кожної окремої шкали методики «Стиль підготовки спортсмена». Отже, до розгляду приймається 18 шкал, тобто кожного атлета описуватиме 18-ти вимірний вектор ознак.

Всі розрахунки здійснювались в ППП Statistica 10. Дискримінантний аналіз може провадитись в декілька способів:

1. Стандартний варіант. Аналіз змінних за порядком, тобто перша змінна включається до переліку, а всі наступні порівнюються із нею. Оскільки шкали включались в перелік випадково, даний спосіб не відповідає меті дослідження.

2. Покрокове виключення. З усіх змінних одна за одною виключаються найменш інформативні. Є найбільш жорстким типом дискримінантного аналізу і призводить до виключення максимальної кількості змінних з моделі.

3. Покрокове включення. Поетапно включає найбільш значимі змінні до моделі, які підсилюють дискримінантну здатність моделі. На кожному кроці проглядаються всі змінні, та знаходиться та з них, яка робить найбільший внесок у різницю між сукупностями. Ця змінна включається в модель, а розрахунки переходять до нового кроку.

В дослідженні було використано третій спосіб, оскільки атлет є складною системою, для описання якої важливо дослідити якомога більше індивідуально-психологічних особливостей.

На рисунку 3.13. відображено базові показники отриманої дискримінантної функції.

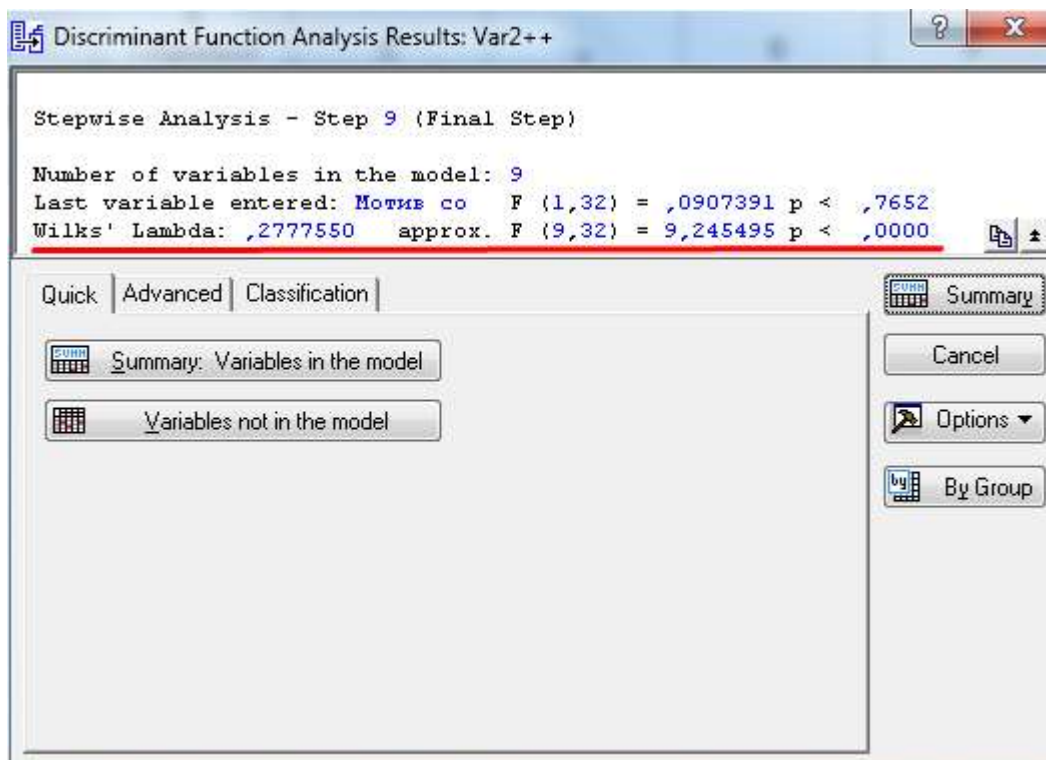


Рис. 3.13. Базові показники дискримінантної функції

Важливим показником якості дискримінантної функції є лямбда Уїлкса, відношення міри внутрішньогрупової мінливості до загальної мінливості.

Внутрішньогрупова мінливість – частина загальної, і це означає, що лямбда Вілкса може приймати значення від 0 (групи повністю однорідні) до 1 (розподіл об'єктів на групи не призводить до того, що внутрішньогрупова мінливість виявляється меншою за загальну). Отже, що менше значення має лямбда Вілкса, то кращим виявляється поділ на групи при дискримінантному аналізі. Модель вважається прийнятною якості за $\lambda \leq 0,5$. У отриманій моделі $\lambda = 0,27(7)$, що свідчить на користь якості отриманої моделі, як і значення F-критерію, пов'язаного з лямбда Вілкса. Вірогідність нульової гіпотези для цих критеріїв менша за 0,05, тому обидва відображають високу якість моделі, а сукупність відібраних незалежних змінних разом достовірно пояснює поділ досліджуваних атлетів на успішних і неуспішних.

Як можна побачити з рисунку 3.13 всього в модель було включено 9 змінних, отже кількість змінних більш ніж в два рази менша за кількість спостережень, що також свідчить на користь моделі. Покрокове включення параметрів до моделі і їх вклад в загальну дискримінаційну функцію моделі унаочнено на рисунку 3.14.

Variable Enter/Remove	Summary of Stepwise Analysis (Var2++)						
	Step	F to entr/rem	df 1	df 2	p-value	No. of vars. in	Lambda
Уверенность в себе-(E)	1	24,04415	1	40	0,000016	1,000000	0,624569
Социальное одобрение-(E)	2	3,93415	1	39	0,054387	2,000000	0,567338
Соматическая тревожность-(E)	3	3,78031	1	38	0,059289	3,000000	0,516005
Планирование-(E)	4	3,14769	1	37	0,084264	4,000000	0,475549
Сумма Я перфекц-(E)	5	3,72434	1	36	0,061534	5,000000	0,430964
Социально предписанный перфекционизм-(E)	6	5,37256	1	35	0,026424	6,000000	0,373614
Мотив узнавания нового-(E)	7	3,17061	1	34	0,083912	7,000000	0,341745
Амотивация-(E)	8	3,12293	1	33	0,086446	8,000000	0,312200
Мотив совершенствования-(E)	9	3,96842	1	32	0,054952	9,000000	0,277755

Рис. 3.14. Загальний аналіз покрокового включення змінних у дискримінаційну модель

Отже, до моделі увійшли наступні шкали:

- впевненість у собі;
- соціальне схвалення;
- соматична тривожність;
- планування;

- сума Я-орієнтованого перфекціонізму;
- соціально наказаний перфекціонізм;
- мотив пізнання нового;
- амотивація;
- мотив самовдосконалення.

Шкали розташовані за ступенем впливу кожної з них на дискримінаційну силу моделі від найбільшого до найменшого. Для аналізу вагомості окремих змінних їх необхідно порівнювати з значенням лямбда Уілкса (0,27(7)) і F-критерію (9,24) для усієї моделі. F-entr/rem відображає, як включення або виключення даної змінної впливатиме на якість моделі. Якщо значення цього параметру є більшим ніж F-статистика для всієї моделі це інтерпретує у такий спосіб, що при виключенні цієї змінної значення загальної F-статистики для моделі буде суттєво нижчим ніж було отримано, а це означає що ця змінна є дуже важливою для моделі, а отже в значній мірі визначає особливості поділу досліджуваних на класи. Як можна побачити, лише у шкали «Впевненість в собі» значення F-entr/rem більше за значення F-критерію для усієї моделі, тобто ця змінна вносить найбільший вклад у дискримінаційну силу моделі, що підтверджує значення $p\text{-value} \leq 0,05$. Зазначимо, що t-тест Стьюдента також продемонстрував суттєві відмінності за рівнем впевненості в собі між успішними і неуспішними атлетами-одноборцями підліткового віку. Тобто, якщо досліджуваний атлет проявляє високий рівень впевненості в собі, це з високою долею вірогідності буде предиктором його спортивної успішності.

Але і інші змінні також важливі для моделі, не дивлячись на те, що їх значення F-entr/rem менше за 9,24, про що свідчать значення стовбця Lambda. Вони відображають, що з включенням кожної наступної змінної розподільна сила моделі тільки зростає, оскільки лямбда Уілкса зменшується. Отже, дискримінацію між групами успішних та неуспішних забезпечує саме така унікальна комбінація факторів.

Статистичні параметри шкал, що не увійшли до моделі відображені на рисунку 3.15

N=42	Variables currently not in the model (Var2++)					
	Wilks' Lambda	Partial Lambda	F to enter	p-value	Toler.	1-Toler. (R-Sqr.)
Когнитивная тревожность	0,277724	0,999887	0,003520	0,953068	0,313390	0,686610
Программирование	0,277721	0,999879	0,003757	0,951519	0,835602	0,164398
Оценка результата	0,277657	0,999648	0,010915	0,917466	0,641176	0,358824
Гибкость	0,277621	0,999517	0,014994	0,903332	0,604074	0,395927
Самостоятельность	0,276944	0,997081	0,090740	0,765250	0,750840	0,249160
Получение положительных эмоций	0,277709	0,999835	0,005117	0,943432	0,207827	0,792173
Смещение цели	0,277729	0,999906	0,002903	0,957376	0,488060	0,511940
Обостренное чувство долга	0,277133	0,997760	0,069583	0,793691	0,726451	0,273549
Потребность в социальном одобрении	0,277749	0,999978	0,000682	0,979335	0,518574	0,481426

Рис. 3.15. Загальний аналіз покрокового виключення змінних у дискримінантну модель

Цікаво, що шкала «Когнітивна тривожність», яка продемонструвала статистичну значущість при аналізі за допомогою критерію Стюдента, не увійшла до моделі. Нагадаємо, що для дискримінантного аналізу важливо, щоб параметри, які увійдуть до моделі якнайменше корелювали між собою. В таблиці 3.10 наведено коефіцієнти кореляції для цих шкал «Опитувальника змагальної тривоги спортсмена».

Таблица 3.10

Значення коефіцієнтів кореляції для методики «Опитувальник змагальної тривоги спортсмена»

	Когнітивна тривожність	Соматична тривожність	Впевненість в собі
Когнітивна тривожність	-	-	-
Соматична тривожність	0,73*	-	-
Впевненість в собі	-0,54*	-0,43*	1

Примітка 1. * $p < 0,05$

Як можна побачити найменша кореляція між шкалами «Впевненість в собі» і «Соматична тривожність», в той час як кореляція між «Соматичною

тривожністю» і «Когнітивною тривожністю» найвища. Тому в модель увійшли лише два параметри.

Ефективність дискримінантного аналізу полягає не тільки в його здатності розділяти досліджувані об'єкти на класи, шляхом побудови об'єктивної міжгрупової оцінки. Інше його призначення – вирішення завдань класифікації, а саме визначення групової приналежності нових об'єктів. Математичним інструментом для рішення такого роду завдань служить побудова так званих класифікаційних функцій, рівнянь, що обчислюються для кожної групи та складаються з класифікаційних коефіцієнтів та константи. За допомогою такого рівняння може бути вирішене завдання спортивного відбору, коли вектор балів атлета за визначеними шкалами підставляється в модель, а на основі порівняння отриманого чисельного значення із Z-score дискримінантної функції, прогнозується чи відповідають індивідуально-психологічні особливості досліджуваного кандидата групі успішних чи неуспішних атлетів. Отже, таке рівняння, отримане в дослідженні відображено у вигляді формули 3.1.

$$Z = -0.13 \cdot x_1 - 0.67x_2 + 0.21x_3 - 0.43x_4 + 0.13x_5 - \\ -0.47x_6 + 0.25x_7 - 0.11x_8 - 0.16x_9 + 2.32 , \quad (3.2)$$

де x_1 – бали за шкалою «Впевненість в собі»

x_2 – бали за шкалою «Соціальне схвалення»;

x_3 – бали за шкалою «Соматична тривожність»;

x_4 – бали за шкалою «Планування»;

x_5 – бали за шкалою «Сума Я-орієнтованого перфекціонізму»;

x_6 – бали за шкалою «Соціально наказаний перфекціонізм»;

x_7 – бали за шкалою «Мотив пізнання нового»;

x_8 – бали за шкалою «Амотивація»;

x_9 – бали за шкалою «Мотив самовдосконалення».

Значення Z визначаються, як середнє арифметичне центроїдів груп успішних і неуспішних атлетів, розподіли значень унаочнені на рисунках 3.16 і 3.17.

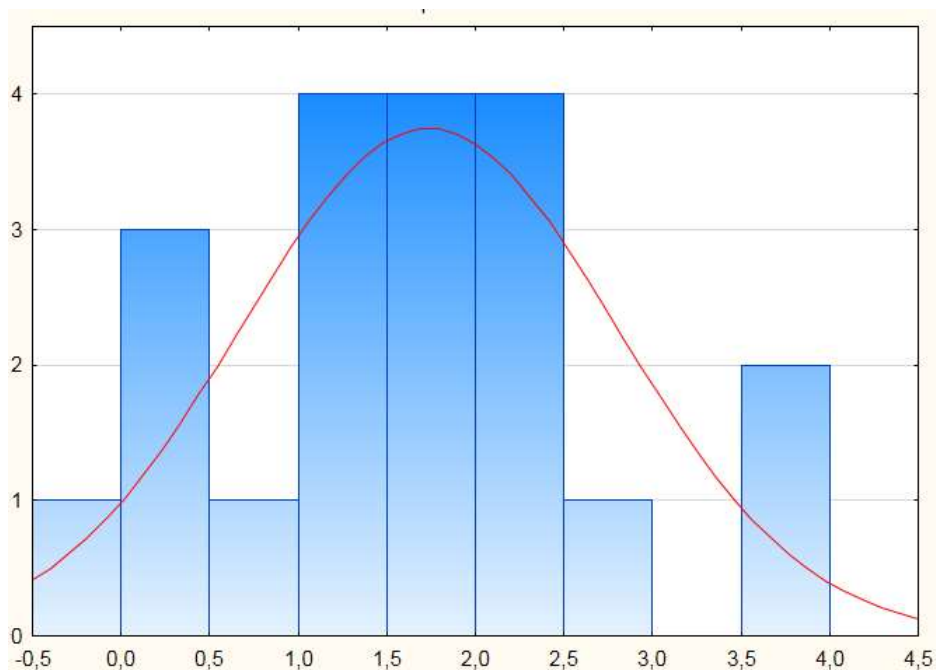


Рис. 3.16 Розподіл значень Z для групи неуспішних атлетів

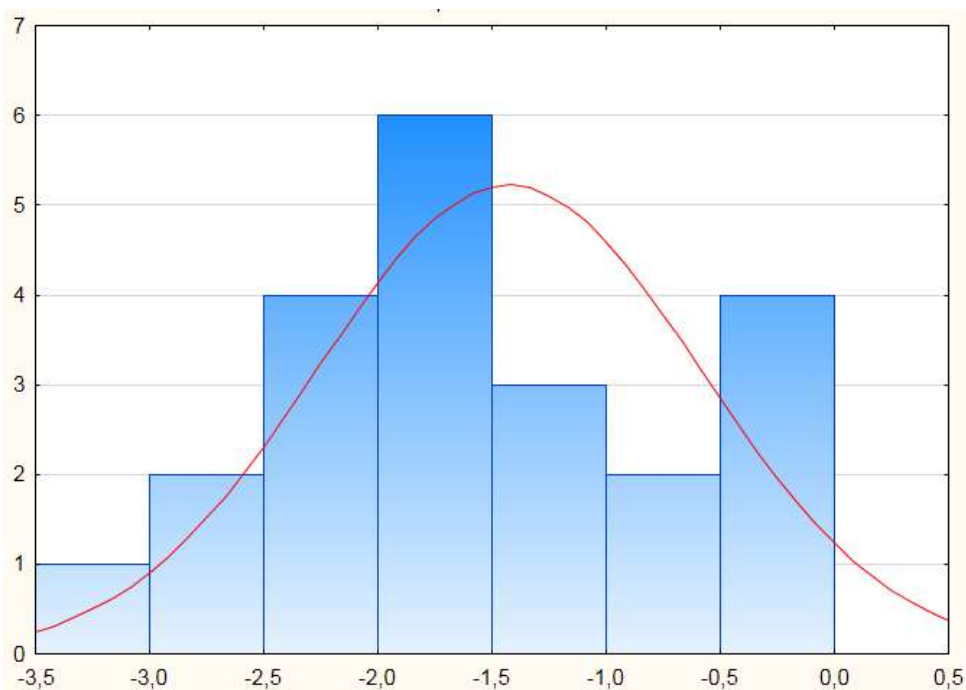


Рис. 3.17 Розподіл значень Z для групи успішних атлетів

Для отриманої дискримінантної моделі значення $Z\text{-score}=0,08$. Отже, якщо отримане значення Z для атлета-одноборця підліткового віку менше за $0,08$ – його

індивідуально-психологічні особливості відповідають групі успішних, якщо більше за це значення – групі неуспішних.

Як можна побачити, найбільша вага у шкали «Соціальне схвалення», цей елемент знижує значення Z , а отже, чим більший бал за цією шкалою у досліджуваного, тим успішнішим буде вважатись цей атлет. Отже, можна зробити висновок, що гіпотеза, яка висувалась в підрозділі 3.2 про те, що шкала «Соціальне схвалення» відображає поведінковий компонент, а не спроби маніпулювання результатами з боку досліджуваних об'єктів, може бути вірною.

Наступною за силою впливу на успішність є шкала «Соціально наказаний перфекціонізм», в той час як шкала «Я-орієнтований перфекціонізм» має зворотній вплив на спортивну успішність. Це може бути пов'язано з тим, що друга шкала складається з двох субшкал «Прагнення» і «Критичний», а отже ми не знаємо, на яку саме субшкалу приходиться більшість балів.

Спортивна успішність має зворотню залежність зі шкалою «Соматична тривожність», в той час як «Впевненість в собі» - пряму. Отже, не можна сказати, що висока соматична тривожність за умови достатньої впевненості в собі лише відображає фізіологічні прояви необхідного рівня збудження нервової системи.

Шкали «Мотив пізнання нового» і «Мотив самовдосконалення» мають протилежний вплив на показник спортивної успішності. Можна припустити, що це пов'язано з феноменом надмотивації. А закон «Йоркса-Додсона» демонструє, що найвищі результати можна отримати за умови середнього рівня мотивації. Також можна висунути наступну гіпотезу: мотив впізнання нового від'ємно впливає на спортивну успішність, оскільки досягнення в спорті обумовлені не в останню чергу напрацюванням рухового стереотипу, що вимагає багатьох повторень і певної монотонії і суперечить такому мотиву. Отже атлет, який прагне до новизни буде неякісно напрацьовувати технічні аспекти, що врешті решт може призвести до зниження успішності. Мотивація до самовдосконалення більше відповідає таким завданням. Окрім того, спортсменам важливо вміти справлятися з поразками, атлет з мотивацією самовдосконалення буде робити це краще.

Значення Z знаходиться у прямому зв'язку зі шкалою «Амотивація», отже, чим більше амотивація, тим більше успішність. Втім, дискримінантна модель враховує комбінацію параметрів із певними значеннями коефіцієнтів при них. Так, виходячи з дискримінантного рівняння можна припустити, що за умови достатньої здатності до планування, наявності соціально-наказаного перфекціонізму, впевненості в собі, прагнення до соціального схвалення, мотивації самовдосконалення – наявність у успішного атлета певного рівня амотивації є позитивним сигналом, оскільки це може свідчити про наявність рефлексії у атлета щодо успішності своєї спортивної кар'єри і результатів, а отже, відповідального ставлення. Також, виходячи з аналізу питань опитувальника «Шкала спортивної мотивації», якщо в атлета низький рівень амотивації, це може свідчити про намагання давати соціально прийнятні відповіді.

Для того, щоб остаточно переконатися в якості отриманої моделі, необхідно перевірити точність класифікації, а також перевірити її здатність класифікувати нові об'єкти.

Дискримінантний аналіз допускає певну частку неправильної класифікації досліджуваних об'єктів. З метою перевірки якості моделі, розраховуються квоти помилкової класифікації, які складають сукупну помилку. Ці квоти більш відомі, як α - і β -помилки. Їх значення показують долю невірно класифікованих об'єктів: α -помилка – помилкове віднесення об'єкту до більш високого класу, β -помилка – помилкове віднесення об'єкту до нижчого класу. Розраховуються вони, як кількість неправильно віднесених об'єктів поділена на загальну кількість елементів в групі. Для розрахованої моделі α -помилка складає 5%, а β -помилка – 0%. Сукупна помилка класифікації – це загальна доля неправильної класифікації на основі рівняння. Сукупна помилка моделі, розробленої в дослідженні складає 2,3%.

Ще одним показником якості моделі слугує квадрат канонічного коефіцієнту кореляції, у випадку з розробленою моделлю він становить 72,25%. Тобто на 72,25%, варіація інтегрального Z показнику пояснюється варіацією незалежних змінних, а на 27,75% залежить від інших чинників. Згідно зі шкалою Чеддока, отриманий коефіцієнт свідчить про високу силу функціонального зв'язку, отже про

високу достовірність моделі. Погрішність може бути пояснена наступними факторами:

- необ'єктивність наданих атлетами відомостей про себе;
- недосконале розмежування груп через вади методики визначення спортивної успішності;
- обмеження кількості параметрів в векторі ознак кожного атлета;
- погрішності при розрахунках;
- інші фактори.

Для того, щоб переконатись в якості моделі, було проведено тестування чотирьох атлетів-однборців підліткового віку (двоє успішних, двоє неуспішних), які не увійшли до вибірки дослідження. Результати апробації дискримінантної моделі для предикції спортивної успішності унаочнено у таблиці 3.11.

Таблиця 3.11.

Результати апробації моделі для предикції спортивної успішності атлетів-однборців підліткового віку

Шкали \ Атлети	Атлет 1 успішний	Атлет 2 успішний	Атлет 3 успішний	Атлет 4 успішний
Впевненість у собі	16	23	24	15
Соціальне схвалення	4	3	1	5
Соматична тривожність	17	14	28	26
Планування	4	5	1	3
Сума Я-орієнтованого перфекціонізму	41	36	37	33
Соціально наказаний перфекціонізм	15	12	13	14
Мотив пізнання нового	15	13	12	10
Амотивація	5	3	9	3
Мотив самовдосконалення	12	17	15	11
Значення Z	-1,08	-2,71	2,27	-0,71
Висновок про успішність	<0,08 Успішний	<0,08 Успішний	>0,08 Неуспішний	>0,08 Неуспішний

Як можна побачити, модель дозволила точно визначити успішність/неуспішність атлетів на основі вектору їх індивідуально-психологічних особливостей.

Отриману дискримінантну модель можна використовувати не тільки для цілей спортивного відбору, але й для визначення мішеней психокорекційної роботи з атлетами. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на збільшення вибірки атлетів-одноборців підліткового віку, дослідження інших вікових груп атлетів, вивчення індивідуально-психологічних чинників спортивної успішності представників інших груп видів спорту.

ВИСНОВКИ

Ґрунтуючись на проведеному у відповідності до поставленої мети й завдань теоретичному аналізі індивідуально-психологічних чинників спортивної успішності атлетів-одноборців та їх практичному дослідженні, було зроблено наступні висновки:

1. Однією з функцій спорту є соціально-політична регуляція суспільної думки і поведінки, тому успіхи професійних атлетів на міжнародній арені є такими важливими. Втім, одностайної думки щодо розуміння спортивної успішності наразі немає. В контексті спорту вищих досягнень було запропоноване наступні визначення: спортивна успішність – це максимізація результатів спортивної діяльності при мінімізації їх розбіжності з метою діяльності атлета. Чинники спортивної успішності вписуються в біопсихосоціальну парадигму. Але ступінь впливу різних груп чинників не є однаковим для всіх видів спорту. Індивідуально-психологічні особливості, такі як рівень тривожності, перфекціонізму, розвиненість вольових якостей або здатність до саморегуляції, мотиваційний профіль, відіграють вкрай важливу роль саме для одноборств.

2. Існують різноманітні підходи для оцінювання спортивної успішності, але вони розроблені для дорослих спортсменів. Тому разом з експертами-тренерами було адаптовано існуючу модель під специфіку одноборств і оцінювання спортивної успішності атлетів підлітків. Критеріями спортивної успішності було визначено: кількість років спортивної діяльності, краще зайняте місце з урахуванням рангу змагань, кількість змагань за рік, кількість призових місць за останній рік, кількість перших місць за останній рік, найвищий ранг змагань з урахуванням зайнятого місця.

3. Успішні атлети-одноборці підліткового віку у порівнянні з неуспішними мають достовірно вищий рівень за шкалами «Впевненість в собі», «Планування», «Загальний рівень саморегуляції», «Соціально наказаний перфекціонізм» та значущо нижчий рівень за шкалою «Когнітивна тривожність». Можна припустити, що негативні думки і румінації погано впливають на якість виступу, в той час як

впевненість в собі, тобто позитивні думки і самовідношення – сприяють спортивній успішності. Наявність у атлетів здатності до планування і саморегуляції може свідчити про індивідуально-психологічні і психофізіологічні особливості, які пов'язані зі здатністю до вольової регуляції, усвідомленого самоконтролю, програмування діяльності, відмови від малих винагород в короткостроковому періоді на користь великих у довгостроковому періоді, що є підґрунтям для успішних спортивних виступів. Високі значення за шкалою «Соціально обумовлений перфекціонізм» у успішних атлетів можуть бути пояснені особливостями функціонування мотивації в підлітковому віці. Той факт, що мотиваційна сфера підлітків знаходиться в процесі формування, може пояснювати і те, що жодних статистично значущих відмінностей за мотиваційним профілем між успішними і неуспішними атлетами не було виявлено.

При співставленні індивідуально-психологічних особливостей дівчат і хлопців незалежно від їх рівня спортивної успішності було виявлено статистично значущу різницю лише за шкалою «Впевненість в собі»: у хлопців значення виявились вищими. Доля дівчат серед успішних атлетів-одноборців була меншою, ніж доля дівчат серед неуспішних атлетів-одноборців або у вибірці загалом. Можна припустити, що виявлені особливості пов'язані зі стереотипами, які панують навколо дівчат в одноборствах, а саме «одноборства не для дівчат», «дівчата слабші», «дівчата менш технічні» тощо. Цей аспект потребує додаткового вивчення.

4. Індивідуально-психологічні особливості не існують ізольовано, а знаходяться в постійному взаємовпливі і балансі. Тому навіть якщо окремо шкали не мають статистичної достовірності, в поєднанні вони можуть диференціювати успішних і неуспішних атлетів одноборців. За допомогою дискримінантного аналізу було побудовано модель, яка поєднує дев'ять чинників спортивної успішності і може використовуватись в процесі спортивного відбору. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розширення вибірки, навчання і уточнення отриманої моделі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
2. Маляр Е.І. Загальна теорія підготовки спортсменів: Методичні рекомендації / Е.І. Маляр, Н.С. Маляр. – Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. - 73 с.
3. Аналіз результатів виступів спортсменів-однборців на різних етапах підготовки / М.Латишев, О. Кожанова, Н. Гаврилова, Є. Цикоза. // Спортивна наука та здоров'я людини. – 2019. – №1. – С. 18–24.
4. Гант О. Є. Діагностика когнітивних функцій баскетболістів 12-14 років для індивідуалізації психологічної підготовки / О. Є. Гант, Ч. Мінной. // СПОРТИВНІ ІГРИ. – 2020. – №3. – С. 4–13.
5. Подрігало О. О. Теоретико-методичні засади прогнозування успішності спортивної діяльності на етапах базової підготовки : автореф. дис. ...д-ра наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / Подрігало Ольга Олександрівна ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. - Київ, 2021. - 45 с.
6. Мишко В. Зв'язок між успішністю у спортивних танцях та когнітивними функціями. / В. Мишко, Г. Коробейніков // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: науково-методичний журнал. – Вип. №4. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. – С. 54-58.
7. Гринь О. Р. Психологічні фактори успішності змагальної діяльності у спортивних танцях / О. Р. Гринь, Д. Р. Моргосліп. // The 2nd International scientific and practical conference “Science and education: problems, prospects and innovations” (November 4-6, 2020). – 2020. – С. 282–291.
8. Мельник Е. В. Экспертная оценка успешности спортивной деятельности (на примере сложнокоординационных видов спорта) / Е. В. Мельник, Е. В. Силич. // Спортивный психолог. – 2010. – №3. – С. 73–79.

9. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография / [Л.Г. Уляева, Е.В. Мельник, В.Г. Сивицкий и др.]; под общ. ред. Л.Г. Уляевой. — М. : Издатель Мархотин П. Ю., 2014. — 236 с
10. Воронин, А. Д. История развития понятия «успешность» в контексте спортивной деятельности / А. Д. Воронин. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 9 (299). — С. 185-186. — URL: <https://moluch.ru/archive/299/67759/> (дата обращения: 04.11.2021)
11. Загайнов, Р.М. Проклятие профессии: бытие и сознание практического психолога /Р.М. Загайнов. – М.: Смысл, 2001. – 571 с.
12. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: монография // под общ. ред. Г.Д. Бабушкина. – Омск: изд-во СибГУФК, 2006. – 380 с.
13. Bandura A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
14. Мартенс Р. Социальная психология и спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 176 с.
15. Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 29, pp. 271–360). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60019-2](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60019-2)
16. Ключников Сергей Юрьевич. Философия успеха: гносеологический анализ : Дис. ... канд. филос. наук : 09.00.01 : Москва, 2003 145 с. РГБ ОД, 61:04-9/102-0
17. Курицкая Ю.В. Социокультурные предпосылки становления феномена успеха // Известия Самарского научного центра РАН. – 2012. – № 2–5. – С. 1322–1324.
18. Батурин Н.А. Психология успеха и неудачи: Учебное пособие. – Челябинск: Изд. ЮУрГУ, 1999. – 100 с.
19. Бирина О. В. Понятие успешности обучения в современных педагогических и психологических теориях / О. В. Бирина. // Понятие успешности

обучения в современных педагогических и психологических теориях. – 2014. – С. 438–443.

20. Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: Учебное пособие / Фискалов В.Д., Черкашин В.П. - Москва :Спорт, 2016. - 352 с.

21. Оценка соревновательной деятельности как основа прогнозирования результатов в спортивных единоборствах / Г.В. Васильев, А.А. Новиков, Е.Я. Крупник, О.В. Тиунова // Вестник спортивной науки. 2016. – № 5. – С. 3-8.

22. Горелик А. В. Анализ качества соревновательной борьбы молодых (15-18 лет) российских дзюдоистов с учетом данных соревновательных коэффициентов атлетов / А. В. Горелик, А. Ю. Осипов, Д. С. Приходов. // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – №58. – С. 73–76.

23. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. – Вінниця: ВНАУ, 2020. – 240 с.

24. Pingwei Li, Veerle De Bosscher, Johan Pion, Juanita R. Weissensteiner & Jikkemien Vertonghen (2018): Is international junior success a reliable predictor for international senior success in elite combat sports?, European Journal of Sport Science, DOI: 10.1080/17461391.2018.1439104

25. Barley O.R., Harms C.A. Profiling Combat Sports Athletes: Competitive History and Outcomes According to Sports Type and Current Level of Competition. Sports Med - Open 7, 63 (2021). <https://doi.org/10.1186/s40798-021-00345-3>

26. Теоретические аспекты научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва : практ. пособие / К. С. Тихонова, Е. В. Хроменкова, Г. М. Загородный, Е. Г. Тычина. – Минск : РНПЦ спорта, 2016. – 36 с.

27. Вадзюк С.Н. Вплив вестибулярного навантаження на психомоторні особливості молодих осіб/ С.Н. Вадзюк . Р.М. Шмата // Здобутки клінічної і експериментальної медицини – 2020. – №4. – с. 41–47.

28. Bosscher, Veerle & DeKnop, P. & Van Bottenburg, Maarten & Shibli, Simon. (2006). A Conceptual Framework for Analysing Sports Policy Factors Leading to International Sporting Success. European Sport Management Quarterly. 6. 10.1080/16184740600955087.

29. Ильин Е. П. Психология спорта. — СПб.: Питер, 2012. — 352 с.
30. Стоюнина Д. В. К вопросу о психологических детерминантах профессиональной успешности в спорте высших достижений / Д. В. Стоюнина, А. И. Алонцева. // Международный научно-исследовательский журнал. — 2016. — №7. — С. 151–157.
31. Поляков І. О. Визначення поняття стану передстартової мобілізації у спортивних одноборствах / І. О. Поляков, С. О. Слепушкін. // Scientific Journal Virtus. — 2016. — №10. — С. 65–68.
32. Психологическое обеспечение подготовки спортивного резерва Республики Беларусь по группам видов спорта : практ. пособие / И. А. Чарыкова [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. — Минск : БГУФК, 2018. — 43 с.
33. Игнатова, А. Ю. Влияние психологических особенностей и физических способностей спортсменов-единоборцев на успешность их соревновательной деятельности / А. Ю. Игнатова, А. В. Сухих // Вестник Кузбасского государственного технического университета. — 2007. — № 1(59). — С. 139-143.
34. Индивидуально-типологические особенности личности спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, на различных этапах спортивной подготовки / Н. А. Ульяшина, В. И. Седин, И. А. Подольская [и др.] // Роль экспериментальной и инновационной деятельности в развитии системы подготовки спортивного резерва : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Омск, 14–15 ноября 2019 года. — Омск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет физической культуры и спорта", 2019. — С. 353-358.
35. Сергеева Д. С. Психологічні особливості в жіночому боксі / Д. С. Сергеева, Л. Д. Вострокнутов. // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Збірн. наук. праць. — 2016. — С. 64–74.
36. Кретти, Б.Д. Психология в современном спорте / Б.Д. Кретти. — М.: ФиС, 1978. — 224 с.

37. Загайнов, Р. М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена : статьи и интервью / Р. М. Загайнов .— Москва : Советский спорт, 2006 .— 54 с.
38. Fukuda D. H. Youth Development in Combat Sports / D. H. Fukuda, M. B. La Monica // Science and Medicine in Combat Sports / D. H. Fukuda, M. B. La Monica. – New York: Nova publishers Inc., 2017. – С. 23–57.
39. Зефирова, Е.В. Психологическое прогнозирование успешности спортивной деятельности (на примере юных единоборцев) / Е.В. Зефирова, А.В. Евтеев, В.Н. Нилов // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2012. – Т. 7, № 1. – С. 223–224.
40. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения. — М .: Смысл; Издательский центр «Академия», 2006. — 336 с
41. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman.
42. Beattie, S., Lief, D., Adamoulas, M., & Oliver, E. (2011). Investigating the possible negative effects of self-efficacy upon golf putting performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 434–441. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.02.004>
43. Vancouver, J. B., & Kendall, L. N. (2006). When self-efficacy negatively relates to motivation and performance in a learning context. *Journal of Applied Psychology*, 91(5), 1146–1153. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.91.5.1146>
44. Gernigon, C., & Delloye, J.-B. (2003). Self-efficacy, causal attribution, and track athletic performance following unexpected success or failure among elite sprinters. *The Sport Psychologist*, 17(1), 55–76.
45. Ryan R. Self-Determination Theory. Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness / R. Ryan, E. Deci., 2018. – 756 с. – (1st Edition).
46. Vallerand, Robert & Losier, Gaétan. (1999). An Integrative Analysis of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport. *Journal of Applied Sport Psychology* – J APPL SPORT PSYCHOL. 11. 142-169. 10.1080/10413209908402956.

47. O'Connor, Rory & Dixon, Diane & Rasmussen, Susan. (2009). The Structure and Temporal Stability of the Child and Adolescent Perfectionism Scale. *Psychological assessment*. 21. 437-43. 10.1037/a0016264.
48. Гаранян Н.Г. Перфекционизм, депрессия и тревога/ Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, Т.Ю. Юдеева // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – № 4. – С. 18-48.
49. Stoeber, Joachim. (2011). The dual nature of perfectionism in sports: Relationships with emotion, motivation, and performance. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 4. 128-145. 10.1080/1750984X.2011.604789.
50. Hall, HK, Hill, AP and Appleton, PR (2012) Perfectionism: A foundation for sporting excellence or an uneasy pathway toward purgatory? In: *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Human Kinetics , Champaign, Illinois , 129 -168.
51. Spielberger, C. D. (1966). *Theory and research on anxiety*. Anxiety and behavior. New York: Academic press.
52. Ford JL, Ildefonso K, Jones ML, Arvinen-Barrow M. Sport-related anxiety: current insights. *Open Access J Sports Med*. 2017;8:205-212. Published 2017 Oct 27. doi:10.2147/OAJSM.S125845
53. Grossbard JR, Smith RE, Smoll FL, Cumming SP. Competitive anxiety in young athletes: differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety Stress Coping*. 2009 Mar;22(2):153-66. doi: 10.1080/10615800802020643. PMID: 18937102.
54. Martens R, Vealey RS, Burton D. *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics; 1990.
55. Zimmerman, B. J., Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2017). The role of self-efficacy and related beliefs in self-regulation of learning and performance. In A.J. Elliot, C. S. Dweck & D. S. Yeager (Eds.). *Handbook of competence and motivation* (2nd edition): Theory and application (pp. 313-333). New York: Guilford Press
56. Курилюк С.І. Дослідження психологічних особливостей саморегуляції діяльності на початковому етапі підготовки/ С.І. Курилюк//Єдиноборства –2019, №2(12), С. 31–38.

57. Van Yperen, NW 2021, Achievement goals and self-regulation in the sport context. in PAM Van Lange, ET Higgins & AW Kruglanski (eds), *Social Psychology: Handbook of Basic Principles*. 3 edn, Guilford Press, New York, pp. 589-606.

58. Програма психічної саморегуляції однокорців/ Кіндзер Б.М., Партико Н.В., Хуртенко О.В., Березяк К.М., Пришва О.Б., Нестеров О.С. //Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 6 (137) 21. – 144 с.

59. Бочавер К. А. Опросник соревновательной тревоги спортсмена csai-2: возможности и перспективы / К. А. Бочавер, Л. М. Довжик, А. О. Савкина. // Спортивный психолог. – 2020. – С. 67–72.

60. Несветаило А.В. Особенности взаимосвязи перфекционизма и мотивации у юных спортсменов-шахматистов // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27, № 1. С. 108-112. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-1-108-112>

61. Моросанова В. И. Диагностика саморегуляции человека / В. И. Моросанова, И. Н. Бондаренко. – М: Когито-Центр, 2015. – 304 с. – (Университетское психологическое образование).

62. Квитчастый А. В. К вопросу о диагностике спортивной мотивации: адаптация опросника "Sport motivation scale" / А. В. Квитчастый, К. А. Бочавер. // Спортивный психолог. – 2012. – С. 38–43.

63. William R. Klecka, Gudmund R. Iversen. *Discriminant Analysis*. A Sage university paper. Series: Quantitative applications in the social sciences. 1980. Vol. 19. 71 p.

64. Тюрин В.В. Дискриминантный анализ в биологии: монография / В.В. Тюрин, С.Н. Щеглов. – Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2015. – 126 с.

65. Высоцкая Е.В. Многомерный статистический анализ в прикладных медицинских исследованиях: монография. – Харьков, 2013. – 136 с.

66. Местецкий Л. М. Математические методы распознавания образов. Курс лекций / Л. М. Местецкий. – Москва: МГУ, 2004. – 85 с.

67 Fernández MM, Brito CJ, Miarka B and Díaz-de-Durana AL (2020) Anxiety and Emotional Intelligence: Comparisons Between Combat Sports, Gender and Levels Using the Trait Meta-Mood Scale and the Inventory of Situations and Anxiety Response. *Front. Psychol.* 11:130. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00130

68. Craft, L.L., Magyar, T.M., Becker, B.J., & Feltz, D.L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 44–65.

69. Несветаило, А. В. Перфекционизм у спортсменов-футболистов 10-17 лет / А. В. Несветаило // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2020. – № 1. – С. 100–102.

70. Вавілова А. С. Дитячо-підліткова шкала перфекціонізму П. Х'юїтта та Г. Флетта: досвід адаптації / А. С. Вавілова. // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія "Психологічні науки". – 2017. – №2. – С. 50–56.

71. Федонкина А.А. Психологическая диагностика способности несовершеннолетних правонарушителей с личностной незрелостью к организации и планированию своей деятельности // *Российский психиатрический журнал*. – 2019. – №5. – С. 55–60.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Опитувальник «Експертна оцінка успішності спортивної діяльності» автори

Є.В. Мельник, О.В. Воскресенська [8]

Внешняя (объективная) оценка спортивной успешности

Спортивный разряд, звание	б/р	2 юн.	1 юн.	3	2	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	
Спортивный стаж	нет	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17 и >	
Лучшее занятое место с учетом ранга соревнований	33 и ниже	30-32	25-27	22-24	18-21	14-17	10-13	7-9	4-6	1-3	
	Перво ДЮСШ	Город.	Областн	Перво РБ	Кубок РБ	Чемп. РБ	Чемп. Европы	Чемп. мира	Кубок мира	Олимп. игры	
Рейтинг в РБ	51 и ниже	46-50	40-45	31-35	26-30	21-25	16-20	11-15	6-10	1-5	
Спортивный статус)	Не член сборной команды	Состав сборной команды					Состав национальной команды				
		резерва		стажеры							
		перемен.	пост.	перемен.	пост.	перемен.	основной				
Кол-во соревн. за год	нет	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17 и >	
Наивысший ранг соревнований и занятое место	Перво ДЮСШ	Город.	Областн.	Перво РБ	Кубок РБ	Чемп. РБ	Чемп. Европы	Чемп. мира	Кубок мира	Олимп. Игры	
	33 и ниже	30-32	25-27	22-24	18-21	14-17	10-13	7-9	4-6	1-3	

Внутренняя (субъективная) оценка спортивной успешности

Показатели	Баллы										Показатели
Негативное отношение к спорту	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Положительное отношение к спорту
Недисциплинированность (нарушение режима...)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Дисциплинированность
Не успешность выступлений	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Успешность выступлений
Низкий уровень сложности (трудности) упражнений	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Высокий уровень сложности (трудности) упражнений
Не стабильность выступлений	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Стабильность выступлений
Ошибочность выполнения соревновательных упражнений	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Безошибочность выполнения соревновательных упражнений
Плохая физическая подготовленность	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Хорошая физическая подготовленность
Плохое "чувство времени"	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Хорошее "чувство времени"
Плохое "чувство темпа", "чувство ритма"	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Хорошее "чувство темпа", "чувство ритма"
Низкая быстрота реакции	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Высокая быстрота реакции
Низкий уровень мотивации	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Высокий уровень мотивации
Низкий волевой самоконтроль (настойчивость, самообладание)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Высокий волевой самоконтроль (настойчивость, самообладание)
Эмоциональная неустойчивость	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Эмоциональная устойчивость
Не способность к саморегуляции	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Способность к саморегуляции
Индивидуальный стиль не выражен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ярко выраженный индивидуальный стиль

Латентная оценка спортивной успешности по результатам анализа протоколов соревнований (на примере синхронных прыжков на батуте)

Рез-т Олимп. чемпио- на	Ж							
	М							
		Сумма с разр. коэф.						
		Сум- ма						
		Оценка TV						
		KT						
Оценка судей синхрон		№8						
		№7						
		№6						
Оценка судей техники		№4						
		№3						
		№2						
	№1							
		Оценка OY						
		KT						
Оценка судей синхрон		№8						
		№7						
		№6						
Оценка судей тех- ники		№4						
		№3						
		№2						
	№1							
Лучший результат прошедшего сезона, ранг соревн. занятое место, вид программы								ИП

ДОДАТОК Б

Опитувальник змагальної тривоги спортсмена (CSAI-2), перекладений і адаптований К.А. Бочавером, Л.М. Довжик, А.О. Савкіною [59]

ИНСТРУКЦИЯ

Пожалуйста, оцените, как вы обычно себя чувствуете перед соревнованиями.

№	Утверждение	Совершенно не соответствует	Отчасти соответствует	Умеренно соответствует	Полностью соответствует
1	Предстоящие соревнования вызывают у меня волнение.	1	2	3	4
2	Я нервничаю.	1	2	3	4
3	Я чувствую себя непринужденно и легко.	1	2	3	4
4	Я не уверен в своих силах.	1	2	3	4
5	Меня бросает в дрожь.	1	2	3	4
6	Я чувствую себя комфортно.	1	2	3	4
7	Я беспокоюсь о том, что не смогу хорошо проявить себя на этих соревнованиях.	1	2	3	4
8	Я чувствую напряжение во всем теле.	1	2	3	4
9	Я уверен в себе.	1	2	3	4
10	Я беспокоюсь, что могу проиграть.	1	2	3	4
11	Я чувствую напряжение и дискомфорт в животе.	1	2	3	4
12	Я чувствую себя в безопасности.	1	2	3	4
13	Меня беспокоит, что стресс и давление помешают мне хорошо выступить.	1	2	3	4
14	Мое тело расслабленно.	1	2	3	4
15	Я уверен, что справлюсь с поставленной задачей.	1	2	3	4
16	Меня беспокоит, что я плохо выступлю.	1	2	3	4
17	Мое сердце бешено бьется	1	2	3	4
18	Я уверен, что выступлю достойно	1	2	3	4
19	Меня беспокоит, что я не достигну своей цели.	1	2	3	4
20	У меня сводит живот.	1	2	3	4
21	Психологически мне комфортно.	1	2	3	4
22	Я беспокоюсь о том, что другие будут разочарованы моим выступлением.	1	2	3	4
23	От волнения мои ладони влажные.	1	2	3	4
24	Я уверен в себе, так как мысленно представляю, что уже достиг цели.	1	2	3	4
25	Меня беспокоит, что я не смогу сосредоточиться.	1	2	3	4
26	Я чувствую скованность.	1	2	3	4
27	Я уверен, что справлюсь со стрессом и давлением.	1	2	3	4

ДОДАТОК В

Шкала вимірювання перфекціонізму для дітей і підлітків Р. О'Коннора и Д. Діксона, адаптований на вибірці спортсменів А.В. Несвітайло [60]

Фамилия		Имя				
Возраст		Класс		Город		
Над вопросами долго не задумывайтесь.						
Ставьте галочку или плюс в соответствующее поле						
	Вопросы	Совершенно неверно	Скорее Неверно, чем верно	нейтрально	Скорее верно, чем неверно	Совершенно верно
1	Я стараюсь быть совершенным во всем, что я делаю					
2	Я хочу достигнуть самого лучшего во всем, что я делаю					
3	Есть люди в моей жизни, которые ожидают от меня совершенства					
4	Я всегда стараюсь получить самую высокую оценку за контрольную работу или выступление в соревнованиях					
5	Моя семья ждет от меня совершенства					
6	Люди ожидают от меня большего, чем я в состоянии сделать					
7	Я сержусь на себя, когда ошибаюсь					
8	Если я не выкладываюсь все время по максимуму, другие люди считают меня неудачником					
9	Другие люди всегда ожидают, что я буду совершенным					
10	Я расстраиваюсь, если есть даже одна ошибка в моей работе					
11	Мои учителя ожидают, что моя работа будет совершенна					
12	Я чувствую себя неудачником, если не получу одну из самых высоких оценок в классе, даже если я пропускал занятия					
13	Я чувствую, что люди требуют слишком много от меня					
14	Я не могу стремиться к меньшему, чем совершенство					

Опитувальник «Стиль підготовки спортсмена», розроблений

В.І. Моросановою [61]

Інструкція: Пропонуємо вам ряд висловлювань об особливостях поведінки в час тренувань і змагань.

Послідовно прочитав кожне висловлювання, виділіть один з чотирьох можливих відповідей: «Вірно», «Шкода, вірно», «Шкода, невірно», «Невірно» - і поставте хрестик в відповідній графі на листі відповідей.

Не пропускайте ні одного висловлювання. Пам'ятайте, що не може бути хороших або поганих відповідей, так як це не випробування ваших здібностей або кваліфікації, а лише виявлення індивідуальних особливостей вашого поведінки.

1. Мені безрадісно, хто спостерігає за мною в час виступу на змаганнях.
2. Не відчуваю потреби консультуватися з оточуючими при розробці моделі поведінки на змагальний період.
3. При зміні змагальних умов мені вдасться швидко перебудуватися і успішно завершити виступ.
4. Я завжди доброземний до всіх товаришів по команді.
5. Відсутність детального плану проміжних стартів заважає готуватися до головних змагань року.
6. Після відволечення в час змагань на судей або глядачів мені важко знову зосередитися на виступі.
7. Важко виступати, якщо відсутня своєчасна детальна інформація про умови змагання.
8. Вважаю обов'язковим прогнозувати результат на проміжних етапах вправи.
9. В час виступу на змаганнях я завжди зібраний і уважливий.
10. Для освоєння нового потрібно багато часу і зусиль.
11. Стремлюю детально планувати тренувальні навантаження не тільки в передзмагальний період, але і на весь сезон.
12. Не виконання тренувальної задачі пов'язано з неумінням виділити головне, з захопленням обробкою второстепенних деталей.
13. Буває, що спостерігаючи за виступом своїх суперників, я бажаю їм невдачі.
14. Не приступаю до виконання тренувального завдання, поки не продумаю до дрібниць способи його виконання.
15. Не порушую установок тренера на змагання, навіть якщо мої уявлення про змагальну задачу не збігаються з його точкою зору.
16. В змінюваній обстановці змагань з трудом вдасться повністю зосередитися на виконанні вправи.
17. Незабаром змагань з'являється відчуття, що не вистачило одного-двох днів тренування.
18. Довготривалі тренування мають негативний вплив на точність і правильність оцінки своїх дій.
19. На виступі в фіналі я намагаюся так само легко, як на будь-яке інше виступлення.
20. В разі невиконання всього запланованого на тренування намагаюся пристосуватися до змін в плані наступної тренування.
21. Не виконання всього запланованого на тренування породжує відчуття дискомфорту.
22. Якщо про своєму участі в змаганні я дізнаюся буквально перед стартом, мені важко зосередитися на виконанні вправ.

23. Не приступаю к следующему этапу тренировки, пока не проанализирую проделанную работу.
24. Я всегда говорю правду.
25. При планировании тренировочных нагрузок всегда полагаюсь на авторитет и знания тренера.
26. Всегда имею свой собственный план тренировок, даже если он не совпадает с общим для всех.
27. Причиной «потерь» наиболее часто является несвоевременное внесение коррекции.
28. Если не ладится что-то в процессе тренировки, ищу причину сам и редко обращаюсь за советами к окружающим.
29. На тренировку всегда прихожу без опоздания.
30. Не планирую процесс выполнения упражнений, так как считаю невозможным учесть все обстоятельства.
31. Никогда не завидую другим, более удачливым спортсменам.
32. В напряженных соревновательных условиях нарушается произвольность выполнения именно тех элементов техники, которые наиболее тщательно стараешься контролировать.
33. При сильном волнении на соревнованиях всегда могу скрыть его внешние проявления от зрителей.
34. Люблю вносить и легко осваиваю новые элементы техники.
35. Во время тренировки нуждаюсь в оценке и советах тренера или более опытных.
36. После неудачного выступления важен не столько его анализ, сколько подготовка к следующему старту.
37. Не стремлюсь всерьез планировать тренировочные нагрузки, так как мои планы часто меняются.
38. На соревнованиях часто не удается вовремя сориентироваться в изменяющихся погодных и других условиях.
39. Часто бывает трудно одному произвести разбор и дать оценку выступления на соревнованиях.
40. Бывает, что перед стартом я становлюсь суеверным.
41. Не считаю возможным закончить тренировку, пока не выполню все намеченное.
42. Для меня не имеет существенного значения, за какой промежуток времени до старта я узнаю о своем выступлении в составе команды.
43. Мне всегда удается справиться с сильным волнением.
44. Часто приходится приступать к тренировке, не имея четкого представления о ее задачах.
45. Оценка тренером моего выступления мало влияет на мою собственную оценку этого выступления.
46. Перед стартом стараюсь представить различные ситуации, которые могут возникнуть, и смоделировать свое поведение в них.
47. Итоговую оценку результатов нескольких тренировок или всего сбора стремлюсь проводить совместно с тренером.
48. Если чувствую, что появились признаки переутомления, то стремлюсь снизить не только тренировочные нагрузки, но и требования к задачам тренировки.
49. Не имею привычки составлять план тренировочного занятия.
50. Считаю, что при продолжительных и напряженных тренировках неминуемо происходит снижение требований к качеству работы.
51. Считаю возможным постановку тренировочной задачи на соревнованиях, несмотря на то, что в итоге оценивается только уровень показанного результата.
52. Мне безразличны «легкие» победы моих товарищей.
53. Перед стартом считаю необходимым совместно с тренером обсудить программу выполнения упражнения.
54. Не вношу изменений в предложенную тренером программу действий на тренировке.

ДОДАТОК І

№	Почему вы занимаетесь вашим видом спорта?	Не соответствует вовсе			Умеренно соответствует			Полностью соответствует	
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Ради удовольствия, которое мне приносит захватывающий жизненный опыт								
2	Ради удовольствия узнавать больше о том виде спорта, которым я занимаюсь								
3	У меня были весомые причины заниматься спортом, но сейчас я сомневаюсь, продолжать ли это								
4	Для удовольствия открывать новые упражнения и техники тренировки								
5	Я даже не знаю; у меня есть ощущение, что я не способен достичь успехов в моем виде спорта								
6	Потому что это позволяет мне завоевать уважение знакомых								
7	Потому что, на мой взгляд, это один из лучших способов знакомиться с новыми людьми								
8	Потому что я чувствую удовлетворение собой во время выполнения трудных упражнений								
9	Потому что это просто необходимо, заниматься спортом, если хочешь быть в форме								
10	Ради престижа быть профессиональным спортсменом								
11	Потому что это один из лучших путей, который я выбрал, чтобы развивать другие стороны своей личности								
12	Ради удовольствия, которое я чувствую, когда развиваю свои слабые стороны								
13	Ради возбуждения, которое я чувствую, когда по-настоящему вовлечен в то, что я делаю								
14	Потому что я должен заниматься спортом, чтобы чувствовать себя хорошо								
15	Ради удовлетворения, которое я испытываю, когда совершенствую свои способности								
16	Потому что окружающие считают, что это важно, поддерживать себя в форме								
17	Потому что это хороший способ узнать множество вещей, которые могут пригодиться и в других сферах моей деятельности. Ради сильных эмоций, которые я испытываю во время занятий тем спортом, который мне нравится								
18	Ради сильных эмоций, которые я испытываю во время занятий тем спортом, который мне нравится								
19	Это уже непонятно мне; я не думаю, что мое место - действительно в спорте								

20	Для удовольствия, которое я чувствую при выполнении определенных сложных движений								
21	Потому что я бы плохо себя чувствовал, если бы не нашел времени этим заниматься								
22	Чтобы показать другим, насколько я хорош в моем виде спорта								
23	Ради удовольствия, которое я испытываю, когда пробую такие техники и упражнения, которых раньше не знал								
24	Потому что это один из лучших способов поддерживать добрые отношения с друзьями								
25	Потому что мне нравится ощущение, когда полностью отдаешься делу								
26	Потому что я должен регулярно заниматься спортом								
27	Ради удовольствия открывать новые стратегии достижения хороших результатов								
28	Я не знаю, как добиться тех целей, что я ставлю перед собой								

ДОДАТОК Д

Опитувальник «Експертне оцінювання спортивної успішності»
(модифікований)

Оцінка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Спортивний стаж	<1		1-2		3-4		5-6		7-10	>10
Краще місце за кар'єру з урахуванням рейтингу змагань	<8		5-8		3-4		2		1	
	Першість ДЮСШ		Міські Обласні		Регіональні (до 5 областей)		Українські (від 5 областей)		Міжнародні (від 3х країн)	
Кількість змагань за рік	нет	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17 і >
Кількість призових місць за останній рік	нет	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17 і >
Кількість перших місць за останній рік	нет	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17 і >
Найвищий ранг змагань з урахуванням зайнятого місця	Першість ДЮСШ		Міські Обласні		Регіональні (до 5 областей)		Українські (від 5 областей)		Міжнародні (від 3х країн)	
	<8		5-8		3-4		2		1	