

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ
УКРАЇНИ**

О.В. Тімченко, А.Г. Снісаренко, Д.С. Шаріпова

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОЇ РИГІДНОСТІ В СИСТЕМІ
ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ПРОФЕСІЙНИХ СПОРТСМЕНІВ
З КУЛЬОВОЇ СТРІЛЬБИ**

Монографія

Харків – 2016

Друкується за рішенням Вченої ради Національного університету цивільного захисту України, протокол № 5 від 26.11.2015.

Рецензенти:

- доктор психологічних наук, професор В.О. Лефтеров, Одеський національний медичний університет, завідувач кафедри суспільних наук;
- доктор психологічних наук, професор О.Д. Сафін, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, завідувач кафедри психології.

УДК 159.9: 159.94

Особливості психічної ригідності в системі емоційних переживань професійних спортсменів з кульової стрільби: [монографія] / О.В. Тімченко, А.Г. Снісаренко, Д.С. Шаріпова, – Черкаси: Видавець: Третяков О.М., 2016. – 232 с.

У монографії запропоновано нове вирішення наукової задачі визначення особливостей психічної ригідності в системі емоційних переживань у спортивній діяльності, описано феноменологію та природу психічної ригідності.

Виявлено типологічні характеристики психічної ригідності професійних спортсменів з кульової стрільби, вплив віку та стажу на кількісно-якісні її показники. Запропоновано авторський підхід до класифікації впливу емоційних переживань на реалізацію індивідуальної поведінки спортсменів-стрілків у ситуації змагальної діяльності. Виділено та охарактеризовано індивідуальні особливості професійних спортсменів з кульової стрільби, що визначають їхні стильові характеристики поведінки під час змагань.

Для професійних спортсменів-стрілків, тренерів зі стрільби кульової, психологів, науковців, викладачів та студентів вищих навчальних закладів.

ISBN 978-617-7318-19-3

О.В. Тімченко, А.Г. Снісаренко,
Д.С. Шаріпова

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНА СУТНІСТЬ ОСНОВНИХ ДЕФІНІЦІЙ ДОСЛІДЖЕННЯ: «ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРОФЕСІЙНИХ СПОРТСМЕНІВ З КУЛЬОВОЇ СТРІЛЬБИ», «ЕМОЦІЙНІ ПЕРЕЖИВАННЯ» ТА «ПСИХІЧНА РИГІДНІСТЬ».....	13
1.1. Психологічна характеристика змагальної діяльності професійних спортсменів з кульової стрільби.....	13
1.2. Особливості емоційних переживань у спортивній діяльності.....	22
1.3. Екстремальні ситуації змагального характеру як фактор емоційних переживань, які знижують результативність спортивної діяльності.....	32
1.4. Феноменологія та природа психічної ригідності.....	38
Висновки до розділу.....	52
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	58
2.1. Організація емпіричного дослідження.....	58
2.2. Характеристика груп досліджуваних.....	59
2.3. Характеристика методів дослідження.....	97
Висновки до розділу.....	108
РОЗДІЛ 3. ТИПОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПСИХІЧНОЇ РИГІДНОСТІ ПРОФЕСІЙНИХ СПОРТСМЕНІВ З КУЛЬОВОЇ СТРІЛЬБИ.....	109
3.1. Психологічні особливості особистості професійних спортсменів з кульової стрільби.....	111
3.2. Складові психологічної ригідності професійних спортсменів з кульової стрільби, вплив віку та стажу на кількісно-якісні її	

показники.....	119
3.3. Зіставлення показників психічної ригідності з окремими рисами та профілем особистості професійних спортсменів з кульової стрільби	130
3.4. Вплив стажу та віку на розвиток психічної ригідності професійних спортсменів з кульової стрільби.....	133
Висновки до розділу.....	135
РОЗДІЛ 4. ПСИХІЧНА РИГІДНІСТЬ ТА ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ ПРОФЕСІЙНИХ СПОРТСМЕНІВ З КУЛЬОВОЇ СТРІЛЬБИ В УМОВАХ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	138
4.1. Підходи до класифікації впливу емоційних переживань на реалізацію індивідуальної поведінки професійних спортсменів у ситуації змагальної діяльності.....	138
4.2. Індивідуальні особливості професійних спортсменів з кульової стрільби, що визначають особистісні стильові характеристики поведінки в умовах змагальної діяльності.....	152
4.2.1. Вплив локусу суб'єктивного контролю професійних спортсменів з кульової стрільби з різним професійним стажем на розвиток фіксованих форм поведінки.....	152
4.2.2. Визначення ступеня впевненості професійних спортсменів з кульової стрільби у собі та прояву тривожності в різних умовах змагальної діяльності.....	157
4.2.3. Особливості саморегуляції професійних спортсменів з кульової стрільби.....	161
Висновки до розділу.....	165
ВИСНОВКИ.....	168
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	174
ДОДАТКИ.....	206

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЕУ – екстремальні умови

ПВЯ – професійно важливі якості

НПС – нервово-психічна стійкість

СБУ – Служба безпеки України

МВС – Міністерство внутрішніх справ

МОУ – Міністерство оборони України

ЗСУ – Збройні Сили України

ДСНС – Державна служба України з надзвичайних ситуацій

ПР – психічна ригідність

ТОР – «Томський опитувальник ригідності»

ТОРЗ – «Томський опитувальник ригідності» Г.В. Залевського

СКР – симптомокомплекс ригідності

АР – актуальна ригідність

СР – сенситивна ригідність

УР – установча ригідність

РСО – ригідність як стан

ПМР – преморбідна ригідність

ШР – шкала реальності (ТОРЗ)

ШБ – шкала брехні (ТОРЗ)

СМДО – стандартизований метод дослідження особистості

ПЕРЕДМОВА

Інтенсифікація тренувального процесу в сучасному спорті вищих досягнень, крайні фізичні навантаження на межі можливостей людини, фізичне перенапруження спортсменів зумовлюють актуальність пошуку резервів підвищення їхньої майстерності. В останні роки вітчизняними та закордонними вченими здійснено спроби віднайти потенційні ресурси, що дозволяють адаптувати спортсменів до професійного спорту, але більшість цих досліджень присвячено розгляду лише функціональних можливостей організму (М.М. Булатова, 2009; М.А. Годік, 2006; В.М. Костюкевич, 2011; В.М. Платонов, 2013 та ін.). Проте підвищення майстерності спортсмена залежить не лише від різноманіття функціональних можливостей його організму, а й від особистісних ресурсів, з одного боку, та квазіресурсів – з іншого.

Предметом вивчення фахівців (В.І. Воронова, 2007; О.А. Єфімова, 1997; Є.Б. Сологуб, 1993; В.М. Степаненко, 2010) є вдосконалення напрямів психологічної підготовки спортсменів. Однак проблема пошуку психологічних ресурсів подолання несприятливих факторів змагальної надійності спортсменів залишається не дослідженою. На думку багатьох науковців (Г.С. Нікіфоров, 2006; Р.С. Вейнберг 2001, Д. Гоулд, 2001; Л.Д. Гіссен, 1990; В.С. Келлер, 1993; В.М. Левенець, 2008; В.М. Платонов, 2009 та ін.), спорт вищих досягнень є сферою людської діяльності, що характеризується підвищеним рівнем фізичного та психічного травматизму. З огляду на це постає питання про наслідки психотравматизації, зокрема для подальшої кар'єри спортсменів. Відомі лише поодинокі наукові праці (О.А. Єфімова, 1997; К.П. Зора, 2014), у яких вказується на виникнення психотравмувального стресу як наслідку фізичної травми. Натомість на сьогодні практично відсутні дослідження, у яких було б проаналізовано та розкрито можливості подолання різноманітних

емоційних переживань професійними спортсменами з кульової стрільби під час змагальної діяльності.

Водночас актуальною проблемою постає розкриття психічної ригідності як своєрідного квазіресурсу подолання спортсменами-стрілками емоційних переживань під час змагальної діяльності, визначення можливості зниження дії цього несприятливого фактора змагальної надійності професіоналів, а також прискорення процесу відновлення, ефективного і якнайшвидшого повернення фахівців до спортивної діяльності. У зв'язку з цим становить інтерес концепція Г.В. Залевського щодо фіксованих форм поведінки, які базуються на проявах психічної ригідності як універсального механізму будь-якої патології. Вибір теми дослідження впливає і з того, що психічна ригідність виявляється несприятливим чинником, що лежить в основі етіології та патогенезу нервово-психічних і психосоматичних захворювань професійних спортсменів з кульової стрільби. Саме психічна ригідність є значимим механізмом, який дезадаптує особистість та порушує роботу нервової системи спортсменів-стрілків. Значні термінологічні і змістові розбіжності наявних підходів до проблеми психічної ригідності, експериментально-психологічна не розробленість питань щодо її значення в етіопатогенезі емоційних переживань професіоналів також визначають актуальність та значущість нашого дослідження.

РОЗДІЛ 1
ПСИХОЛОГІЧНА СУТНІСТЬ ОСНОВНИХ ДЕФІНІЦІЙ
ДОСЛІДЖЕННЯ: «ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРОФЕСІЙНИХ
СПОРТСМЕНІВ З КУЛЬОВОЇ СТРІЛЬБИ»,
«ЕМОЦІЙНІ ПЕРЕЖИВАННЯ» ТА «ПСИХІЧНА РИГІДНІСТЬ»

1.1. Психологічна характеристика змагальної діяльності професійних спортсменів з кульової стрільби

Змагання – атрибут спорту як особливого різновиду діяльності. У зв'язку з історично сформованими умовами діяльності в конкретних видах спорту змагання мають свою специфіку, яка визначається змістом і формою самої діяльності та регламентується правилами змагань. Однак існує ряд загальних для всіх видів спорту особливостей змагальної діяльності, які, в основному, є психологічними. У найбільш загальній формі психологічний аспект спортивного змагання виражається в безпосередній або опосередкованій взаємодії спортсменів-супротивників, при якій кожна з протидіючих сторін прагне до однієї і тієї ж мети – досягти переваги над супротивником.

З традиційної точки зору змагальна діяльність розглядається як фізична взаємодія спортсмена або спортсменів та спортивного снаряду (спорядження) [14; 25; 146; 189; 258]. Як зазначає Л.П. Матвеев, спортивні змагання є основою існування і розвитку спорту [146]. Спеціально організовані змагання спрямовані на максимальну реалізацію духовних і фізичних можливостей людини, групи людей (команди), демонстрацію і зіставлення рівня підготовленості, досягнення вищих результатів або перемоги в регламентованих спеціальними правилами умовах неантагоністичного суперництва, специфічного для виду спорту. Незважаючи на досить значну кількість досліджень із психології спорту [4; 12; 31; 34; 59; 115], питання про специфічні особливості та психологічну структуру змагальної діяльності до

цього часу залишається недостатньо дослідженим. Водночас різні види спорту є придатною базою для психологічного аналізу такої специфічної діяльності людини. Це зумовлено високою конкретністю і визначеністю змагальної діяльності, різноманітністю її видів, залученням усіх, без винятку, психічних функцій людини, наявністю загострених ситуацій. Все це дає змогу спостерігати і досліджувати психічні функції та риси особистості спортсменів у різноманітних взаємозв'язках.

Сприяючи розвитку фізичної підготовленості, удосконаленню психічних і рухових функцій, вихованню спортсмена, змагальна діяльність забезпечує розвиток спорту, підвищення спортивних результатів, а також сприяє особистісному зростанню спортсмена. Стимулюючи активність занять спортом, спрямованість до вищих досягнень, змагання є одночасно способом впливу суспільства на формування людини.

Спортивні змагання є найважливішою і невід'ємною частиною спортивної діяльності. Навчання й тренування не мають значення самі по собі, вони є лише підготовчою роботою, мета якої забезпечити успішний результат спортивного змагання. Змагання спрямовані на перевірку якості навчально-тренувальної роботи, сприяють підвищенню спортивної майстерності і разом з тим є засобом навчально-виховної роботи, значною мірою впливаючи на вдосконалення моральних і вольових якостей особистості спортсмена, його характеру [13; 118]. Змагання мають такі загальні психологічні особливості:

- 1) спортивне змагання здійснює стимулювальний вплив;
- 2) метою виступу в змаганнях є досягнення перемоги або кращого результату;
- 3) змагання завжди соціально значимі (їхні результати отримують суспільну оцінку, впливають на статус спортсмена в суспільстві);
- 4) результати виступів у змаганнях завжди особисто значущі для спортсмена;

5) спортивні змагання є специфічним чинником, що створює емоційно-вольові стани, які можуть чинити як позитивну, так і негативну дію на результат спортсмена [46; 149].

Спортивні змагання є своєрідною моделлю людських стосунків, що реально існують у суспільстві: боротьби, перемог, поразок, взаємовиручки, спрямованості до постійного вдосконалення та досягнення вищого результату. В основі спортивних змагань лежать моральні правила суспільства, і крім своїх основних функцій – порівняльної та евристичної – вони виконують також інші соціальні функції.

Слід підкреслити, що вся система спорту реалізується під знаком змагальності. Це боротьба за пріоритет у ефективності засобів і методів підготовки спортсменів, організації та управління, відбору для занять спортом, підготовки кадрів тренерів, матеріально-технічного, науково-методичного та медичного забезпечення. Змагальна діяльність є не тільки способом виявлення переможця, а й найважливішим засобом підготовки спортсменів, удосконалення спортивної майстерності, контролю за рівнем підготовленості тощо.

Для будь-якої професійної спортивної діяльності, зокрема для діяльності спортсмена з кульової стрільби, процес формування її психологічної системи не закінчується після завершення етапу підготовки. У міру набуття практичного досвіду психологічна структура діяльності розвивається і вдосконалюється. Так, результати досліджень показують, що саме в умовах реальних змагань у більшості спортсменів-стрілків шляхом природного набуття досвіду формуються спеціальні навички та вміння діяти в змагальних ситуаціях, розвиваються здатність до саморегуляції, психологічна стійкість до стресу тощо [22; 26; 27; 53; 63; 76; 88; 116; 157; 166; 175; 245; 281].

Проаналізувавши низку наукових праць, ми визначили **основні умови змагальної діяльності для професійного спортсмена з кульової стрільби: необхідність підтримання високого рівня працездатності за умов наростаючого**

стомлення, особливо наприкінці стрільби; необхідність на підставі інформації, що надходить під час виконання стрільби, приймати певні рішення і виконувати їх для досягнення максимально можливих результатів, коли головним суперником є не спортсмен, що стріляє поруч, а власна пробоїна на мішені; необхідність регулярного виконання великого обсягу статичного навантаження; необхідність володіння прийомами саморегуляції для оптимізації емоційних станів, відновлення, стимуляції працездатності тощо [117; 123; 124; 125; 156; 160; 205; 206; 229; 263].

Кульова стрільба є складно-координаційним видом спорту і потребує від спортсмена-стрілка постійного аналізу та контролю всіх положень тіла і дій, від яких залежить ефективність спортивної діяльності [95; 112; 290]. Змагання з кульової стрільби здійснюються поза прямим єдиноборством із супротивником, вимоги до атлетичних якостей особистості нескладні. Усі дії професійного спортсмена з кульової стрільби заздалегідь визначені, багаторазово відрепетирувані і значною мірою освоєні, їх ззовні спостережуваний «обсяг» порівняно з іншими видами спорту незначний [54; 64; 198].

Відповідно до класифікації фізичних вправ В.С. Фарфеля, кульову стрільбу відносять до видів спорту зі слабо вираженим руховим компонентом [267]. Однак доведено, що цей вид змагальної діяльності потребує значних витрат нервової енергії, збереження якої важливе як у передстартовому періоді, так і під час залікової стрільби [96; 163; 181; 193; 220; 242; 266].

На відміну від багатьох видів спорту, успіх у кульовій стрільбі залежить не стільки від фізичних даних спортсмена, скільки саме від його психологічних якостей, а саме: вміння концентрувати увагу, тонка сенсомоторна координація, точний аналіз своїх відчуттів, швидке коректування дій і, нарешті, стійкість усіх цих процесів у стресових ситуаціях [119; 127; 191].

Кульову стрільбу можна віднести до екстремальних видів спорту, тому що він потребує від спортсмена особливого психічного стану, який є

важливим фактором для оптимального використання техніко-тактичного потенціалу особистості професіонала.

Дослідження Л.М. Вайнштейна [26] і А.Я. Корха [113] також підтверджують тезу про те, що фізичні навантаження професійного спортсмена з кульової стрільби невеликі – основний тягар лягає на центральну нервову систему. Автори підкреслюють, що саме недостатній рівень емоційної стійкості часто стає причиною невдалого виступу спортсмена-стрілка на змаганнях. *Емоційні переживання професійного спортсмена з кульової стрільби під час змагань можуть по-різному впливати на його психічний стан. Так, стеничні емоції підвищуватимуть життєдіяльність організму, сприятимуть найбільш успішному виконанню спортивної діяльності, у той час як астеничні – знижуватимуть і перешкоджатимуть спортивній діяльності.*

Особливе значення для ефективного регулювання діяльності у спортивній стрільбі мають емоційно-вольові особливості спортсмена. На думку С.М. Оя, першочерговою вимогою, що висувається до професійного спортсмена з кульової стрільби, є його вміння показати високий спортивний результат в екстремальних умовах змагань [177; 178; 179]. Інакше кажучи, зростає залежність ефективності діяльності спортсмена-стрілка від його індивідуально-психологічних якостей, зокрема від індивідуальних властивостей нервової системи та темпераментних особливостей. У працях ряду фахівців виявлено статистично значущі зв'язки властивостей нервової системи з показниками надійності діяльності спортсменів у напруженій змагальній обстановці [6; 21; 29; 35; 41; 61; 82; 83; 106; 168; 190; 214; 224; 256; 280]. Це дає змогу стверджувати, що *властивості нервової системи є найважливішим фактором загальних здібностей до спортивної діяльності, маючи на увазі спорт вищих досягнень.*

Необхідною умовою досягнення високих результатів у спорті є наявність сильного типу нервової системи, рухливості та врівноваженості нервових процесів [10; 49; 50; 182; 218; 254; 274; 293]. Однак за останній час накопичено

багато даних про те, що в масовому спорті значна кількість осіб із слабкою нервовою системою досягають високих результатів [20; 55; 81; 170; 215; 237; 252; 264]. **Вочевидь, інертність і невірноваженість нервової системи не є перешкодою для успішної змагальної діяльності.** На думку російських дослідників, у кульовому виді спорту це положення поширюється і на спортсменів високого класу, аж до членів збірних команд країни, що пояснюється компенсаторними можливостями психіки людини [57; 58; 184]. На думку А.А. Юр'єва, надійність змагальної діяльності спортсмена з кульового виду спорту пов'язана з високим рівнем розвитку в нього таких якостей, як увага, мислення, вольові зусилля, психічна активність, емоційна стійкість [292].

Виконання тривалої стрілецької вправи висуває специфічні вимоги до уваги професійного спортсмена з кульової стрільби. Протягом змагальної вправи спортсмену-стрілку доводиться під час підготовки до кожного пострілу багаторазово зосереджувати увагу на основних елементах виконання влучного пострілу [18; 47; 62; 65; 72; 164]. Професіонали контролюють елементи прицілювання, натискання на спусковий гачок, метеообстановку на стрільбищі, розташування середньої точки влучення [65; 108; 165; 167; 253]. Реакція спортсмена-стрілка на різні відволікаючі фактори при виконанні вправи зазвичай зовні не проявляється завдяки його зусиллям, однак нерідко порушується ритм підготовки до окремого пострілу, що може призвести до зниження результативності. З огляду на це варто підкреслити, що **стійкість уваги є одним із головних факторів надійності пострілу.**

М.Я. Жіліна, М.А. Іткіс найбільш необхідними та доцільними психічними діями в кульовій стрільбі вважають, насамперед, уміння повністю концентрувати увагу на майбутніх діях або події, «відключатися» від усіх перешкод і навколишнього середовища, а також володіння прийомами самопереконання, ідеомоторного тренування та іншими подібними елементами психологічної підготовки [66; 90].

На переконання багатьох фахівців, для ведення успішної змагальної діяльності у стрільбі важливим чинником є розвиток пам'яті [74; 75; 94; 106; 122; 126; 147; 269]. Короткочасна пам'ять дозволяє спортсмену-стрілку зберегти на деякий час досить повну картину, прикладом чого є так звана «відмітка пострілу». М.М. Кубланов згадує про «м'язову пам'ять», яка складається з запам'ятовування певних м'язових відчуттів, що виникають у процесі виконання тренувальних і змагальних вправ [121].

Досить часто кульова стрільба розглядається як свідомо вольова діяльність, де вирішення будь-яких питань неминуче пов'язане з тими або іншими вольовими зусиллями спортсмена [131; 71; 78; 98; 124; 158; 186; 207].

Специфічною ознакою стрільби є розвиток звички до незручної пози напоготові [313; 324]. Необхідно, щоб спортсмен-стрілець під час змагальної і тренувальної стрільби почувався порівняно зручно, оскільки больове відчуття швидше стомлює і тіло, і розум. Потрібні певні вольові зусилля спортсмена, щоб звикнути до неприродного прогину спини (при стрільбі стоячи), положення ніг (при стрільбі з коліна), тиску ремня, що перетягує руку (при стрільбі лежачи і з коліна).

Для стрільби нехарактерні значні одноразові м'язові зусилля [100; 109; 110; 120; 192; 221]. Робота професійного спортсмена з кульової стрільби на лінії вогню зводиться до прийняття пози напоготові для виконання конкретної вправи: піднімання та утримання зброї, прицілювання, затримка дихання, натискання на спусковий гачок і повернення зброї у вихідне положення для відпочинку між пострілами або їх серіями. Крім того, під час виконання пострілу велике значення має кінестетична чутливість вказівного пальця і точність ізольованого зусилля цього пальця при натисканні на спусковий гачок [18; 22; 159; 185; 217].

Зазначимо, що Федерація стрільби України керується міжнародними правилами змагань з кульової стрільби, розробленими Міжнародною федерацією спортивної стрільби (International Shooting Sport Federation – ISSF),

до яких віднедавна введено систему додаткових фінальних серій, які висувають ряд вимог, передусім щодо психіки спортсмена [317]. На думку Т.А. Джагамадзе, певні вимоги до психіки спортсмена-стрілка зумовлені такими причинами: фінальні стрільби проводяться після виконання основної вправи, а значить, на тлі певного стомлення (бо часу між класифікаційною вправою і фінальною серією недостатньо для повного відновлення); на виступ професіонала у фінальній серії впливає місце, яке він посів після основної вправи; час проведення фінальних стрільб жорстко лімітовано, що підвищує психічну напруженість [60].

Однією з характеристик спортивного змагання є висока суспільна та особистісна значимість самого процесу боротьби, її результату, досягнення найвищого результату. Однак прагнення до вищих досягнень завжди пов'язане з максимальними фізичними і психічними навантаженнями, що іноді переважають можливості самого професійного спортсмена-стрілка.

Важлива особливість змагальної діяльності в кульовій стрільбі полягає в тому, що спортсмен виконує не три спроби, як у багатьох інших видах спорту, а багато спроб поспіль. При цьому результат виступу становить суму очок, вибитих у кожній спробі (Наприклад, МГ-9 (FR60PR) – стандартна малокаліберна гвинтівка. Дистанція 50 м. Мішень № 7. Стрільба ведеться в положенні лежачи, 60 пострілів. Загальний час на стрільбу 50 хв. Перед виконанням залікових пострілів дається 15 хв на підготовку та пробні постріли). Стрілецька вправа розгортається як тривала діяльність, що складається з однотипних дій, кожна з яких може бути або успішною, або невдалою. Природно, що успішний постріл спортсмен намагається відтворити, а невдалий виправити при наступній спробі.

Як і в будь-якому виді спорту для змагальної діяльності професійних спортсменів з кульової стрільби характерні труднощі, які виникають під час виконання залікової стрільби і знижують у деяких спортсменів психічну стійкість та результативність дій. А.Ц. Пуні під труднощами розумів внутрішні

ускладнення, що виникають у спортсмена, як правило, при подоланні перешкод, коли він не має достатнього резерву необхідних можливостей [208; 209; 210]. Труднощі виражають поняття, похідні від зовнішніх і внутрішніх умов спортивної діяльності, певне їх співвідношення. Залежно від кількісних і якісних характеристик цього співвідношення труднощі розрізняються за ступенем і змістом. Різниця труднощів за ступенем зумовлюється відношенням величини і складності перешкод до можливостей спортсменів. Різниця труднощів за змістом визначається якісними характеристиками перешкод і тими можливостями спортсмена, які необхідні для їх подолання.

Серед різновидів труднощів, що зустрічаються в спорті, Б.М. Смирнов виділяє біодинамічні і психологічні труднощі [67]. До першої групи він відносить фізичні, технічні та тактичні труднощі, а до другої – пізнавальні, емоціогенні та моральні.

Причини невдачі у стрільбі можуть або залежати, або не залежати від самого спортсмена. Незалежними від нього причинами можуть бути, наприклад: якість патрона, технічний дефект зброї, випадковий порив бокового вітру, зміна освітленості в хмарну погоду тощо. Причини, що залежать від спортсмена-стрілка, – це помилки в приготуванні, прицілюванні, утриманні зброї, обробці спуску. Дослідження ряду авторів підтверджують, що збиваючі фактори є специфічними труднощами змагальної діяльності [26; 77; 104; 107; 144; 204; 216; 286]. Вони впливають на ефективність і результативність змагальної діяльності професійного спортсмена з кульової стрільби і в більшості випадків проявляються в зниженні спортивного результату.

Кульова стрільба вирізняється дуже високою і тонкою координацією дій та значними психічними перевантаженнями. Тому значення і роль ЦНС у цьому виді спорту значно зростають, і психологічний аспект мобілізаційної готовності стрілка є основою побудови всіх навчально-тренувальних занять.

У результаті плідної навчально-тренувальної роботи стрільба на вищому кваліфікаційному рівні характеризується, з одного боку, високою щільністю і

центральністю пробоїн, а з другого – відсутністю помітних на око помилок в утриманні тіла спортсмена-стрілка в позі наготові і відпрацюванні спуску.

Змагальна діяльність у стрільбі супроводжується жорсткою конкурентною боротьбою, де відповідальність зростає після кожного невдалого (чи навіть відносно невдалого) пострілу. При подальших змаганнях втома професійного спортсмена з кульової стрільби зростає, а значні психічні навантаження потребують від нього високого розвитку таких вольових якостей, як цілеспрямованість, ініціативність, наполегливість, рішучість.

Таким чином, змагальна діяльність спортсмена-стрілка висуває ряд істотних вимог до особистості, які необхідно формувати в неї з метою забезпечення ефективності та надійності змагальної діяльності.

Аналіз літератури з практики стрілецького спорту засвідчує, що більшість досліджень пов'язані з вивченням особливостей фізичної підготовки [9; 65; 66; 79; 142; 158], технічної підготовки [32; 77; 107; 258], способів і методів контролю за рівнем спортивної майстерності [60; 73; 166; 285]. У ряді робіт розглянуто питання психологічного забезпечення тренувальної та змагальної діяльності спортсменів-стрілків [8; 185; 198, 225, 244]. Натомість у спеціальній літературі практично відсутні об'єктивні дані про механізми емоційно-вольової регуляції діяльності, не розкрито питання щодо впливу негативних психоемоційних переживань професійного спортсмена з кульової стрільби в умовах передстартової мобілізації тощо. Водночас подальший розвиток стрілецького спорту ставить перед психологами-дослідниками завдання виявлення невикористаних резервів ефективності діяльності, які ми бачимо у вивченні індивідуально-особистісного рівня психічної регуляції діяльності спортсмена-стрілка.

1.2. Особливості емоційних переживань у спортивній діяльності

У сучасній психологічній науці існує безліч суперечливих визначень поняття «переживання», які акцентують увагу на тому чи іншому його аспекті. Це, швидше за все, пов'язано не стільки із суперечливістю поняття, скільки з відмінностями в завданнях, які ставили та ставлять перед собою дослідники (див. табл. 1.1). Психологи виділяють такі види емоційних переживань: афекти, емоції, відчуття та настрої. **Афекти** – сильні і відносно короткочасні емоційні стани, що супроводжуються різко вираженими поведінковими і фізіологічними проявами. Дії в стані афекту, як правило, реалізують «аварійну поведінку». Самоконтроль різко знижений.

Таблиця 1.1

Визначення поняття «переживання»

Автор	Визначення поняття «переживання»
Л.С. Виготський	Особлива інтегральна одиниця свідомості
К.К. Платонов (1972 р.)	Атрибут акту свідомості, який не містить образу того, що відображається. Цей атрибут виявляється у формі задоволення або незадоволення (страждання), напруги або розв'язання, збудження або заспокоєння
К.К. Платонов (1984 р.)	Найпростіше суб'єктивне явище, психічна форма відображення, що є однією з трьох атрибутів свідомості
Ф.Е. Василюк (1984 р.)	Переживання є саме діяльністю, тобто самостійним процесом, що співвідносить суб'єкта зі світом і вирішує його реальні життєві проблеми, а не особливою психічною «функцією», що стоїть в одному ряду з пам'яттю, сприйняттям, мисленням, уявою або емоціями... Переживання розуміється нами як особлива діяльність, особлива робота з розбудови психологічного світу, спрямована на встановлення змістовної відповідності між свідомістю і буттям, спільною метою якої є підвищення свідомості життя
Ф.Е. Василюк (1990 р.)	Будь-який випробовуваний суб'єктом емоційно забарвлений стан і явище дійсності, що безпосередньо представлене в його свідомості і виступає для нього як подія його власного життя
Р.С. Немов (1994 р.)	Відчуття, що супроводжується емоціями
М.І. Дьяченко, Л.О. Кандибович (1998 р.)	Осмислений емоційний стан, викликаний значущою об'єктивною подією або спогадами епізодів попереднього життя
Л.М. Веккер (2000 р.)	Безпосереднє відображення самим суб'єктом своїх власних станів, а не відображення властивостей і співвідношень зовнішніх емоціогенних об'єктів. Останнє є знання

Власне емоції – переживання, які відносно більш тривало та слабше проявляються в зовнішній поведінці і виражають оціночне ставлення особистості до інформації, що сприймається.

Почуття – тривалі, стійкі компоненти психічної структури особистості, що мають яскраво виражений предметний характер та виникають у результаті узагальнення емоцій.

Настрої – відносно слабо виражені, дифузні переживання, що не стосуються конкретного предмета, можуть утримуватися протягом досить тривалого часу, визначають загальний емоційний тон [200].

Спортивна діяльність вирізняється сильними та яскравими емоційними переживаннями. Емоційні переживання в спорті можуть бути стенічними і астенічними, або позитивно, або негативно впливати як на організацію самого процесу змагань, так і на поведінку спортсмена [1; 5; 87; 291].

Різноманітність емоційних переживань, що виявляються в процесі спортивної діяльності, пропонуємо класифікувати так.

1. *Емоційні переживання, пов'язані із значними змінами, що настають в життєдіяльності організму людини в процесі спортивних занять.* Підвищена м'язова активність є характерною і необхідною особливістю спортивних занять, якщо вони проходять нормально, завжди супроводжуються образним станом ейфорії (підвищення жвавості дій, мови тощо), стенічними відчуттями бадьорості і життєрадісності. У випадках перетренування м'язова активність викликатиме астенічні емоції: знесилення, незадоволення тощо [101; 151; 188; 275].

2. *Емоційні переживання, пов'язані з високим рівнем досконалості у виконанні технічно складних, важких і небезпечних фізичних вправ.* Ці емоції відображають стан підвищеної загальної працездатності організму, переживання успіху у виконанні даної дії і викликану цим усвідомленість особистої переваги: приємно відчувати себе сильним, спритним, сміливим, відважним, витривалим, упевненим у своїх силах, здатним виконати важку вправу, що не кожному під силу. Ці відчуття співвідносяться із здатністю

спортсмена спрямовувати великі зусилля волі на подолання значних труднощів, що є істотною рисою його вдачі, мірилом, за допомогою якого не лише сам спортсмен, але і його оточення оцінює його особисту гідність [251; 235; 282]. Досить вказати на те, наскільки зростає не лише в чужих очах, але і у своїх спортсмен, який успішно вирішив спортивне завдання, що потребувало значних вольових зусиль.

І навпаки, травматичні пошкодження або навіть просто невдалі спроби при виконанні важкої вправи, якими інколи закінчуються спортивні заняття, можуть викликати астеничне емоційне переживання: невпевненість, боязнь, загальмованість тощо. Переживання при виконанні небезпечних фізичних вправ, стеничне відчуття успіху часто мають у своїй основі подолання страху, викликаного виконанням спортивних дій в складних і важких умовах [270].

У спортсмена, який досконало володіє спортивною технікою, усвідомлення небезпеки і супроводжувальне його почуття страху не дезорганізуюватимуть поведінку, а навпаки, викликатимуть прилив сил, спрямованих на подолання небезпеки. У цьому випадку в спортсмена виникатиме прагнення ще і ще випробувати своєрідне відчуття ризику, у якому елемент страху викликає задоволення, оскільки він супроводжується усвідомленням власного уміння і сили, здатних здолати небезпечну перешкоду.

3. Емоційні переживання, пов'язані з перебігом спортивної боротьби. Ці емоції завжди мають дуже напружений характер, у них відображаються значні зусилля, спрямовані на досягнення перемоги або найкращого результату. За інтенсивністю вони набагато перевищують емоційні стани, які доступні людині у звичайній повсякденній діяльності. Часто вони набувають своєрідного відображення в міміці емоційної напруги. У процесі спортивної боротьби при вдалому виконанні відповідального пострілу емоційне переживання успіху може досягти у спортсмена ступеня бурхливого афекту радості. При невдачах нерідко настає відчуття розгубленості, знесилення, невпевненості в собі.

Емоційні переживання під час спортивних змагань часто супроводжуються сильним збудженням, яке фахівці охарактеризували як

«спортивна злість» [52; 132; 133; 150; 169; 176]. Під час такого сильного збудження спортсмен відчуває в собі колосальну силу, не відчуває втоми, усі його психічні процеси загострені, він проявляє здатність до швидких, точних і сильних реакцій.

4. *Естетичні емоційні переживання.* Найчастіше вони бувають пов'язані із сприйняттям ритму рухів, краси їхньої форми та інших аспектів, що характеризують досконалість виконання фізичної вправи. Вагоме естетичне значення мають відчуття, що викликаються сприйняттям зовнішньої обстановки, у якій проходять спортивні заняття або змагання. Урочистість таких заходів, красиве зовнішнє оформлення місця їх проведення, однакова форма одягу учасників команди, численна глядацька аудиторія, її уважність, зацікавленість – усе це викликає в учасників змагань піднесений емоційний стан і бажання добитися успіху, якнайкраще продемонструвати свою спортивну підготовку [197; 203; 236]. Буденна, невиразна зовнішня обстановка спортивних змагань може викликати в спортсмена астеничні емоційні переживання.

5. *Емоційні переживання, пов'язані з глибоким усвідомленням суспільного значення своєї спортивної діяльності (відповідальність перед колективом за свої успіхи і невдачі).* Вони є могутньою стимул-реакцією мобілізації всіх сил спортсмена на подолання труднощів. Результат спортивної боротьби дуже часто залежить від етичних відчуттів та прагнень спортсмена [97; 86; 111; 135; 238]. Цьому допомагає почуття відповідальності перед колективом. Спортсмен, якому воно притаманне, ніколи не відмовиться від боротьби за інтереси свого колективу, якою б важкою ця боротьба не була.

Таким чином, для спортивної діяльності характерними є:

а) яскраві та сильні емоційні переживання, що глибоко захоплюють особу спортсмена і суттєво впливають на його спортивну діяльність;

б) різноманітність емоційних переживань, що охоплюють різні за якістю емоції – від простих фізичних відчуттів, пов'язаних з м'язовою діяльністю, до глибоких етичних відчуттів, в основі яких лежить спільність інтересів, що об'єднують спортивний колектив у єдине ціле;

в) динамічність емоційних переживань під час спортивних змагань, швидкі переходи від одних відчуттів до інших, інколи протилежних за своїм характером. Цьому сприяє і динамічність самих спортивних змагань, що проходять з великою інтенсивністю і часто супроводжуються швидкими і різкими переходами від поразки до перемоги.

*Своєрідним лакмусовим папером емоційних переживань спортсмена-стрілка є так званий **передстартовий стан**. Він завжди виникає у людини, яка бере участь у спортивних змаганнях.*

Передстартовий стан характеризується зміною фізіологічних функцій організму спортсмена перед початком змагань. Його значення полягає в підготовці організму до наступної спортивної діяльності. Сама робота ще не настала, але з'явився її передвісник – умовний подразник, і в організмі спортсмена розпочинаються зміни фізіологічних функцій: підвищується збудливість ЦНС, активізується робота окремих залоз внутрішньої секреції, посилюється діяльність серцево-судинної та дихальної систем, підвищується обмін речовин, включаються механізми перерозподілу кровообігу (надходження в кровообіг депонованої крові), підвищується температура тіла, у крові збільшується вміст глюкози і вміст адаптогенних гормонів. Як наслідок, формується рухова домінанта, яка властива цьому виду спортивної діяльності [80; 84; 85; 132; 139; 154; 173; 277].

Згадані зміни функцій у передстартовому стані за своєю природою умовно-рефлекторні. Умовними подразниками цих передстартових рефлексів є все те, що пов'язане з майбутньою м'язовою роботою (обстановка змагань, реакція глядачів, вигляд суперників тощо), а також сигнали другої сигнальної системи (словесні показники). Безумовно-рефлекторним підкріпленням подразників цих рефлексів є м'язова робота і пов'язана з нею пропріорецептивна імпульсація, яка і активізується з початком змагального старту. Особливу роль у формуванні стартових умовно-рефлекторних реакцій відіграють сигнали мовного підкріплення та емоції.

Залежно від того, які подразники є пусковими у виникненні передстартових реакцій, виділяють не тільки **передстартовий**, а й **власне стартовий стан** спортсмена. Виникнення передстартового стану в спортсмена-стрілка пов'язане з переважаючою дією подразників другої сигнальної системи, а власне стартового стану – дією подразників першої сигнальної системи [289]. **Передстартовий стан виникає за декілька годин і навіть місяців перед відповідальними змаганнями; власне стартовий – безпосередньо перед стартом.**

Інколи, при вирішенні спеціальних задач, пов'язаних із поглибленою підготовкою спортсмена з кульової стрільби до відповідальних змагань, виникає ще й **передзмагальний стан**. Його початок – оголошення календарного виступу спортсмена на змаганнях.

На сьогодні у спортивній психології виділяють три форми передстартового стану: бойову готовність, лихоманку та апатію (див. табл. 1.2) [208].

Основні форми передстартового стану спортсмена

Форма передстартового стану	Характеристика
Бойова готовність	характеризується найбільш оптимальними змінами вегетативних і соматичних реакцій, зростанням збудливості рухового апарату. Фізіологічні зрушення повністю відповідають інтенсивності подальшої роботи, спортсмен впевнено чекає старту, налаштований на перемогу.
Стартова лихоманка	характеризується перевагою процесів збудження у ЦНС над процесами гальмування. При цьому часто спостерігається тремтіння рук, інколи всього тіла, що нагадує хворого пропасницею. Передстартова лихоманка часто є основною причиною низької координованості рухів, невдалого початку змагань.
Стартова апатія	зумовлена перевагою процесів гальмування, що прийшли на зміну надмірному збудженню у ЦНС. Зміни вегетативних і соматичних функцій в умовах апатії виражені несуттєво. Причиною виникнення апатії може бути перенесення часу старту, страх зустрічі з сильним суперником тощо. Спортсмен не впевнений у своїх силах, у нього з'являється бажання відмовитися від боротьби.

Пригнічення спортсмена перед стартом майже завжди призводить до зниження спортивного результату. У зв'язку з цим центральне місце в психології змагальної діяльності посідають дослідження таких психічних станів спортсмена, як психічна напруга, емоційне збудження, стрес, передстартове хвилювання. Ці стани характеризуються як передробочі у випадках значимої діяльності з невизначеним результатом [2; 3; 24; 39; 99; 101; 105; 140; 143; 162; 172; 276; 278; 249; 308; 309]. **В основі зазначених станів лежить взаємодія двох видів регуляції в діяльності спортсмена: емоційної і вольової. Перший вид регуляції породжує переживання, другий – вольове зусилля.**

Часто переживання спортсмена, що виникають перед змаганням, досить успішно стимулюють його, зводячи до мінімуму вольові зусилля. Водночас в основі будь-якого вольового зусилля лежить емоційний початок. Як відомо, ці поняття глибоко взаємопов'язані [40; 51; 52; 145; 196; 236; 238; 246].

Передстартові емоційні переживання регулюються цілеспрямованим вольовим зусиллям. Емоції викликають енергетичний викид, а воля визначає економічність використання цієї енергії. В історії спорту відомо багато прикладів, коли рекордні досягнення ставали результатом емоційних переживань, що виправлялися волею.

Розглянемо схему динаміки передстартових психічних станів спортсмена. У повсякденному житті, при відсутності екстремальних ситуацій, рівень психічної напруги перебуває в межах норми. Його коливання відповідають станам людини, починаючи від дрімотних до активних, робочих. За кілька днів до старту рівень напруги зберігається близьким до норми. Якщо він залишається таким до старту, то спортсмен перебуває в *стані стартової байдужості*. У такому випадку можна говорити впевнено, що цей спортсмен на змаганнях продемонструє досягнутий рівень підготовленості, але його резервні можливості не реалізуються.

Зазвичай з наближенням змагання напруга зростає. Спортсмени, нестійкі емоційно, відчують її за тиждень і більше, емоційно стійкі – найчастіше тільки в день старту.

Найбільш сприятливою умовою вважають таку, коли оптимальний рівень напруги збігається із часом старту. Стан, що виникає при цьому, називають *станом бойової готовності*. На змаганнях спортсмен у такому стані максимально реалізує свою підготовленість при великій насназі та підйомі, використовуючи всі резервні рухові, вольові та інтелектуальні можливості [195; 188; 279].

Оптимальний рівень психічної напруги може не збігтися із часом старту. Однак зберегти оптимальний рівень готовності до діяльності тривалий час практично неможливо. У цих випадках психічна напруга підсилюється, переходячи в напруженість, так що в результаті спортсмен виявляється в *стані стартової лихоманки*. У такому стані його нервова система перебуває на межі можливостей витримати концентроване порушення. Деякі спортсмени здатні тривалий час перебувати в цьому стані без шкоди для спортивного результату.

Однак багато спортсменів швидко проявляють у поведінці елементи гальмування. Як уже доведено, у будь-якому випадку стан стартової лихоманки знижує надійність спортсмена та імовірність досягнення ним високого результату (хоча й не обов'язково результат повинен бути низьким). Відомі окремі випадки, коли спортсмени, перебуваючи в стані стартової лихоманки, показували досить високі результати.

Найгірший вид передстартового стану виникає, коли рівень психічної напруги різко падає, – це *стан стартової апатії*. Цей період, зазвичай, короткий за часом. Як правило, апатія виникає в результаті переходу від максимальної психічної напруги до стану нерухомості (ступору) і є наслідком гострого перенапруження в передстартовій ситуації. Стартова апатія – зниження мотивації діяльності, вольової активності та почуття відповідальності. Вона не дозволяє спортсмену реалізувати навіть досягнутий рівень підготовленості [94; 222].

Загальні для усіх видів спорту основні детермінанти, які впливають на виникнення та зміну передстартових психічних станів, наведено в табл. 1.3.

Основні детермінанти динаміки передстартових психічних станів у спортсменів

Детермінанти психічних станів	Характеристика детермінант
Значущість змагань	Співвідношення мети і рівня підготовленості спортсмена (абсолютна значущість): слабка підготовленість потребує зниження мети і, навпаки, високий рівень підготовленості дає змогу ставити більш серйозні цілі. Значущість змагань визначається масштабом самих змагань (відносна значущість).
Склад учасників змагань	Наявність сильних суперників, що підвищує достовірну значущість. Саме тому необхідна інформація про інших учасників змагань, щоб зняти надлишкову напругу.
Організація змагань	Урочистість відкриття, регламент змагань, своєчасність стартів, об'єктивність суддівства тощо. В окремих випадках залежить від власного досвіду та індивідуальних особливостей спортсмена.
Поведінка оточуючих спортсмена людей (особливо тренера)	Продуманість спілкування тренера та спортсмена. Прояв хвилювання, метушливості, завчасне оголошення запланованого результату тощо – все це негативно впливає на стан спортсмена.
Індивідуально-психологічні особливості спортсмена	Властивості нервової системи та якості особистості спортсмена. Саме це диктує індивідуальний стиль діяльності, регулює дії спортсмена та його переживання.
Особливості виду спорту та змагальної вправи	Умови, засоби та методи виконання конкретних спортивних вправ.
Ступінь оволодіння способами саморегуляції	Здатність своєчасно та вміло використовувати засоби саморегуляції. Може як позитивно, так і негативно впливати на передстартовий стан.
Психологічний клімат у колективі	Характер та особливості взаємодії в колективі.

1.3. Екстремальні ситуації змагального характеру як фактор емоційних переживань, які знижують результативність спортивної діяльності

Цілі, що стоять перед спортсменом, співвідносяться з досягненням певного спортивного результату, інакше кажучи, з реалізацією його можливостей. Дії, пов'язані з досягненням цілей, завжди виконуються в певних емоційних умовах і за рахунок вольових зусиль. Різні труднощі викликають у спортсменів сильні емоційні переживання, які можуть справити негативний вплив на діяльність та її результати.

Не випадково дослідники психологічних проблем спорту значну увагу приділяють вивченню та аналізу різноманітних психічних станів спортсменів під час здійснення змагальної діяльності, де особливе місце посідають питання подолання екстремальних ситуацій змагального характеру.

При визначенні екстремальних ситуацій широко використовуються і «об'єктивні» показники стану людини, що встановлюються на основі реєстрації фізіологічних процесів. Впливи, що зумовлюють критичні стани, завжди сполучені з фізіологічними змінами в стані людини.

Ступінь впливу екстремальних ситуацій змагального характеру на стан спортсменів залежить від «величини перешкод» і «труднощі перешкод» [36; 243; 250; 288]. *Величина перешкод* характеризується як явище об'єктивне, не залежне від спортсмена. Вона визначається розмірами фізичних і психічних зусиль, необхідних для подолання майбутніх труднощів. *Трудність перешкоди* – явище суб'єктивне, похідне від величини перешкоди і можливостей спортсмена. Вона виражається відношенням величини перешкоди до реальних можливостей індивіда.

Діяльність будь-якого спортсмена в екстремальних ситуаціях змагального характеру пов'язана або з вибором оптимального рішення, або з реалізацією

прийнятого рішення, оскільки в одній і тій же діяльності ці явища виникають послідовно.

Професійні спортсмени з кульової стрільби стикаються з безліччю ситуацій, які потребують послідовних дій при виході з екстремальної ситуації: спочатку – визначення оптимального рішення, потім – реалізацію прийнятого рішення. Виходячи з цього положення, можна виділити **два основних види труднощів, пов'язаних у професійних спортсменів з кульової стрільби з екстремальними ситуаціями змагального характеру:** труднощі у виборі оптимальних рішень, відповідних екстремальним ситуаціям, що виникають, та труднощі в реалізації прийнятих значущих рішень.

Величина перешкоди та її трудність визначають психічний стан спортсмена під час виконання ним спортивної діяльності. Крім того, у спортсмена, який бере участь у змаганнях, емоції завжди мають яскраво виражене збудження і високий ступінь переживання. Людина перебуває в стані напруженості [194; 226; 235; 259]. Стан напруженості передусім ускладнює складні дії та інтелектуальні функції: скорочується обсяг уваги, порушуються процеси сприйняття і мислення, з'являються зайві, неспрямовані дії, скорочується обсяг пам'яті. Все це негативно позначається на здійсненні не тільки спортивної, але і будь-якої іншої діяльності.

Для досягнення високого результату в спортивній діяльності у спортсмена має бути вироблений оптимальний рівень психофізіологічних реакцій, який знадобиться тільки при певному підвищенні нервового збудження, а не в стані спокою, звичному для звичайних, щоденних справ.

Здатність спортсмена зберігати оптимальний психоемоційний стан прийнято називати ***емоційною стійкістю***. *Емоційна стійкість спортсмена виражається не в тому, що він перестає переживати сильні емоції, а в тому, що ці емоції в певні моменти змагальної боротьби досягають оптимального ступеня інтенсивності, але при цьому відрізняються стабільністю певних якісних особливостей і завжди спрямовані на вирішення спортивних завдань.*

Оптимальний рівень емоційних переживань може залишатися абсолютно постійною величиною протягом усієї спортивної діяльності (спортивного змагання) і безпосередньо перед нею. Ця величина змінюється відповідно до ситуації змагальної діяльності, тому оптимальний рівень емоційних проявів повинен бути не тільки стійким, але водночас і динамічним [33; 89; 187; 263; 272]. ***В умовах змагань така динамічна емоційна стійкість спортсмена виражається в такому:***

1) якісні особливості активних емоцій (відсутність переходу від емоцій, що позитивно впливають на діяльність, до емоцій, що негативно впливають на діяльність) постійні;

2) оптимальний рівень інтенсивності емоційних реакцій динамічно стійкий;

3) спрямованість емоцій на позитивне вирішення поставлених задач стабільна.

З вищезазначеного випливає, що, по-перше, інтенсивність емоційних проявів, вихід емоційних переживань за межі оптимального рівня збудження, як правило, виникають із зміною зовнішніх умов; по-друге, негативний вплив емоцій на діяльність або її результати завжди детермінований об'єктивними та суб'єктивними труднощами.

Таким чином, ***екстремальні ситуації змагального характеру – об'єктивні і суб'єктивні труднощі, які є наслідком зміни зовнішніх умов, що супроводжуються виходом емоційних переживань спортсмена за межі оптимального рівня і впливають негативно на змагальну діяльність, її результативність.***

Психофізіологічні зміни у функціональному стані спортсмена, пов'язані з його реакцією на екстремальні ситуації змагального характеру, можуть мати різний за силою і тривалістю характер. Залежно від цього слід визначити особливості тих чи інших екстремальних ситуацій змагального характеру.

На сучасному етапі розвитку наукової думки розроблено велику кількість різних підходів до вирішення проблем, що стосуються класифікації екстремальних ситуацій змагального характеру. Водночас поки що не створено певної, адекватної схеми або структури. О.А. Чернікова [277] і П.А. Рудик [223] пропонують, **виходячи з детермінації переживань, виділяти дві групи труднощів: об'єктивні і суб'єктивні.** *Об'єктивні труднощі* – ті, що зумовлені специфічними для певного виду діяльності перешкодами, без подолання яких неможливе здійснення цієї діяльності. Основна відмінна риса об'єктивних труднощів полягає в тому, що вони за своїм змістом однакові для всіх людей. *До суб'єктивних труднощів* належать ті, що виражають особисте ставлення людини до об'єктивних особливостей певного виду діяльності. Ці труднощі мають індивідуальний характер і можуть бути різними у представників одного і того ж виду спорту.

Більш детальна класифікація труднощів, характерних для спортивної діяльності, була запропонована Ф. Генівим [43], який узяв за критерій позицію учасника спортивного життя (спортсмена, тренера, організатора змагань і всієї команди загалом): труднощі, пов'язані з умовами проведення змагання; труднощі, пов'язані з фізичною підготовленістю спортсмена; труднощі, пов'язані з технічним виконанням окремих дій; труднощі, пов'язані з виконанням тактичних дій; труднощі, пов'язані зі здобуттям належних знань з певного виду спорту; труднощі, пов'язані з моральною підготовкою спортсмена; труднощі, пов'язані з подоланням негативних психічних станів та емоційних переживань.

Р.З. Шайхтдінов доповнив класифікацію Ф. Генова новими видами труднощів, які, на його думку, необхідно враховувати, виходячи з «позиції проблеми готовності в спорті»: труднощі, що перешкоджають формуванню вольової готовності; труднощі, що перешкоджають ефективному початку виконання змагальної діяльності; труднощі, що перешкоджають успішному виконанню змагальної діяльності [284].

М.А. Іткіс зазначає, що на змаганнях спортсмен потрапляє в складну, часто абсолютно нову обстановку, яка відрізняється як від умов тренування, так і від попередніх змагань[90]. До причин, що зумовлюють «завали», зриви і значне зниження результатів на змаганнях, він відносить:

- 1) різний ступінь тривожного стану у спортсменів;
- 2) метеоумови, що постійно змінюються (освітленість, вітер тощо);
- 3) різноманітні перешкоди, створювані суперниками, тренерами, суддями, глядачами;
- 4) втрати, поломки та інші порушення в матеріально–технічному оснащенні спортсмена;
- 5) невпевненість у своїх можливостях;
- 6) «відриви», погані «пробоїни» (тимчасове зниження результативності);
- 7) очікування зриву після низки вдалих змагальних дій;
- 8) стомлення;
- 9) думки про перше місце, про виконання певного нормативу, рекорду і т. ін.

М.Я. Жиліна поділяє **всі фактори, що заважають спортсмену «продемонструвати свою кращу техніку і показати свій найкращий результат», на внутрішні і зовнішні [66].** На думку вченої, *внутрішні чинники* – це певні фізіологічні зміни (зрушення) в працюючих м'язах і системах організму. *Зовнішні чинники* – незнайоме місце проведення змагань, присутність представників засобів масової інформації, суддів, глядачів тощо. Особливу увагу М.Я. Жиліна концентрує на такому стані спортсмена, як хвилювання, у результаті якого, на її переконання, знижується техніка стрільби і результат [66].

Л.Д. Гіссен наводить, по суті, подібну з іншими авторами класифікацію труднощів і виділяє суб'єктивні чинники, що знижують результативність діяльності: 1) суб'єктивне ставлення людини до досягнення мети; 2)

суб'єктивна оцінка ситуації (позитивна чи негативна) [45]. Об'єктивні фактори, що визначають суб'єктивне переживання, Л.Д. Гіссен поділяє на п'ять груп:

1) ситуації, що містять небезпеку фізичної травми (ненадійність страховки, порушення рівноваги та ін.);

2) ситуації, що виявляють неспроможність психічної підготовленості до вимог змагальної боротьби (завищені завдання, рішення підійти до снаряду, думки про можливу невдачу тощо);

3) ситуації з несподіваною «аварійністю» (неполадки в спорядженні, неможливість провести звичну розминку, несподівана невдача тощо);

4) ситуації, зумовлені правилами змагань (необхідність розпочати змагання з «нелюбимого» виду програми, необхідність виконати заліковий підхід з однієї спроби тощо);

5) ситуації, викликані небажаними діями інших осіб (негативна реакція глядачів, успіх противника, надмірне хвилювання тренера тощо).

Як свідчить порівняльний аналіз розроблених у науці класифікацій, кожна з них не відображає повністю сутності поняття екстремальних ситуацій змагального характеру. Однак разом узяті аналізовані класифікації доповнюють одна одну.

Зовнішні і внутрішні перешкоди завжди є причинами і об'єктивних, і суб'єктивних труднощів. Важливим є той факт, що зовнішні перешкоди, так само як і внутрішні, можуть викликати як об'єктивні, так і суб'єктивні труднощі [114; 228]. Наприклад, така зовнішня перешкода, як «зауваження судді», спричиняє виникнення як суб'єктивних труднощів (це суб'єктивна оцінка ситуації, надмірне хвилювання, високий ступінь тривожності), так і об'єктивних (труднощі, зумовлені правилами змагань, виникнення необхідності змінити дії згідно з правилами спортивної боротьби). Класифікацію екстремальних ситуацій змагального характеру можна подати у вигляді схеми (див. рис. 1.1), яка показує, що екстремальні ситуації змагального характеру

можуть бути розділені за якісною характеристикою на чотири основні групи:

1) *зовнішні перешкоди* – умови змагань; перешкоди, що зумовлені відволіканням уваги спортсмена від змагальної діяльності; події, пов'язані з розвитком змагальної боротьби;

2) *внутрішні перешкоди* – недостатні адаптаційні можливості; надлишки мотивації; стан здоров'я; рівень підготовленості спортсмена;



Рис. 1.1. Класифікація екстремальних ситуацій змагального характеру

3) *об'єктивні труднощі* – ситуації, що містять небезпеку фізичної травми; ситуації, що виявляють неспроможність підготовленості спортсмена до вимог змагальної боротьби; ситуації з несподіваною «аварійністю»; ситуації, зумовлені правилами змагань; ситуації, викликані небажаними діями оточуючих;

4) *суб'єктивні труднощі* – суб'єктивне ставлення спортсмена до досягнення мети; суб'єктивна оцінка ситуації, у якій реально перебуває спортсмен.

1.4. Феноменологія та природа психічної ригідності

У 1972 р. Sh. Chown відзначив, що психічна ригідність – не просте поняття і йому складно дати яке-небудь більш-менш прийнятне для всіх визначення [301]. Проте, виходячи з того, що, за висловленням Б.Ф. Ломова, кожен термін у психології повинен бути точно і чітко визначеним [136] та для кожного дослідження визначення використовуваних термінів є важливим, вважаємо за необхідне провести критичний аналіз розроблених на сьогодні підходів щодо поняття «психічна ригідність». **Термін «ригідність» походить від латинського «rigiditas», що означає «бути негнучким, жорстким, окостенілим» [68; 70]. У психологію це поняття перейшло з фізики [320]. На думку R.V. Cattell, під терміном «ригідність» позначають властивості тіл чинити опір змінам їхніх форм [300].**

При всій численності дефініцій, як засвідчив аналіз, *психічна ригідність визначається перш за все через категорію здібностей – «індивідуально-психологічних особливостей особистості, що є умовами успішного виконання тієї чи іншої продуктивної діяльності» [200]. Звідси ригідність розуміється як (відносна) нездатність особистості в разі вимог об'єктивної ситуації: «змінити свою психічну установку» [329], «реагувати на нову ситуацію» [328], «змінити дію або ставлення» [306], «поставити себе на місце іншої людини» [296], «змінити поведінку» [299; 303], «реорганізувати проблемний матеріал» [315; 316], «переструктурувати способи поведінки» [300], «засвоїти нові засоби пристосування», «коригувати програму діяльності» [201].*

На думку ряду науковців, ригідність як «нездатність» включає в себе декілька зазначених вище аспектів [7; 201; 296; 306; 319]. Деякі автори у своїх дефініціях психічної ригідності роблять наголос на тому, що лежить в основі «нездатності до зміни». Вони визначають ригідність як: *«прихильність до неадекватного способу виконання завдання»* [311], *«тенденцію дотримуватися звичного»* [297; 322], *«прихильність до неадекватного способу поведінки і сприйняття»* [306].

У ряді визначень психічної ригідності вказується на те, що особистість не реагує на вимоги об'єктивної ситуації не просто через (відносну) нездатність або прихильність до неадекватного способу поведінки (тобто не може), але і через своє небажання (не хоче, навіть за наявності здібностей): *«чинить опір у певних формах поведінки»* [296; 326], *«проявляє недоброзичливість до нового, до змін»* [128; 129] і *«чинить опір змінам»* [305; 319].

Найчастіше психічна ригідність визначається альтернативно: або як властивість особистості, або як характеристика поведінки. Проте виявлено дослідження, у яких даються визначення ригідності, що охоплюють одним поняттям і особистість, і поведінку. Так, Goins A. [310], Rubenovitz S. [327] пропонують *ригідність розглядати як конструкт*. Вони виходять з ідеї внутрішньої єдності поняття психічної ригідності, ґрунтуючись на даних факторно-аналітичних досліджень.

Таким чином, що психічна ригідність у сучасній психологічній літературі визначається найчастіше альтернативно:

- як характеристика особистості або поведінки;
- як характеристика окремих аспектів особистості (перцептивного, психомоторного, когнітивного, афективного, мотиваційної ригідності) або особистості загалом;
- як формально-динамічна або змістовна характеристика особистості та поведінки;
- як властивість нормальної або патологічно зміненої особистості.

Психічна ригідність найчастіше є тією «слабкою ланкою», яка виявляється найбільш чутливою, наприклад, до психогеній, пов'язаних з «...необхідністю перелому, зміни життєвого стереотипу, переключення, відмови від звичного» [11; 130; 134]. Однак поняття ригідності включає в себе ще один суттєвий момент, який дослідниками, як правило, не згадується, хоча і мається на увазі. Ригідним можна назвати тільки акт поведінки, при якому суб'єкт сліпо тримається за неадекватний стереотип, у той час як він, у принципі, міг би знайти адекватний шлях вирішення задачі.

Виходячи з усього вищезазначеного, ***під терміном «психічна ригідність» розуміємо неспроможність, нездатність особистості корегувати програму власної діяльності відповідно до вимог ситуації.***

Ригідність тісно пов'язана з тривожністю, і саме їх взаємодія набуває значної стимулюючої сили. Ймовірно, через це застрягаємість афекту, афективне фарбування навколишнього світу значною мірою зумовлюється тривожністю як особистісною рисою.

За спостереженнями Ф.Б. Березіна, поєднання сенситивності, сприйнятливості з тенденцією до самоствердження, що властиве ригідним особистостям, породжує підозрлість, критичне або презирливе ставлення до оточуючих, упертість, а нерідко й агресивність [19]. Особи такого типу честолюбні і керуються твердим наміром бути краще і розумніше інших, а в груповій діяльності прагнуть до лідерства. Підозрлість ригідних особистостей, як правило, відображає несприятливі очікування, тривогу, страх відторгнення від мікросоціального оточення. Афективні дії при цьому часто мають характер психологічного захисту від дійсного, а швидше, мнимого недоброзичливого, ворожого ставлення.

Аналогічних висновків доходять багато дослідників. Так, Г.В. Залевський вважає, що **для ригідних особистостей характерні тривога і почуття провини, неспокій, нав'язливі сумніви, пригнічене жорстке суперего, недовірливість, почуття неповноцінності** [69]. Разом з тим він відзначає і

такі риси ригідної особистості, як відчуження і соціальну ізолюваність. Ригідні особи, проявляючи стійку прихильність до певних способів поведінки, тим самим ускладнюють спілкування, що призводить до розвитку дезадаптації [30; 137; 171].

Зв'язок проблеми ригідності і психічних станів з найбільшою виразністю виступає при аналізі емоційної напруженості або стресу. Вивчення стресу отримало фізіологічне обґрунтування в роботах У. Кеннона про гомеостаз [298] і Г. Сельє про «загальний адаптаційний синдром», тобто про своєрідну, захисну за своїм характером реакцію організму, мобілізуючу власні ресурси (передусім ендокринні) у відповідь на сильні і травмуючі (надсильні) зовнішні впливи, будь-то фізичні або нервово-психічні емоційні перевантаження [230; 231].

У разі стресових станів відбуваються фізіологічні та психологічні зміни. При не надто сильному і тривалому стресі фізіологічні зміни можуть майже не проявитися зовні або просто не піддатися реєстрації, тоді доводиться вдаватися до аналізу більш тонких і своєрідних змін поведінки. М.С. Роговин (1970) вказує, що до них належать насамперед труднощі у здійсненні функцій, що потребують свідомого контролю та пов'язані із спрямованістю мислення на вирішення того чи іншого завдання. При цьому спостерігаються труднощі в розподілі і перемиканні уваги [212; 213]. Водночас навички, завчені та автоматизовані форми поведінки, не тільки гальмуються, а й можуть навіть проти волі людини замінювати собою свідомо спрямовані дії. На підтвердження цього М.С. Роговин наводить яскравий приклад: мати, схвильована раптовим захворюванням дитини, ніяк не може додзвонитися лікарю, багаторазово помилково набираючи номер власного телефону. Автор укажує, що крім гальмування деяких сторін свідомої діяльності при стресі можливі й помилки сприйняття, пам'яті, неадекватні реакції на несподівані подразники, звуження обсягу уваги, помилки в розподілі тривалості інтервалів часу тощо.

При виключній багатоплановості цієї теми, по суті, всі дослідники сходяться в тому, що **відмінною особливістю поведінки в ситуації напруженості є її негнучкість** [162; 174; 202; 212; 213]. Поведінка втрачає пластичність, властиву їй в нейтральній обстановці.

Як показують дослідження, при інших рівних умовах у стані напруженості в першу чергу страждають складні рухи, що не тільки порушує діяльність, але й може призвести до її зриву. Це було доведено ще Дж.А. Гамільтоном і І. Кречевским (1933): ***при стресі поведінка людини значною мірою втрачає властивість пластичності і характеризується переважанням стереотипії*** [42; 102]. Відомо також, що при високих ступенях цієї напруженості зазначене звуження діапазону дій (що реалізується в крайніх формах як збудження, так і гальмування) може досягати рівня патології.

У структурі залежної поведінки нерідко ригідність лежить в основі компульсивності – наріжного каменю будь-якої адикції. Залежній особистості властиві стійкі і незмінні принципи в найбільш значущих сферах життя. Слідування ритуалам та шаблонам стає для таких людей необхідністю і приносить радість. Приміром, спортивні фани відчують задоволення від нав'язаної групою одноманітності стилю в одязі, манерах, мовних оборотах. Крім того, ригідність є зворотним боком цілеспрямованості, яку, у свою чергу, можна вважати інструментом для реалізації залежності. Адже без цілеспрямованості (хай і такої, що має гедоністичний девіантний характер) неможливо уявити формування адикції. Можна припустити, що **ригідність є базовою психологічною характеристикою розладів залежної поведінки. Саме ригідність здатна цементувати патологічний патерн адиктивної поведінки, створити одну з основних якостей залежності – нездоланність потягу до скоєння девіантного вчинку, що супроводжується емоційною розрядкою.**

Убачається ймовірним той факт, що багато сучасних дослідників (В.А. Бухановский [23]; Е.С. Ткаченко, Ю. В. Тарасенко [260]; П.Д. Шабанов,

О.Ю. Штакельберг [283] та ін.) виявили в преморбіді осіб із залежними формами поведінки епілептоїдну акцентуацію характеру, виділяючи як значущі торпідність, ригідність психічних процесів і порівнюючи процес реалізації адикції з розрядом епілептичної активності у формі дисфорії.

Як засвідчує проведений феноменологічний аналіз поняття «психічна ригідність», на сьогодні існують лише деякі поодинокі дослідження, які визначають місце цього терміна в системі споріднених і близьких до нього понять [28; 37; 48; 199; 233; 247; 268; 271]. Зрозуміло, що такий стан справ з категорією «психічна ригідність» у сучасній психологічній науці пояснюється не тільки особливістю підходів до цього явища в межах того чи іншого наукового напрямку, а й причинами іншого порядку – використанням згаданого вище терміна без належної критичної його оцінки і застережень у психологічних дослідженнях або при вирішенні практичних завдань.

Спробуємо піддати аналізу деякі випадки сплутування поняття «психічна ригідність» з іншими категоріями психологічної науки, що мають, з нашої точки зору, винятково принципове значення в межах заявленої теми дослідження.

Ригідність і інертність

Б.М. Теплов, досліджуючи проблему психологічних проявів основних властивостей нервової системи, писав, що «сила» і «рухливість» нервової системи накладають глибокий відбиток на характеристику поведінки [257]. При цьому підкреслював, що типові картини поведінки і типу як комплексу властивостей нервової системи не можуть бути просто «накладені» один на одного.

Найбільш спрощене вирішення питання про розкриття закономірних зв'язків між біологічно зумовленими властивостями нервової системи та індивідуальними особливостями психіки та поведінки, на думку К.М. Гуревича, полягає в прямому перенесенні понять і термінів фізіології в психологію.

Наприклад, рухливість тлумачиться не лише як властивість нервових процесів, але і як рухливість у поведінці, побуті, як швидкість при вирішенні завдань тощо [56].

Звичайно, швидкість і сила психічних процесів, за словами Б.М. Теплова, дуже схожі до рухливості і сили нервових процесів. Однак ця термінологічна схожість, зазначає автор, може вводити в оману [255].

М.Д. Левітов наголошував, що, за І.П. Павловим, фактори психічної ригідності певною мірою можна визначити за допомогою досліджень рухливості нервових процесів [129]. Ми погоджуємось із Г.В. Залевським, що ригідність – флексибільність не є інертність – рухливість (динамічність, лабільність нервових процесів) і вважає неправильним говорити про «ригідність нервових процесів» [70]. Ригідність – флексибільність не тотожні і не зводяться до того явища, яке вимірюється «швидкістю переходу від одного стереотипного способу розумової або практичної дії до іншого» [256] або проявляється в життєвих показниках типу «швидко чи повільно ходить, говорить або думає» [129; 273]. Тобто властивості темпераменту – лише формально-динамічні характеристики поведінки людини.

У цьому сенсі видаються цікавими міркування Р. Майлі про суть темпераменту: «Ми маємо право поставити запитання, а чи не змінилося повністю поняття темпераменту? ... Якщо в колишньому розумінні цей термін стосувався майже винятково емоційного аспекту дії, динаміки поведінки або її стилю, то поняття «фактор» (фактор темпераменту, яким автор, услід за Р.Б. Кетелом, вважає і ригідність – прим. авт.) цілком очевидно включає в себе і зміст дії» [138]. Не намагаючись загалом відповісти на поставлене Р. Майлі запитання, Г.В. Залевський допускає, що психічна ригідність – флексибільність, швидше за все, і являє собою таку динаміко-змістову єдність [69].

Ригідність і стійкість

Ригідність і стійкість – різні поняття. До цієї думки схиляється ряд психологів. Так, Н. Werner, вважаючи ригідність і стійкість різними властивостями, вказує на те, що в мінливому середовищі стійкість поведінки загалом може бути досягнута тільки за рахунок гнучкості її окремих компонентів [330].

Схожої думки дотримується і Л.Л. Рохлін: «Стійкість особистості не слід розуміти як наявність у неї ригідності; особистість – це динамічна система, яка діалектично поєднує в собі стійкість і мінливість» [211]. Фізіологічною основою стійкості особистості, у розумінні вченого, є динамічний стереотип, описаний І.П. Павловим у 1951 р.

У енциклопедичному словнику медичних термінів стійкість системи визначається як «властивість системи повертатися до вихідного стану після припинення впливу, який вивів її з цього стану; у живих систем стійкість проявляється їх здатністю пристосовуватися до мінливих умов існування» [183]. Категорію «психічна ригідність» цей словник пояснює як «стан, при якому знижені рухливість, переключення і пристосованість психічних процесів (мислення, установок тощо) до умов середовища, що змінюються» [183].

Оригінальну думку щодо розрізнення понять «ригідність» і «стійкість» висловили G. Clause, H. Kulka та інші дослідники [294; 295; 302]. Ригідність ними визначається як «психічна властивість, про яку говорять у тих випадках, коли поведінкові тенденції проявляють відсталість, негнучкість установок, мети і мислення, нерухомість і низьку готовність до перемикавання» [302]. Стійкість ці автори визначили як особливість характеру, що виражається в стабільності і резистентності переконань, точок зору та установок і тісно пов'язана із непохитністю, твердістю принципів» [295; 302].

Дещо іншої думки дотримується Б.Ф. Ломов, який аналізує стійкість як особливий вимір суб'єктивних відносин особистості. Він вважає, що стійкість може проявлятися по-різному. В одних випадках вона виступає як ригідність, консервативно-звичне ставлення; в інших – стійкість визначає принципову

позицію особистості [136]. Проте нам більше імпонує твердження В.М. М'ясищева про те, що нездатність пристосуватися до нових вимог і вирішувати нові завдання характеризують інертність (у нашому розумінні – це ригідність – прим. авт.), протилежні якості характеризують рухливість. Люди, над якими панує звичка, – інертні люди, але поведінку людини, яка стійко відстоює відому ідею, служить їй все життя і навіть жертвує заради неї життям, було б грубою помилкою розглядати як інертну [161].

Розрізняє ці особливості особистості і М.Д. Левітов, вважаючи стійкість морально-вольовою рисою, одним із яскравих проявів твердості характеру [128]. Ригідність, на його погляд, стоїть близько до тієї «нерозумної наполегливості», яка називається впертістю. Упертість відрізняється дуже вузьким, але нерозумним мотивуванням («я зроблю так, як хочу») і пояснюється вузькістю мислення, високим ступенем вимогливості до інших і низьким – до себе, слабкою піддатливістю розумним переконанням. Уперті люди по-своєму послідовні, але їхні цілі нерозумні і дріб'язкові; для них характерні спонукання у вигляді почуттів образи, злості, гніву, помсти тощо. Якщо фізіологічною основою наполегливості є, насамперед, сила процесів збудження та гальмування, що виражається у витривалості нервових клітин, в їхній тривалій працеспроможності без ознак виснаження, то упертість фізіологічно є вираженням застійності нервових процесів, консервативності динамічних стереотипів, однією з форм порушення рівноваги між організмом і середовищем, недоліком у регулюючій ролі другої сигнальної системи.

Відмінності між ригідністю і стійкістю переконливо демонструє виділений і описаний А.Є. Личком «нестійкий тип акцентуації характеру», сутність якого полягає в лабільності (нестійкості) емоцій, патологічній рухливості нервових процесів, неможливості виробити стійкий життєвий стереотип [134].

Ригідність і персеверація

Персеверація (лат. perseveratio – «наполегливість», «завзятість», від persevere – «завзято продовжую») – довільне повторне відновлення в людини якого-небудь психічного образу, дії чи стану. Можна говорити про персеверації в руховій (так звані моторні персеверації), сенсорній (наприклад, при деяких формах ейдетизму), емоційній (персеверації афекту) або інтелектуальній сферах [200]. Персеверації спостерігаються в буденному житті у вигляді помилкових дій, описок, застережень тощо, особливо при стомленні або сильному емоційному напруженні. Як засвідчив аналіз літератури з теми дослідження, автори найчастіше не приділяють належної уваги термінологічній та понятійній чіткості і фактично ототожнюють поняття «ригідність» і «персеверація» [103; 128; 135; 153; 155; 317].

Вважаючи персеверацію і ригідність різними фіксованими формами поведінки, ми стоїмо на позиціях Г.В. Залевського і визначаємо персеверацію як суть порушення структури дії при одночасному ослабленні уявлення про мету дії, у той час як при ригідності таке подання мети дії зберігається [69].

Н.І. Eysenck припускає, що поняття «ригідність» є більш змістовним, ніж персеверація [307]. А. Leach вважає, що персеверація і ригідність різняться за їхніми детермінантами: якщо персеверація зумовлена психічною інерцією, то ригідність – організацією, структурою або системою особистості [321].

Таким чином, різниця між психологічними категоріями «персеверація» і «ригідність» полягає в тому, що перша стосується понять рівня «процесів», «станів», «актів», а друга – понять особистісного рівня.

Ригідність і фіксація

Одночасне використання категорій «фіксація» і «ригідність» зустрічається переважно в психоаналітичній літературі і, головним чином, при поясненні неврозів.

Категорія «фіксація» (fixation) в психоаналізі, на думку А. English, Н.А. English [306], має два значення, які тісно співвідносяться між собою. Суть першого значення полягає в затриманому розвитку, тобто дорослий може бути фіксованим на дитячій або підлітковій стадії психологічного функціонування. Суть другого значення полягає у фіксуванні звичок, що приводять до переваги певних способів вирішення особистісних проблем, як, наприклад, фіксація на певному механізмі захисту.

G. Clause, Н. Kulka вважають, що поряд зі спекулятивним психоаналітичним значенням термін «фіксація» вживається для позначення надсильної прив'язаності до певних уявлень, що може негативно вплинути на діяльність [302; 331].

Ригідність і пластичність

Досить часто в дослідженнях з порушеної нами теми протилежним полюсом ригідності називають пластичність [152, 15; 16; 17; 38]. Ригідність і пластичність у роботах В.С. Мерліна [153] та його учня В.В. Білоуса [16; 17] розглядаються як властивість темпераменту, функція якої полягає у пристосуванні до умов діяльності, що змінюються. Основними показниками є швидкість переключення уваги, швидкість переходу від одного стереотипного способу розумової або практичної дії до іншого, швидкість зміни рівня домагань залежно від успіху і неуспіху, інертність фіксованої установки.

Про виняткову пластичність психіки людини писав І.П. Павлов [180]. Однак розуміння пластичності, по суті, як біологічно детермінованої властивості людини є, в певному сенсі, одностороннім. Так, G. Clause зазначає, що пластичність характеризує насамперед дитячий і юнацький вік; протягом періоду дорослості пластичність дитини і пластичність дорослого слід вважати тільки лише властивістю нервової системи, але не особистості [306]. Інакше треба було б визнати, що існує «пластичність воску», яка характерна для дитини, і «пластичність сталі», яка характерна для дорослої людини. І в цьому

випадку пластичність, по-перше, вже виступатиме як властивість особистості, і, по-друге, лише в цій якості вона може бути одним із полюсів континууму ригідність-пластичність.

Тому має рацію, на наш погляд, С.В. Калашников [93], який розвів ригідність і пластичність як би на різні щаблі характеристики структури особистості – змістову і формально-динамічну. Проте, залишилося незрозумілим, що має зайняти відповідні полюси у *ригідності як властивості особистості і пластичності як властивості темпераменту*. Хоча термін «пластичність» і несе певний набір асоціацій, ми, услід за Г.В. Залевським, вважаємо за можливе послуговуватися ним як синонімом флексибільності або як одним із його варіантів [70].

Ригідність, флексибільність та адаптивність

Визначаючи *флексибільність* як здатність індивідуума змінити свою психічну установку або пристосуватися легко до змін ситуації, Н. Warren наводить «adaptability» як її синонім [330]. Для J.A. Drever одним із синонімів флексибільності є адаптивність, пристосовність [305].

Потрібно вказати на відсутність у відповідній довідковій літературі, як зарубіжній, так і вітчизняній, визначення «adaptability» або «пристосованості». Визначення даються термінам «adaptation», «Anpassung», «адаптація» як процесам і/або результатам пристосування на біологічному, психологічному та соціально-психологічному рівнях. Водночас у цих визначеннях, а також у дослідженнях, присвячених проблемам адаптації всіх рівнів, особливо в екстремальних умовах, у випадках дезадаптації, нервово-психічних розладів, соціально-психологічних конфліктів, вказується на наявність «внутрішніх умов» або «внутрішніх факторів ризику», порушень або утруднень адаптації людини до постійно мінливих умов середовища [91; 92; 232].

При цьому в ряді досліджень згадується і психічна ригідність. Так, В.П. Казначеев писав про те, що психологічні, особистісні характеристики

відіграють певну роль в адаптаційному процесі, що було доведено при обстеженні 734 жителів Норильська з виділенням восьми особистісних типів за класифікацією Юнга. Розвиток дезадаптивних порушень (синдрому психоемоційної напруги) було виявлено в осіб інтравертованого типу при потраплянні їх в екстремальні умови. На таких осіб несприятливий вплив чинять соціально-психологічні фактори, пов'язані з переїздом на нове місце проживання, втратою контакту зі сформованим раніше вузьким колом друзів і близьких та необхідністю встановлення нових контактів. Автор підкреслив також, що в людей цього типу відзначалося і посилення ригідності [92].

За даними C.S. Reynolds, особи з недостатньою соціальною адаптацією відрізняються підвищеною ригідністю, яка посилюється в стані фрустрації [325].

У ряді досліджень ідеться про слабкість адаптаційних механізмів, яка впливає з рівня розвитку тих чи інших властивостей і якостей людини і наявних можливостей реалізації цих властивостей. Так, В.І. Медведєв пише, що всі ці властивості можна розділити на специфічні і неспецифічні, а розвиток останніх визначає властивість, яка позначається поняттям «адаптоздібності» [149]. З огляду на це вважаємо за доцільне розглядати флексибільність-ригідність як одну з характеристик «адаптоздібності» або як одну з неспецифічних адаптивних властивостей, що забезпечують адаптивну поведінку на рівні особистості, насамперед у таких його компонентах, як зміна активності, зміна структури поведінки, перебудова мотивів поведінки, рольових очікувань тощо.

Ригідність, консерватизм, догматизм, упередженість та педантизм

Ф. Баумгартен визначила консерватизм як «схильність уперто триматися за свої погляди, звички, нахили» [69; 70]. Fr. Dorsch розумів консерватизм як

наполягання, чіпляння за звичне, традиційне [304]. Зазвичай консерватизм протиставляється радикалізму.

Поняття *ригідність і консерватизм* близькі за своїм змістом, але перше, на наш погляд, більш ємне і широке, та включає в себе друге поняття, що відображає парціальність і певну модальність прояву ригідності. Так само слід, як нам здається, оцінювати співвідношення ригідності і догматизму, ригідності і упередженості, ригідності і педантизму.

Догматизм у загальному визначенні – більш-менш некритичне наполягання на якійсь певній думці або вченні. Дослідник догматизму Rokeasli (1948) відрізняє догматичне мислення (опір до зміни окремих думок, переконань) від ригідного мислення (опору до зміни системи думок, переконань або установок) [69].

Упередженість (упереджена думка, стереотип, установка) розуміють як негативне судження про когось або про щось (найчастіше про інших людей) за типом кліше або стереотипу, які важко або зовсім непіддатливі змінам та корекції.

Педантизм є характерологічним поняттям гіпертрофованої прихильності до порядку. Наприклад, педантизм психастеника відрізнятиметься від педантизму епілептоїда; за педантизмом останнього завжди стоятиме себелюбство, турбота про власні інтереси і благополуччя; педантизм психастеника більш надуманий і формалістичний.

Таким чином, проведений нами аналіз поняття «психічна ригідність» та інших близьких до цього поняття категорій дає змогу, перш за все, попередити можливі випадки сплутування вищезазначених термінів не тільки під час нашого дослідження, а й при використанні їх у межах спеціальності 19.00.09 – «Психологія діяльності в особливих умовах» (див. рис. 1.2).

Висновки до розділу

1. Кульова стрільба є складно-координаційним видом спорту і потребує від професійних спортсменів постійного аналізу та контролю всіх положень і дій, від яких залежить ефективність спортивної діяльності. На відміну від багатьох видів спорту, успіх у кульовій стрільбі залежить не стільки від фізичних даних спортсменів-стрілків, скільки саме від їхніх психологічних якостей: уміння концентрувати увагу, тонкої сенсомоторної координації, точного аналізу своїх відчуттів, швидкого коректування дій і, нарешті, стійкості всіх цих процесів у стресових ситуаціях. Кульову стрільбу можна віднести до екстремальних видів спорту, тому що він вимагає від професійних спортсменів особливого психічного стану, який є важливим фактором для оптимального використання техніко-тактичного потенціалу особистості професіоналів. Кульова стрільба вирізняється високою і тонкою координацією дій і значними психічними перевантаженнями. Тому значення і роль ЦНС у цьому виді спорту є значущими, а психологічний аспект мобілізаційної готовності спортсменів-стрілків стає основою побудови всіх навчально-тренувальних занять.

2. Спортивна діяльність професійних спортсменів з кульової стрільби характеризується сильними і яскравими емоційними переживаннями. Емоційні переживання в спорті можуть бути стенічними і астенічними, чинити позитивний чи негативний вплив як на організацію самого процесу змагань, так і на поведінку спортсменів-стрілків.



Рис. 1.2. Аналіз поняття «психічна ригідність» та близьких до нього категорій

Всю різноманітність емоційних переживань, що виявляються в процесі спортивної діяльності, можна класифікувати на: 1) емоційні переживання, пов'язані із значними змінами, що настають у життєдіяльності організму людини в процесі спортивних занять; 2) емоційні переживання, пов'язані з високим рівнем досконалості у виконанні технічно складних, важких і небезпечних фізичних вправ; 3) емоційні переживання, пов'язані з перебігом спортивної боротьби; 4) естетичні емоційні переживання; 5) емоційні переживання, пов'язані з глибокою усвідомленістю суспільного значення своєї спортивної діяльності (відповідальність перед колективом за свої успіхи і невдачі).

Для спортивної діяльності характерними є: а) яскраві і сильні емоційні переживання, що глибоко захоплюють особистість спортсменів-стрілків і значною мірою впливають на їхню спортивну діяльність; б) різноманітність емоційних переживань, що охоплюють різні за якістю емоції – від простих фізичних відчуттів, пов'язаних з м'язовою діяльністю, до глибоких етичних відчуттів, в основі яких лежить спільність інтересів, що об'єднують спортивний колектив у єдине ціле; в) динамічність емоційних переживань під час спортивних змагань, швидкі переходи від одних відчуттів до інших, інколи протилежних за своїм характером.

Своєрідним лакмусовим папером емоційних переживань професійних спортсменів з кульової стрільби є так званий «передстартовий» стан. Він завжди виникає у людини, яка бере участь у спортивних змаганнях. Виділяють три форми передстартового стану: бойову готовність, лихоманку та апатію. Оптимальний рівень емоційних переживань може залишатися абсолютно постійною величиною впродовж усього спортивного змагання та безпосередньо перед ним. Ця величина вимірюється залежно від ситуації змагальної діяльності, тому оптимальний рівень емоційних проявів повинен бути не тільки стійким, а й динамічним.

3. Екстремальні ситуації змагального характеру – об'єктивні і суб'єктивні труднощі, які є наслідком змін зовнішніх умов, супроводжуються виходом емоційних переживань професійних спортсменів з кульової стрільби за межі оптимального рівня та впливають негативно на змагальну діяльність, її

результативність. Екстремальні ситуації змагального характеру можуть бути розділені за якісною характеристикою на чотири основні групи: 1) зовнішні перешкоди – умови змагань; перешкоди, що зумовлені відволіканням уваги спортсменів-стрілків від змагальної діяльності; події, пов'язані з розвитком змагальної боротьби; 2) внутрішні перешкоди – недостатні адаптаційні можливості; перебільшення мотивації; стан здоров'я; рівень підготовленості спортсменів-стрілків; 3) об'єктивні труднощі – ситуації, що містять небезпеку фізичної травми; ситуації, що виявляють неспроможність підготовленості спортсменів-стрілків до вимог змагальної боротьби; ситуації через несподівану «аварійність»; ситуації, зумовлені правилами змагань; ситуації, викликані небажаними діями оточуючих; 4) суб'єктивні труднощі – суб'єктивне ставлення спортсменів-стрілків до досягнення мети; суб'єктивна оцінка ситуації, у якій реально перебувають професіонали.

4. Психічна ригідність розуміється як (відносна) нездатність особистості в разі вимог об'єктивної ситуації: «змінити свою психічну установку», «реагувати на нову ситуацію», «змінити дію або ставлення», «поставити себе на місце іншої людини», «змінити поведінку», «реорганізувати проблемний матеріал», «переструктурувати способи поведінки», «засвоїти нові засоби пристосування», «коригувати програму діяльності».

У сучасній психологічній літературі психічна ригідність визначається найчастіше альтернативно: як характеристика особистості або поведінки; як характеристика окремих аспектів особистості (перцептивного, психомоторного, когнітивного, афективного, мотиваційного) або всієї особистості; як формально-динамічна або змістова характеристика особистості та поведінки; як властивість нормальної або патологічно зміненої особистості.

Аналіз досліджень психічної ригідності засвідчує, що традиційно вона розглядається з точки зору двох аспектів: у контексті фіксованих форм поведінки, де поряд з персевераціями і стереотипіями належить до психопатологічних проявів, і в контексті формально-динамічних властивостей особистості, які підкреслюють пристосувальний характер ригідності, сприяють закріпленню

вдалих реакцій і на деякий час виконують адаптивну функцію. Роботи М.С. Роговина і Г.В. Залевського об'єднують зазначені точки зору з позицій системного (структурно-рівневого) підходу до психіки особистості та її поведінки.

Розгляд психічної ригідності з позицій принципу «економії енергії в межах рефлексології людини» В.М. Бехтерева, вчення про домінанту А.А. Ухтомського, вчення про установку Д.М. Узнадзе указують на не економічність ригідної поведінки та її слабку адаптивність.

Чим вища ригідність, тим сильніше блокуються канали виходу в зовнішнє середовище, більше ігноруються можливості самореалізації, які відкриваються у взаємодії людини з середовищем, тим імовірніша поява поведінкових та інших стереотипів у неадекватних для них умовах. Можна вважати, що високі показники психічної ригідності будуть перешкоджати ефективності та надійності діяльності, особливо в осіб екстремальних професій.

Психічна ригідність може проявлятися стійко і парціально, як характеристика поведінки, або як риса особистості, або тотально як тип особистості. У таких випадках слід говорити про «ригідний тип особистості».

Парціальний прояв психічної ригідності може проявлятися з будь-яким структурно-особистісним акцентом: психодинамічним, праксичним, емотивним, когнітивним і психосоціальним.

Виділяють когнітивну (перцептивну) ригідність, яка ускладнює перебудову сприйняття та уявлення в ситуації, що змінилася; афективну (емоційну), яка виражається у відсталості емоційних відгуків на мінливі емоції; мотиваційну (поведінкову), яка виявляється в слабко рухомій перебудові системи мотивів в обставинах, які потребують від індивіда гнучкості і змін характеру поведінки.

Прояви ригідності можуть бути стенічними (активне відстоювання своїх позицій, в'язкість цілей, неадекватне підвищення самооцінки, екстравертированість) і астенічними (пасивне чіпляння, опір прийняття нового, явна тривожність, фобічні реакції, неадекватне зниження самооцінки, інтравертированість).

Ригідність тісно пов'язана з тривожністю, і саме їхня взаємодія набуває значної стимулювальної сили. У зв'язку з цим найімовірніше, що застрягаємість афекту, афективне фарбування навколишнього світу значною мірою зумовлюються тривожністю як особистісною рисою. Саме для ригідних особистостей характерні тривога і почуття провини, неспокій, нав'язливі сумніви, пригнічене жорстке суперого, недовірливість, почуття неповноцінності.

Зв'язок проблеми ригідності та емоційних переживань найбільш виразно виступає при аналізі психічної напруги або стресу. Це пов'язано з тим, що відмінною особливістю поведінки в ситуації психічної напруги або стресу є її негнучкість – поведінка втрачає пластичність, властиву їй в нейтральній обстановці і характеризується переважанням стереотипії.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Адекватним підходом до вивчення психічної ригідності в системі емоційних переживань професійних спортсменів з кульової стрільби під час змагальної діяльності ми вважаємо системну (структурно-рівневу) концепцію психіки, яка дозволяє розглядати психічну ригідність у взаємозв'язку особистісних особливостей і поведінки, а також у комплексі характеристик її феноменології та механізмів. Виходячи з цього, нами було організовано та проведено власне емпіричне дослідження.

2.1. Організація емпіричного дослідження

Для реалізації мети та завдань роботи автором було сплановано та проведено комплексне емпіричне дослідження, яке виконувалося в декілька етапів.

Першим етапом дослідження стало детальне та всебічне вивчення психологічних особливостей змагальної діяльності спортсменів з кульової стрільби, їх емоційних переживань; розгляд та класифікація екстремальних ситуацій змагального характеру як фактору емоційних переживань, що знижують результативність спортивної діяльності; виявлення феноменології та природи психічної ригідності. На цьому ж етапі було визначено мету й завдання дослідження та проведено аналіз літературних джерел із цієї теми.

На другому етапі було підібрано адекватні психодіагностичні методи й методики та проведено емпіричне дослідження психічної ригідності в системі емоційних переживань професійних спортсменів з кульової стрільби під час змагальної діяльності.

На третьому етапі узагальнено отримані результати, які в подальшому було піддано статистичному аналізу. Одержану інформацію було

систематизовано, зроблено висновки, здійснено апробацію та впроваджено основні результати дослідження.

2.2. Характеристика груп досліджуваних

У нашому дослідженні взяло участь 164 спортсмени Національної збірної команди України з кульової стрільби. На респондентів було складено соціально-демографічну характеристику (табл. 2.1 – 2.3, рис. 2.1 – 2.6). При цьому особливу увагу нами приділено розподілу досліджуваних на вікові та стажеві групи, оскільки вони значно різнилися за віковими характеристиками, професійним досвідом та стажем перебування у складі Національної збірної команди України з кульової стрільби (див. табл. 2.4. – 2.6). У подальшому, при проведенні власне емпіричного дослідження, респондентів розподілили: а) за стажем – на три групи: до першої групи увійшли спортсмени-стрілки зі стажем від 0 до 5 років; до другої – від 6 до 10 років; до третьої – від 11 років і більше; б) за віком – на три групи: до першої групи увійшли спортсмени-стрілки від 12 до 19 років; до другої – від 20 до 30 років; до третьої – від 31 до 50 років. Дослідження тривало три роки (2013 – 2015 рр.).

Таблиця 2.1

Соціально-демографічна характеристика основного складу Національної збірної команди України з кульової стрільби

№ п.п.	П.І.Б.	Сімейний стан			Місце проживання			Освіта				Силові структури			Цивільні
		Одружений(на)	Неодружений (на)	Розведений (на)	Місто	Село міського типу	Село	Вища	Незакінчена вища	Середня	Середня спеціальна	СБУ	МВС	МОУ (ЗСУ)	
Гвинтівка (чоловіки)															
1.	А-о Т.М.		+		+				+					+	
2.	А-н А.С.	+			+			+					+		
3.	Г-н О.В.		+		+			+						+	
4.	Г-о В.І.		+		+			+							+
5.	К-ш С.В.		+		+				+					+	
6.	К-р С.В.	+			+				+				+		
7.	К-в А.О.		+		+				+					+	
8.	М-к Д.В.		+		+			+							+
9.	П-о О.Ю.	+			+			+							+
10.	О-о О.А.	+			+			+						+	
11.	С-в Р.В.	+			+			+					+		
12.	С-в Ю.О.	+			+			+					+		
13.	С-я А.А.		+		+				+						+
14.	Х-в О.Г.		+		+				+						+
Пістолет (чоловіки)															
15.	Б-н В.В.		+		+			+						+	
16.	Б-к І.О.	+			+			+					+	+	
17.	Б-к Р.Р.	+			+			+					+		
18.	Д-ч І.Д.		+		+			+							+

Продовж. табл. 2.1

№ п.п.	П.І.Б.	Сімейний стан			Місце проживання			Освіта				Силові структури			Цивільні
		Одружений(на)	Неодружений (на)	Розведений (на)	Місто	Село міського типу	Село	Вища	Незакінчена вища	Середня	Середня спеціальна	СБУ	МВС	МОУ (ЗСУ)	
19.	К-в Д.В.		+		+			+					+		
20.	К-в П.С.		+		+					+				+	
21.	К-я С.А.	+			+			+					+		
22.	М-в Д.Ю.	+				+		+					+		
23.	С-о О.І.		+		+				+						+
24.	О-к О.П.		+		+			+						+	
25.	П-в О.С.	+			+			+						+	
26.	П-й Ю.А.		+		+			+					+	+	
27.	Р-в І.О.	+			+			+							+
Рухома мішень (чоловіки)															
28.	Г-о А.М.	+			+			+						+	
29.	К-а І.Г.		+		+					+				+	
30.	Л-ь С. В.		+		+			+							+
31.	М-о О.В.		+		+				+						+
32.	З-й Л.Я.	+			+			+							+
33.	П-в В.О.	+			+			+					+		
34.	Ч-а Є.Ю.	+			+			+							+
35.	Щ-н В.С.		+		+				+						+
Гвинтівка (жінки)															
36.	Б-а С.А.	+			+			+							+
37.	Г-а Т.В.	+			+			+						+	
38.	Г-о О.П.		+		+			+					+		
39.	К-ш Н.О.	+			+			+						+	
40.	Л-в Л.С.	+			+			+						+	
41.	С-а К.І.	+			+			+					+		
42.	О-о Н.С.	+			+			+						+	

Продовж. табл. 2.1

№ п.п.	П.І.Б.	Сімейний стан			Місце проживання			Освіта				Силові структури			Цивільні
		Одружений(на)	Неодружений(на)	Розведений(на)	Місто	Село міського типу	Село	Вища	Незакінчена вища	Середня	Середня спеціальна	СБУ	МВС	МОУ (ЗСУ)	
43.	О-р С.В.		+		+				+						+
44.	Т-а Д.О.	+	+		+			+				+			
45.	Ч-к Ю.Д.	+			+			+					+		
46.	Ч-а Н.В.		+		+					+					+
47.	Ш-а Д.С.		+		+			+					+		
48.	Ш-а О.Г.	+			+			+						+	
49.	Щ-а О.В.		+		+				+						+
Пістолет (жінки)															
50.	Б-а О.С.	+			+			+						+	
51.	Б-к А.Р.		+		+				+						+
52.	Б-к М.І.	+			+			+						+	
53.	Б-а Л.В.	+			+			+							+
54.	Д-а К.О.		+		+			+					+		
55.	К-а О.О.		+		+			+					+		
56.	К-а Ю.С.	+			+			+						+	
57.	К-а П.А.		+		+					+					+
58.	К-ч О.Д.		+		+			+				+			
59.	К-о І.І.	+			+			+							+
60.	М-а І.В.		+		+			+							+
61.	Ч-а В.С.		+		+			+							+
Рухома мішень (жінки)															
62.	А-о Г.Г.		+		+			+					+		
63.	Р-а В.В.		+		+			+							+
64.	С-а А. О.	+			+			+							+
65.	С-на К.В.	+			+			+							+
Разом		31	34		64	1		44	12	4		2	18	21	26

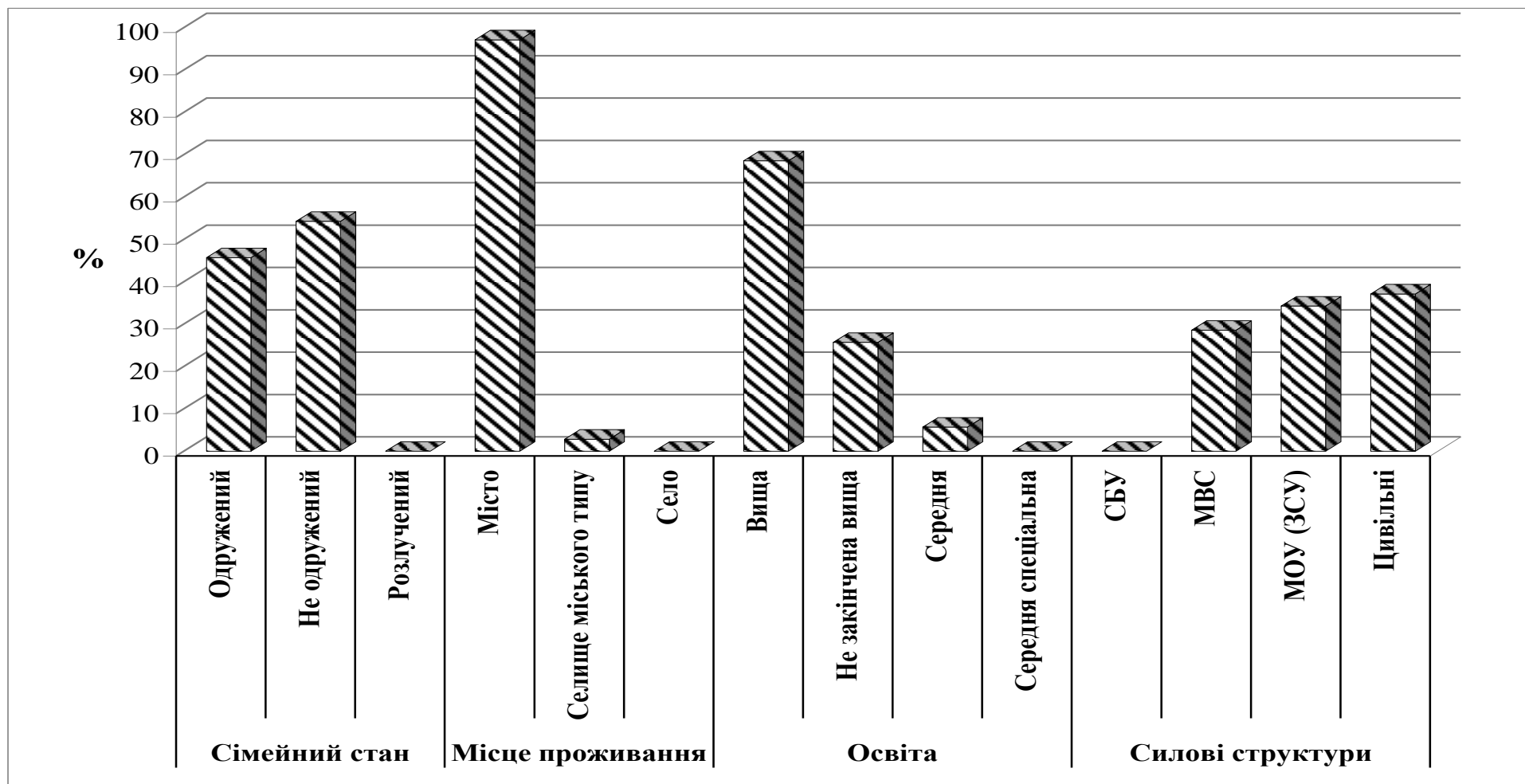


Рис. 2.1. Соціально-демографічна характеристика основного складу Національної збірної команди України з кульової стрільби (чоловіки)

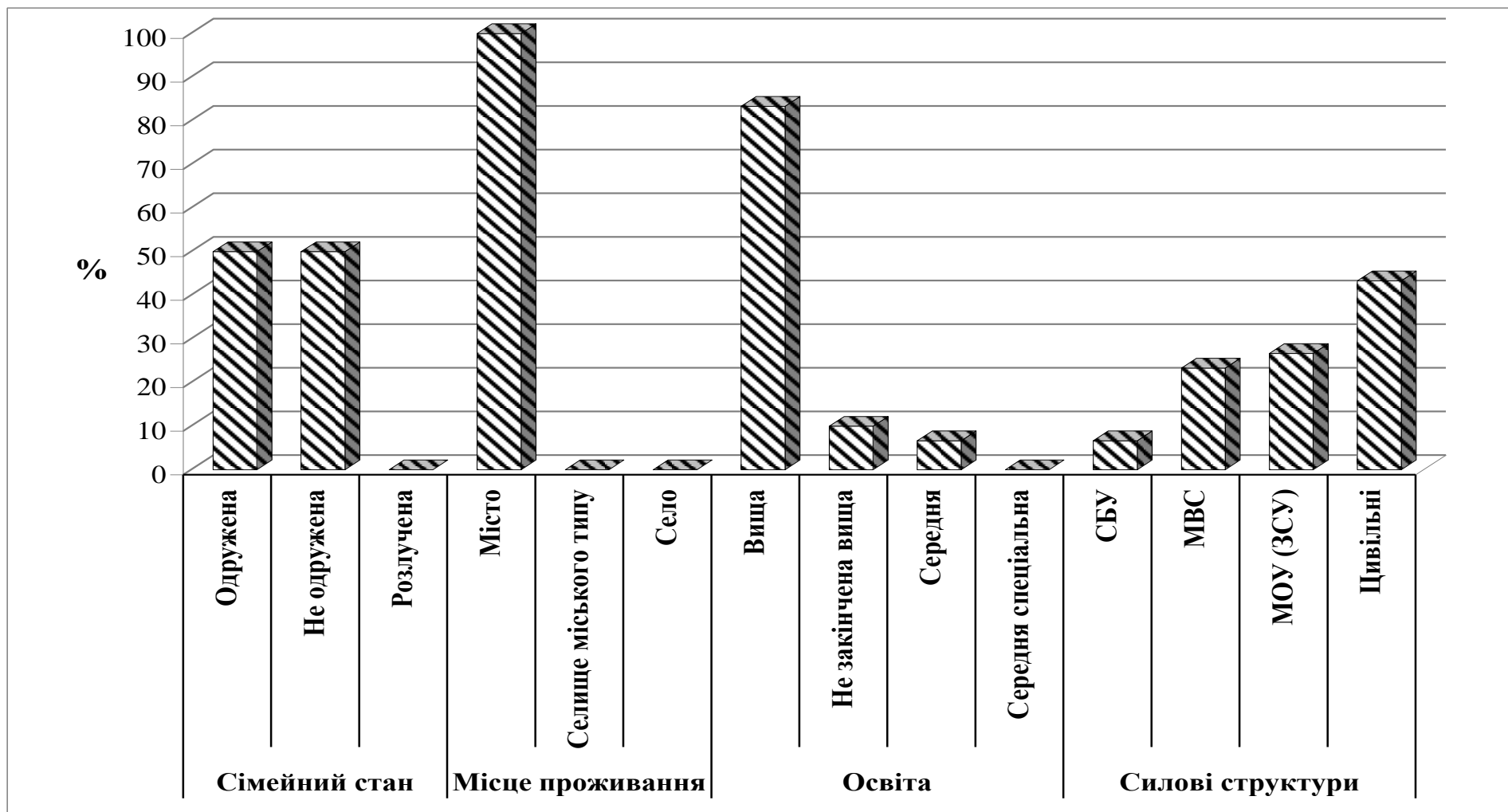


Рис. 2.2. Соціально-демографічна характеристика основного складу Національної збірної команди України з кульової стрільби (жінки)

Таблиця 2.2

Соціально-демографічна характеристика кандидатів у Національну збірну команду України з кульової стрільби

№ п.п.	П.І.Б.	Сімейний стан			Місце проживання			Освіта				Силові структури			Цивільні
		Одружений(на)	Неодружений (на)	Розведений (на)	Місто	Село міського типу	Село	Вища	Незакінчена вища	Середня	Середня спеціальна	СБУ	МВС	МОУ (ЗСУ)	
Гвинтівка (чоловіки)															
1.	К-в О.В.		+		+				+						+
2.	Ц-в О.С.	+			+			+						+	
3.	Ж-к О.Ю.		+		+			+					+		
Пістолет (чоловіки)															
4.	Д-в В.Ю.		+		+				+						+
5.	С-л А.В.		+		+				+						+
6.	П-к В.І.		+		+			+							+
7.	З-б О.І.		+		+				+					+	
8.	Р-й В.Л.		+		+				+					+	
Рухома мішень (чоловіки)															
9.	В-й О.В.		+		+			+							+
10.	К-о О.О.		+		+				+						+
11.	П-н І.О.		+		+			+						+	
12.	О-о В.О.		+		+				+					+	
13.	Ч-в Д.І.		+		+				+						+

Продовж. табл. 2.2

№ п.п.	П.І.Б.	Сімейний стан			Місце проживання			Освіта				Силіві структури			Цивільні
		Одружений(на)	Неодружений (на)	Розведений (на)	Місто	Село міського типу	Село	Вища	Незакінчена вища	Середня	Середня спеціальна	СБУ	МВС	МОУ (ЗСУ)	
Гвинтівка (жінки)															
14.	А-а Е.М.		+		+				+					+	
15.	М-а К.О.		+		+			+					+		
16.	С-а В.Ю.		+		+					+					+
17.	Р-к А.В.		+		+			+							+
18.	Х-д М.О.		+		+				+						+
19.	Т-о Т.А.		+		+				+					+	
20.	Ч-а М.В.		+		+				+				+		
Пістолет (жінки)															
21.	Б-к Х.О.		+		+			+							+
22.	Б-о Ю.М.		+		+				+						+
23.	П-х М.А.	+			+			+						+	
24.	К-о Д.А.		+		+				+						+
Рухома мішень (жінки)															
25.	Б-а П.О.		+		+			+							+
26.	В-к Л.О.		+		+			+							+
27.	Г-а В.О.		+		+			+							+
28.	Д-а Н.В.		+		+				+					+	
29.	Т-о Ю.В.		+		+					+					+
Разом		2	27		29			12	15	2			3	9	17

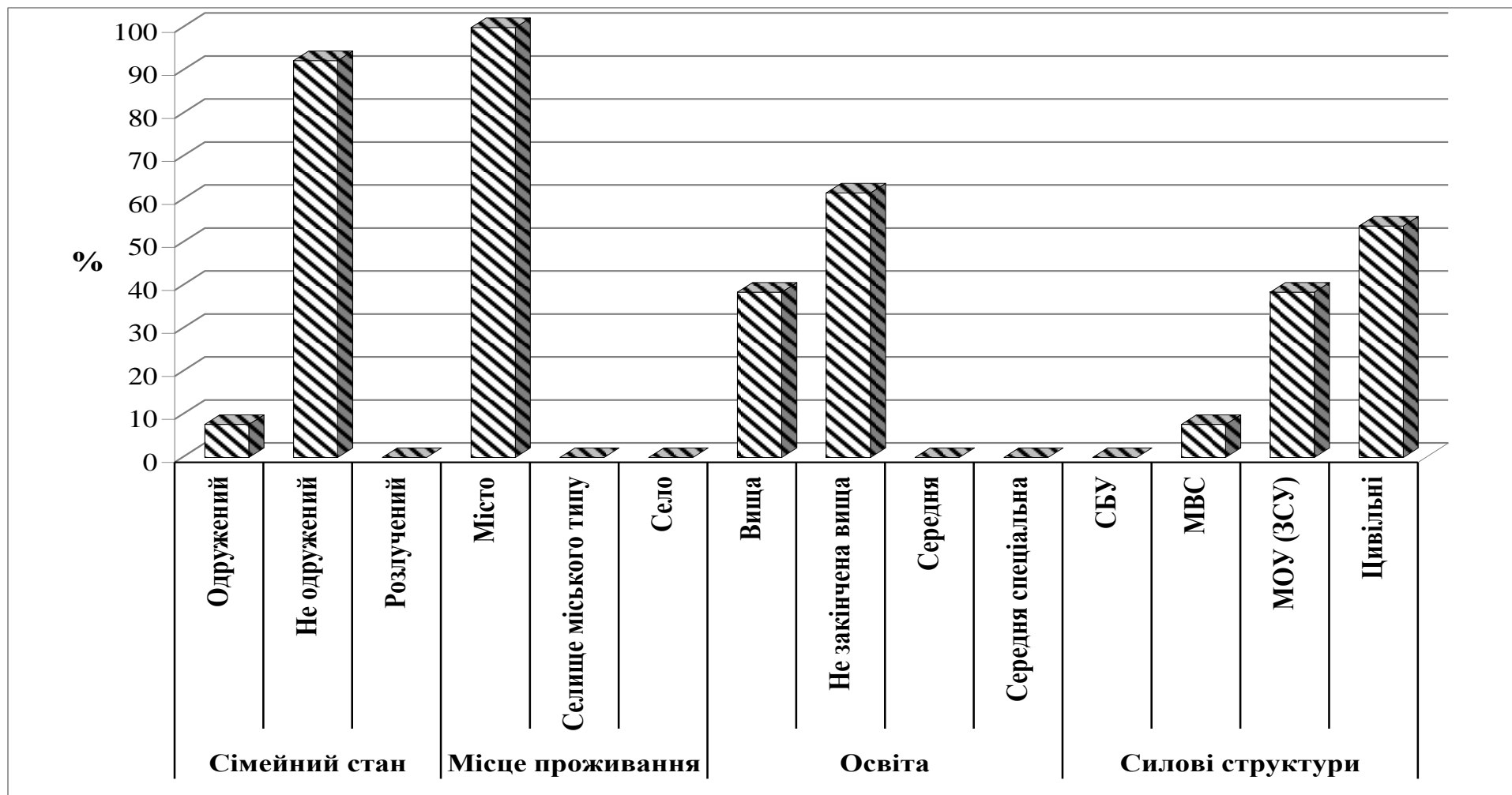


Рис. 2.3. Соціально-демографічна характеристика кандидатів у Національну збірну команду України з кульової стрільби (чоловіки)

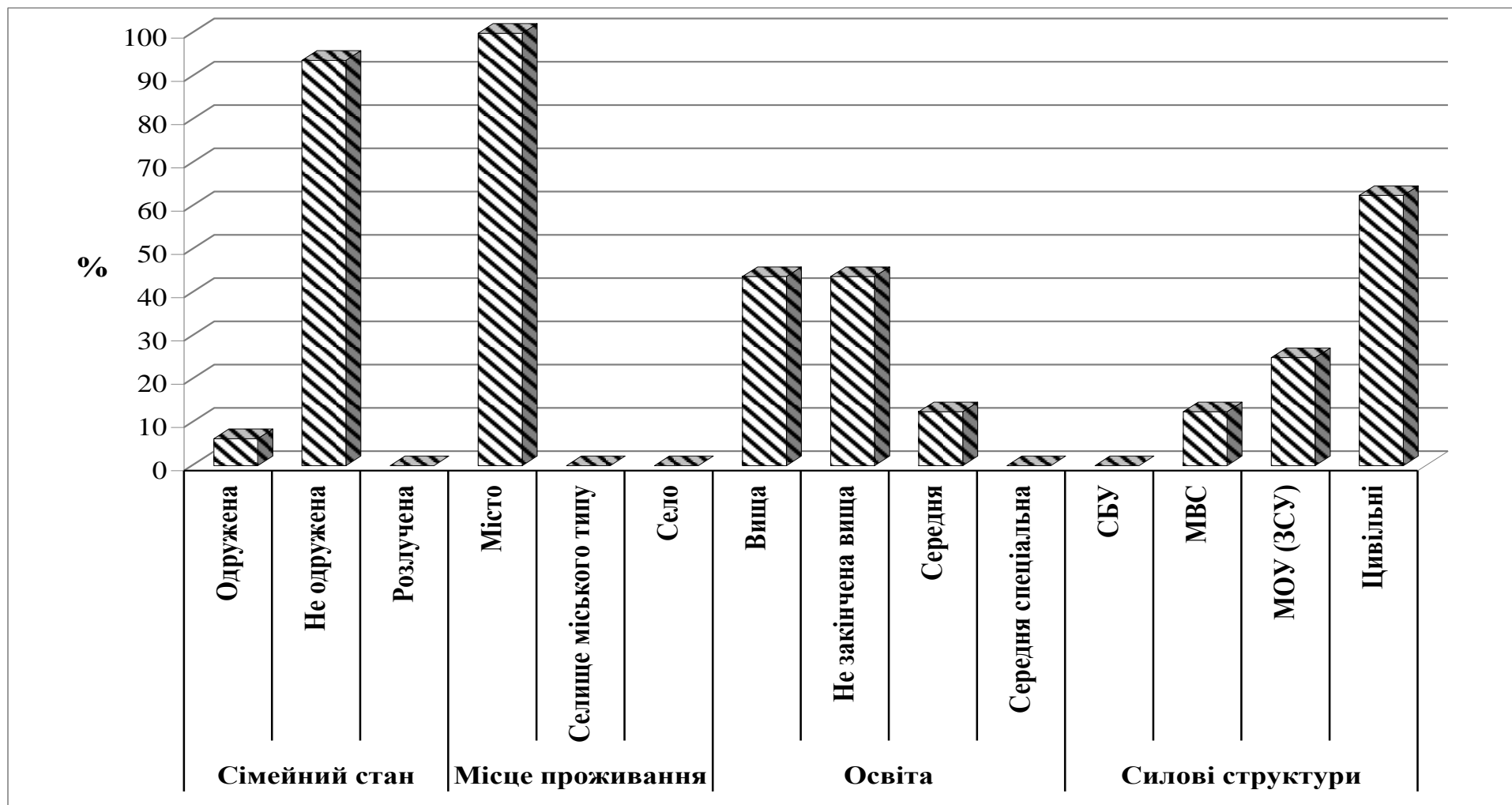


Рис. 2.4. Соціально-демографічна характеристика кандидатів у Національну збірну команду України з кульової стрільби (жінки)

Таблиця 2.3

Соціально-демографічна характеристика резерву Національної збірної команди України з кульової стрільби

№ п.п.	П.І.Б.	Сімейний стан			Місце проживання			Освіта				Силкові структури			Цивільні
		Одружений(на)	Неодружений (на)	Розведений (на)	Місто	Село міського типу	Село	Вища	Незакінчена вища	Середня	Середня спеціальна	СБУ	МВС	МОУ (ЗСУ)	
Гвинтівка (чоловіки)															
1.	Б-й В.О.		+		+					+					+
2.	В-ч Д.В.		+		+					+					+
3.	Д-а М.В.		+		+				+						+
4.	Д-й В.В.		+		+					+					+
5.	К-в А.Д.		+		+					+					+
6.	Л-с С.О.		+		+						+			+	
7.	З-о О.А.		+		+						+				+
8.	О-о Д.В.		+		+					+					+
9.	К-о Л.Ю.		+		+				+						+
10.	К-й А.О.		+		+					+					+
11.	С-о В.О.		+		+					+					+
12.	С-й М.С.		+		+					+					+
13.	З-в І.Ю.		+		+					+					+
14.	Ш-к Є.А.		+		+				+						+
15.	Х-в О.О.		+		+				+						+
16.	Х-д В.О.		+		+				+						+
Пістолет (чоловіки)															
17.	Б-в О.О.		+		+					+					+
18.	В-в О.М.		+		+					+					+

Продовж. табл. 2.3

№ п.п.	П.І.Б.	Сімейний стан			Місце проживання			Освіта				Силкові структури			Цивільні
		Одружений(на)	Неодружений (на)	Розведений (на)	Місто	Село міського типу	Село	Вища	Незакінчена вища	Середня	Середня спеціаль-на	СБУ	МВС	МОУ (ЗСУ)	
19.	Г-ь М.М.		+		+					+					+
20.	Д-к С.О.		+		+				+						+
21.	Д-н І.О.		+		+				+						+
22.	К-н В.В.		+		+						+			+	
23.	К-к П.В.		+		+					+					+
24.	Л-к А.А.		+		+					+					+
25.	П-в С.Д.		+		+				+						+
26.	Н-й А.І.		+		+					+					+
27.	К-о Б.В.		+		+					+					+
28.	С-л О.О.		+		+					+					+
29.	С-а О.І.		+		+			+							+
30.	Т-р Д.С.		+		+			+							+
31.	Є-о В.Є.		+		+				+						+
32.	Ш-к А.В.		+		+				+						+
Рухома мішень (чоловіки)															
33.	К-ь Н.Я.		+		+				+						+
34.	М-к Д.В.		+		+					+					+
35.	М-к Т.Р.		+		+					+				+	
Гвинтівка (жінки)															
36.	А-а О.В.		+		+				+						+
37.	А-а А.В.		+		+				+					+	
38.	Б-о О.О.		+		+					+				+	
39.	В-а М.О.		+		+				+					+	
40.	К-к І.С.		+		+					+					+
41.	К-а А.О.		+		+				+						+
42.	К-к Д.О.		+		+				+						+

Продовж. табл. 2.3

№ п.п.	П.І.Б.	Сімейний стан			Місце проживання			Освіта				Силові структури			Цивільні
		Одружений(на)	Неодружений (на)	Розведений (на)	Місто	Село міського типу	Село	Вища	Незакінчена вища	Середня	Середня спеціаль-на	СБУ	МВС	МОУ (ЗСУ)	
43.	К-ж В.А.		+		+				+						+
44.	Л-а О.М.		+		+				+						+
45.	М-а В.В.		+		+					+					+
46.	М-в Н.В.		+		+				+				+		
47.	Р-а О.О.		+		+					+					+
48.	Р-к А.О.		+		+				+						+
49.	Ч-ь М.В.		+		+				+						+
50.	Ч-ь О.А.		+		+					+					+
51.	Ч-а Т.О.		+		+					+					+
52.	І-а А.С.		+		+					+					+
53.	Х-а О.О.		+		+				+						+
54.	Х-а А.В.		+		+						+				+
55.	Ц-о В.Ю.		+		+					+					+
Пістолет (жінки)															
56.	В-а Ю.В.		+		+				+						+
57.	В-а А.О.		+		+				+						+
58.	Д-т В.Ю.		+		+				+						+
59.	П-к Ю.О.		+		+					+					+
60.	М-к А.О.		+		+					+					+
61.	Н-о Л.О.		+		+					+			+		
62.	С-а В.Л.		+		+					+					+
63.	С-а С.А.		+		+					+					+
64.	С-к В.А.		+		+				+						+
65.	С-а О.О.		+		+				+						+
66.	Ю-о К.В.		+		+				+				+		
Рухома мішень (жінки)															
67.	П-а М.В.		+		+					+				+	+
68.	С-а В.В.		+		+					+					+
69.	Р-а Д.Д.		+		+					+					+
Разом			69		69			2	28	35	4			9	60

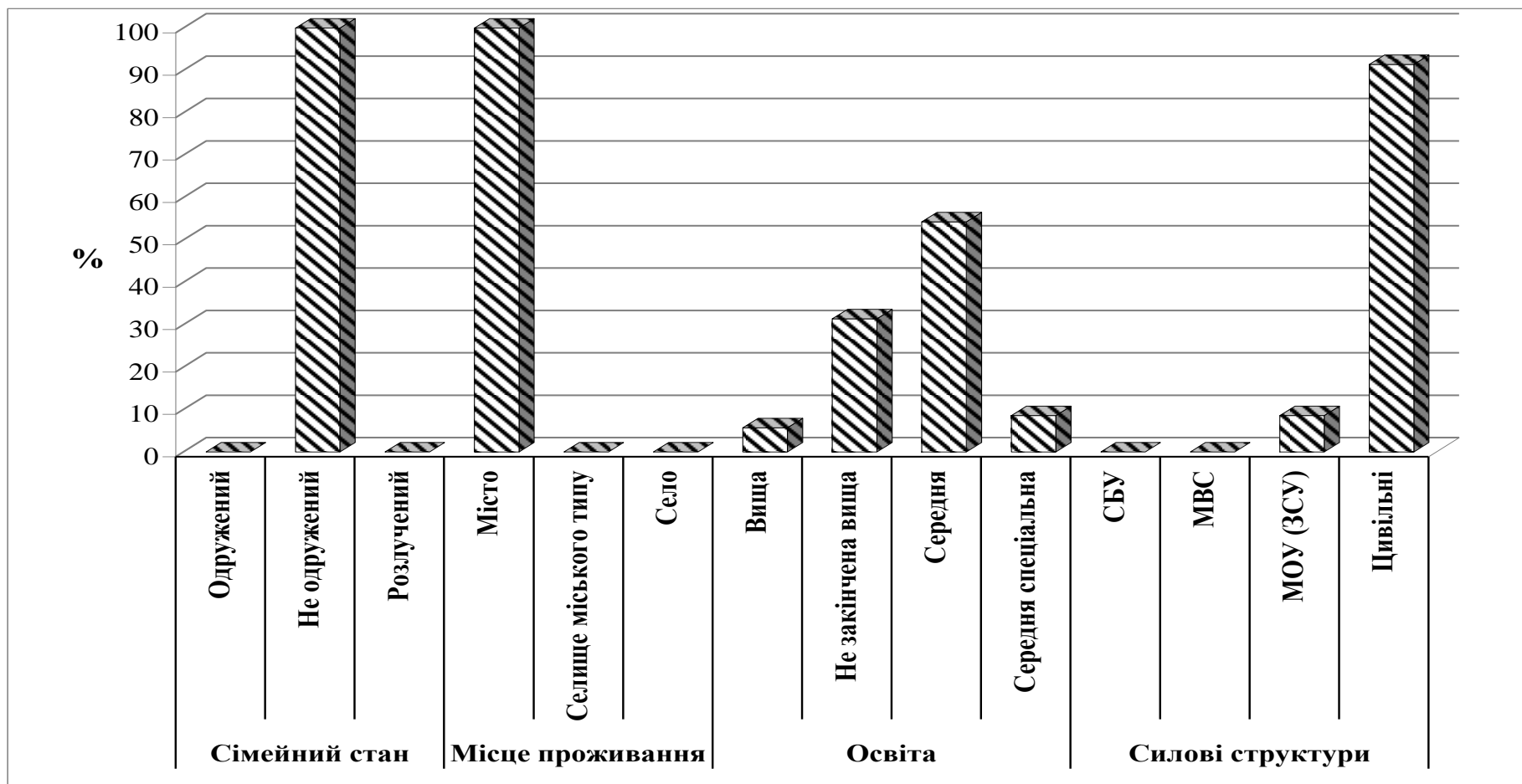


Рис. 2.5. Соціально-демографічна характеристика резерву Національної збірної команди України з кульової стрільби (чоловіки)

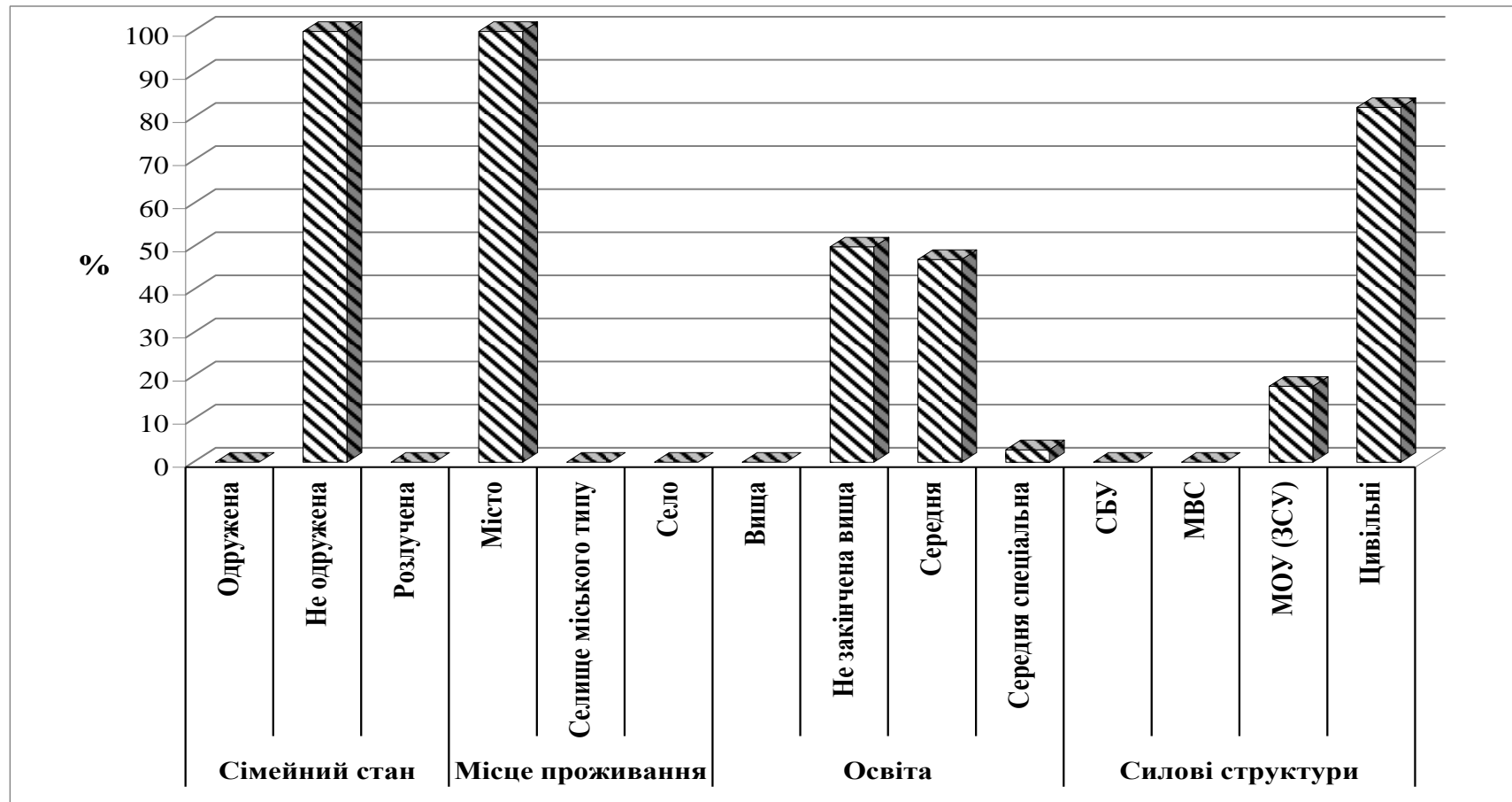


Рис. 2.6. Соціально-демографічна характеристика резерву Національної збірної команди України з кульової стрільби (жінки)

Таблиця 2.4

Розподіл досліджуваних за віком

1-ша група	2-га група	3-тя група
12 років – 1 особа	20 років – 12 осіб	31 рік – 4 особи
15 років – 10 осіб	21 рік – 11 осіб	32 роки – 2 особи
16 років – 13 осіб	22 роки – 4 особи	33 роки – 2 особи
17 років – 24 осіб	23 роки – 4 особи	34 роки – 1 особа
18 років – 15 осіб	24 роки – 8 осіб	35 років – 1 особа
19 років – 16 осіб	25 років – 5 осіб	37 років – 1 особа
	26 років – 6 осіб	39 років – 1 особа
	27 років – 6 осіб	40 років – 3 особи
	28 років – 3 особи	41 рік – 1 особа
	29 років – 3 особи	42 роки – 1 особа
	30 років – 1 особа	43 роки – 1 особа
		45 років – 1 особа
		46 років – 1 особа
		49 років – 1 особа
		50 років – 1 особа
12 – 19 років – 79 спортсменів	20 – 30 років – 63 спортсмени	31 – 50 років – 22 спортсмени

Професійний досвід спортсменів Національної збірної команди України з кульової стрільби

№ п.п.	П.І.Б.	Професійний досвід спортсменів збірної команди України з кульової стрільби
1.	А-н А.С.	3 особисте місце на чемпіонаті Європи 1993 р. в м. Брно (Чехія); 1, 2 командні місця на чемпіонаті світу 1994 р. в м. Мілан (Італія); 1 командне місце на чемпіонаті світу 1998 р. в м. Барселона (Іспанія); 1 командне місце на чемпіонаті Європи 1999 р. в м. Арнем (Нідерланди); 3 особисте, 1 командне місце на чемпіонаті Європи 1999 р. в м. Бордо (Франція); 5 особисте місце на Олімпійських іграх в м. Сідней (Австралія); 7 особисте місце на Олімпійських іграх 2004 р. в м. Афіни (Греція); 3 особисте місце на чемпіонаті Європи 2007; 1 місце на Олімпійських іграх 2008 р., Пекін (Китай); 6 особисте місце на чемпіонаті Європи 2009 р. в м. Прага (Чехія); 4 особисте місце, 3 командне місце на чемпіонаті Європи 2010 р. в м. Меракер (Норвегія); 3 командне місце на чемпіонаті Європи 2010 р. в м. Мюнхен (Німеччина); 6 особисте, 1 командне місце на чемпіонаті Європи 2011 р. в м. Брешка (Італія); 2, 3 командні місця на чемпіонаті Європи 2012 р. в м. Лахті (Фінляндія); 4 особисте місце на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Осіек (Хорватія).
2.	А-о Т.М.	2 особисте місце на чемпіонаті України в 2013 р. в м. Львів.
3.	Б-н В.В.	4 особисте місце на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Осіек (Хорватія); 3 командне місце на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Оденсе (Данія); 1 командне місце на чемпіонаті Європи 2014 р. в м. Москва (Росія); 1 особисте місце на чемпіонаті України 2013 р. в м. Львів.
4.	Б-к І.О.	2, 3 командні місця на Всесвітній універсіаді в м. Бангкок 2007 р. (Таїланд); 3 командне місце на чемпіонаті Європи 2010 р. в м. Меракер (Норвегія); 7 особисте місце на чемпіонаті Європи 2010 р. в м. Мюнхен (Німеччина); 3 командне місце на чемпіонаті Європи 2011 р. в м. Белград (Сербія); 3 командне місце на чемпіонаті Європи 2011 р. в м. Белград (Сербія); 2, 3 командні місця на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Осіек (Хорватія).
5.	Б-к Р.Р.	2 командне місце на чемпіонаті Європи 2005 р. в м. Белград (Сербія); 2 особисте місце на чемпіонаті Європи 2007 р. в Іспанії; 6 місце на Олімпійських іграх 2008 р. в м. Пекін (Китай); 6 особисте, 3, 3 командні місця на чемпіонаті Європи 2009 р. в м. Осіек (Хорватія); 2 особисте, 3 командне місце на чемпіонаті Європи 2011 р. в м. Белград (Сербія); 3, 5 особисте, 3 командне місце на чемпіонаті Європи 2011 р. в м. Белград (Сербія); 3 командне місце на чемпіонаті Європи 2012 р. в м. Лахті (Фінляндія); 1, 2 особисте, 2, 3 командні місця на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Осіек (Хорватія).
6.	Г-н О.В.	1 командне місце на чемпіонаті Європи 2008 р. м. Вінтертур (Швейцарія); 4 особисте місце на чемпіонаті Європи 2009 р. в м. Осіек (Хорватія); 3 командне місце на чемпіонаті Європи 2009 р. в м. Прага (Чехія).

№ п.п.	П.І.Б.	Професійний досвід спортсменів збірної команди України з кульової стрільби
7.	Г-о А.М.	3 командне місце на чемпіонаті Європи 2008 р., м. Вінтертур (Швейцарія); 3 командне місце на чемпіонаті світу 2009 р. в м. Хейнола (Фінляндія); 6 особисте, 2 командне місця на чемпіонаті Європи 2009 р. в м. Прага (Чехія); 2 командне місце на чемпіонаті Європи 2010 р. в м. Меракер (Норвегія); 3 командне місце на чемпіонаті світу 2010 р. в м. Мюнхен (Німеччина); 6, 6 особисте, 2, 2, 2, 3 командні місця на чемпіонаті світу 2012 р. в м. Стокгольм (Швеція); 2, 3 командні місця на чемпіонаті Європи 2012 р. в м. Вієрумяки (Фінляндія).
8.	Г-о В.І.	5 особисте місце на чемпіонаті Європи 2008 р., м. Пльзень (Чехія); 3 особисте, 1 командне місця на чемпіонаті Європи 2008 р., м. Вінтертур (Швейцарія); 3 командне місце на чемпіонаті Європи 2010 р. в м. Меракер (Норвегія); 3 командне місце на чемпіонаті світу 2010 р. в м. Мюнхен (Німеччина).
9.	Д-ч І.І.	2 особисте місце на чемпіонаті Європи 2008 р., м. Пльзень (Чехія); 4 особисте, 1 командне місця на чемпіонаті Європи 2008 р., м. Вінтертур (Швейцарія).
10.	К-ш С.В.	3 командне місце на чемпіонаті Європи 2009 р. в м. Прага (Чехія); 2 командне місце на чемпіонаті Європи 2010 р. в м. Меракер (Норвегія); 3 особисте на перших юнацьких Олімпійських іграх 2010 р. в м. Сінгапур (Австралія); 2, 3 особисті, 2 командне місця на чемпіонаті Європи 2010 р. в м. Мюнхен (Німеччина); 2 особисте місце на чемпіонаті Європи 2011 р. в м. Белград (Сербія); 1 командне місце на чемпіонаті Європи 2011 р. в м. Брешка (Італія); 2 особисте місце на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Осієк (Хорватія); 2 командне місце на чемпіонаті Європи 2014 р. в м. Москва (Росія).
11.	К-в Д.В.	1 командне місце на чемпіонаті Європи 2008 р., м. Вінтертур (Швейцарія); 5 особисте місце на чемпіонаті Європи 2009 р. в м. Прага (Чехія); 1 особисте, 1 командне місця на чемпіонаті Європи 2010 р. в м. Меракер (Норвегія); 1 особисте на перших юнацьких Олімпійських іграх 2010 р. в м. Сінгапур (Австралія); 2 командне місце на чемпіонаті світу 2010 р. в м. Мюнхен (Німеччина); 5 особисте місце на чемпіонаті Європи 2011 р. в м. Брешка (Італія); 5 особисте, 3 командне місця на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Оденсе (Данія); 1 командне місце на чемпіонаті Європи 2014 р. в м. Москва (Росія).
12.	К-р С.В.	3 командне місце на чемпіонаті Європи 2009 р. в м. Прага (Чехія); 2 особисте, 2 командне місце на чемпіонаті Європи 2010 р. в м. Меракер (Норвегія); 1 особисте, 2 командне місця на чемпіонаті світу 2010 р. в м. Мюнхен (Німеччина); 1 командне місце на чемпіонаті Європи 2011 р. в м. Брешка (Італія); 3 особисте, 3 командне місця на чемпіонаті Європи 2012 р. в м. Вієрумяки (Фінляндія); 8 особисте, 3 командне місця на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Осієк (Хорватія); 2 особисте, 3 командне місця на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Оденсе (Данія); 5 особисте, 2 командне місця на чемпіонаті Європи 2014 р. в м. Москва (Росія).
13.	К-в А.О.	2 командне місце на чемпіонаті Європи 2010 р. в м. Меракер (Норвегія); 3 командне місце на чемпіонаті Європи 2012 р. в м. Веруємяки (Фінляндія); 3 командне місце на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Осієк (Хорватія); 3 командне місце на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Оденсе (Данія); 6 командне місце на чемпіонаті Європи 2014 р. в м. Москва (Росія).

№ п.п.	П.І.Б.	Професійний досвід спортсменів збірної команди України з кульової стрільби
14.	К-в П.С.	3 особисте, 2 командне місця на чемпіонаті Європи 2012 серед юніорів в м. Болонья (Італія); 1, 2, 7 особисті, 3 командне місця на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Осіек (Хорватія); 3 особисте, 2 командне місця на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Оденсе (Данія); 1, 2 особисті, 1 командне місця на чемпіонаті Європи 2014 р. в м. Москва (Росія);
15.	К-я С.А.	2, 3 командні, 8 особисте місце на Всесвітній Універсіаді 2007 р. в м. Бангкок (Таїланд); 3 командне місце на чемпіонаті Європи 2009 р. в м. Прага (Чехія); 2 особисте, 3 командне місця на чемпіонаті Європи 2010 р. в м. Меракер (Норвегія); 3 командне місце на чемпіонаті Європи 2011 р. в м. Белград (Сербія); 1 командне місце на чемпіонаті світу 2012 р. в м. Лахті (Фінляндія).
16.	К-а І.Г.	4 особисте, 2, 2 командні місця на чемпіонаті Європи 2014 р. в м. Москва (Росія).
17.	Л-ь С.В.	2, 3 командні місця на чемпіонаті Європи 2011 р. в м. Белград (Сербія); 6 особисте, 1, 2, 3, 3 командні місця на чемпіонаті світу 2012 р. по рухомій мішені в м. Стокгольм (Швеція).
18.	М-о О.В.	3, 3 особисті, 2, 3 командні місця на чемпіонаті Європи 2011 р. в м. Белград (Сербія); 1, 2, 8 особисті, 1, 2, 3, 3 командні місця на чемпіонаті світу 2012 р. по рухомій мішені в м. Стокгольм (Швеція); 4, 5 особисті, 1, 1 командні місця на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Оденсе (Данія).
19.	М-в Д.Ю.	3 особисте місце на чемпіонаті України 2013 р. в м. Львів.
20.	З-й Л.Я.	3,4 командні місця на чемпіонаті світу 2009 р. в м. Хейнола (Фінляндія); 2 особисте, 1, 3 командні місця на чемпіонаті Європи 2009 р. в м. Прага (Чехія); 3 особисте місце на чемпіонаті України 2013 р. в м. Львів.
21.	С-о О.І.	2 командне місце на чемпіонаті Європи 2012 р. серед юніорів в м. Болонья (Італія); 8 особисте, 3 командне місце на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Осіек (Хорватія); 2 командне місце на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Оденсе (Данія); 6 особисте, 1 командне місця на чемпіонаті Європи 2014 р. в м. Москва (Росія).
22.	М-к Д.В.	2 особисте місце на чемпіонаті України 2013 р. в м. Львів.
23.	П-о О.Ю.	2 особисте місце на чемпіонаті України 2013 р. в м. Львів.
24.	О-о О.А.	2 особисте місце на чемпіонаті України 2013 р. в м. Львів.
25.	О-к О.П.	4 місце на Олімпійських іграх 2008 р., Пекін (Китай); 8 особисте місце на чемпіонаті Європи 2009 р. в м. Осіек (Хорватія); 7 особисте, 3 командне місця на чемпіонаті Європи 2009 р. в м. Прага (Чехія); 8 особисте, 3 командне місця на чемпіонаті Європи 2010 р. в м. Меракер (Норвегія); 8 особисте місце на чемпіонаті світу 2010 р. в м. Мюнхен (Німеччина); 3 командне місце на чемпіонаті Європи 2011 р. в м. Белград (Сербія); 3 особисте місце на чемпіонаті Європи 2011 р. в м. Брешка (Італія); 5 особисте місце на Олімпійських іграх 2012 р. в м. Лондон (Великобританія); 1 командне місце на чемпіонаті світу 2012 р. в м. Лахті (Фінляндія); 3 командне місце на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Оденсе (Данія); 1 особисте, 1 командне місця на чемпіонаті Європи 2014 р. в м. Москва (Росія).

Продовж . табл. 2.5

№ п.п.	П.І.Б.	Професійний досвід спортсменів збірної команди України з кульової стрільби
26.	П-в О.С.	3 командне місце на чемпіонаті світу 2002 р.; 2 командне місце на чемпіонаті Європи 2005 р. в м. Белград (Сербія); 1 командне місце на чемпіонаті Європи 2007 р. в Іспанії; 1 місце на Олімпійських іграх 2008 р., Пекін (Китай); 2 особисте, 1 командне місця на чемпіонаті світу 2009 р., серед військових в м. Загреб (Хорватія); 5, 8 особисті, 3, 3 командні місця на чемпіонаті Європи 2009 р. в м. Осіек (Хорватія); 3 командне місце на чемпіонаті Європи 2009 р. в м. Прага (Чехія); 6 особисте, 2 командне місця на чемпіонаті світу серед військових в м. Ріо де Жанейро (Бразилія); 6 особисте, 3 командне місця на чемпіонаті Європи 2011 р. в м. Белград (Сербія); 5, 8 особисті, 3 командне місця на чемпіонаті Європи 2012 р. в м. Лахті (Фінляндія); 1, 2, 8 особисті, 2, 3 командні місця на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Осіек (Хорватія).
27.	П-й Ю.А.	5 особисте, 1 командне місця на чемпіонаті Європи 2010 р. в м. Меракер (Норвегія); 8 особисте, 2 командне місця на чемпіонаті світу 2010 р. в м. Мюнхен (Німеччина).
28.	П-в В.О.	3 командне, 3, 6 особисті на Всесвітній Універсіаді 2007 р. в м. Бангкок (Таїланд), два перших командних місця на чемпіонаті Європи 2008 р. в м. Вінтертур (Швейцарія); 2, 8 особисте, 3 командне місця на чемпіонаті світу 2009 р. в м. Хейнола (Фінляндія); 1 особисте, 2 командне місця на чемпіонаті Європи 2009 р. в м. Осіек (Хорватія); 6, 7 особисте, 2 командне на чемпіонаті Європи 2009 р. в м. Прага (Чехія); 1 особисте, 2 командне на чемпіонаті Європи 2010 р. в м. Меракер (Норвегія); 3 командне місце на чемпіонаті світу 2010 р. в м. Мюнхен (Німеччина); 3, 4 особисті, 3 командне місця на чемпіонаті світу 2011 р. в м. Брешка (Італія); 5, 6 особисті, 2, 2, 2, 3 командні місця на чемпіонаті світу 2012 р. по рухомій мішені в м. Стокгольм (Швеція); 1, 7 особисті, 2, 3 командні місця на чемпіонаті Європи 2012 р. в м. Віерумяки (Фінляндія); 1, 2 особисті, 2, 3 командні місця на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Оденсе (Данія); 2, 2 особисті на чемпіонаті Європи 2014 р. в м. Москва (Росія).
29.	Р-в І.О.	2 особисті, 2, 3 командні на Всесвітній Універсіаді 2007 р. в м. Бангкок (Таїланд); 3, 3 командні місця на чемпіонаті світу 2012 р. в м. Лахті (Фінляндія).
30.	С-в Р.В.	3 особисте місце на чемпіонаті України 2013 р. в м. Львів.
31.	С-в Ю.О.	2 командне на чемпіонаті Європи 2005 в Іспанії; 2 особисте на чемпіонаті світу 2006 р. в м. Загреб (Хорватія); 2 місце на Олімпійських іграх 2008 р., Пекін (Китай); 3 командне на чемпіонаті Європи 2010 р. в м. Меракер (Норвегія); 3 командне на чемпіонаті світу 2010 р. в м. Мюнхен (Німеччина); 2, 3 командні місця на чемпіонаті Європи 2012 р. в м. Лахті (Фінляндія).

№ п.п.	П.І.Б.	Професійний досвід спортсменів збірної команди України з кульової стрільби
32.	С-я А.А.	3 командне на чемпіонаті Європи 2012 р. в м. Вієрумяки (Фінляндія); 7 ос., 3 командні місця на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Осієк (Хорватія); 3 командне на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Оденсе (Данія); 3 особисте місце на чемпіонаті України 2013 р. в м. Львів.
33.	Х-в О.Г.	6 командне місце на чемпіонаті Європи 2014 р. в м. Москва (Росія).
34.	Ч-а Є.Ю.	1 особисте, 2, 3 командні місця на чемпіонаті Європи 2008 р., м. Вінтертур (Швейцарія); 6, 8 особисті, 3 командні місця на чемпіонаті Європи 2011 р. в м. Брешка (Італія); 5, 5 особисті, 2, 2 командні місця на чемпіонаті світу 2012 р. в м. Стокгольм (Швеція); 2, 3 командні на чемпіонаті Європи 2012 р. в м. Вієрумяки (Фінляндія); 6 особисті, 2, 3 командні на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Оденсе (Данія).
35.	Щ-н В.С.	1, 2 особисті, 1, 1 командні на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Оденсе (Данія); 1, 6 особисті, 2, 2 командні на чемпіонаті Європи 2014 р. в м. Москва (Росія).
36.	В-й О.В.	1, 6 особисті місця на чемпіонаті Європи 2008 р., м. Пльзень (Чехія).
37.	Д-в В.Ю.	4 командне місце на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Осієк (Хорватія).
38.	С-л А.В.	4 особисте на чемпіонаті Європи 2009 р. в м. Осієк (Хорватія); 3, 8 особисті, 2 командне на чемпіонаті світу 2010 р. в м. Мюнхен (Німеччина).
39.	К-в О.В.	3 особисте місце на чемпіонаті України 2013 р., серед 1993 р.н. і молодше в м. Вінниця.
40.	К-о О.О.	2, 2 командні на чемпіонаті Європи 2014 р. в м. Москва (Росія).
41.	П-к В.І.	6 особисте місце на Кубку України 2011 р. в м. Львів; 4 особисте місце на Кубку України 2013 р.
42.	П-н І.О.	–
43.	О-о В.О.	5, 8 особисті, 2, 3 командні на чемпіонаті світу 2010 р. в м. Мюнхен (Німеччина); 2, 5 особисті, 2, 3 командні місця на чемпіонаті Європи 2011 р. в м. Белград (Сербія); 1, 2 особисті місця на чемпіонаті Європи 2011 р. в м. Брешка (Італія); 3, 3, 4, 7 особисті, 1, 2, 3, 3 командні місця на чемпіонаті світу 2012 р. по рухомій мішені в м. Стокгольм (Швеція); 3, 4 особисті, 2, 2 командні місця на чемпіонаті Європи 2012 р. в м. Вієрумяки (Фінляндія); 3, 4 особисті, 1, 1 командні місця на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Оденсе (Данія).
44.	З-б О.І.	3 командне місце на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Осієк (Хорватія).
45.	Р-й В.Л.	2 особисте місце серед юніорів на чемпіонаті України 2013 р. в м. Вінниця.
46.	Ц-в О.С.	7 особисте, 1 командне місце на чемпіонаті Європи 2008 р., м. Вінтертур (Швейцарія); 1 особисте, 2 командне місця на чемпіонаті Європи 2014 р. в м. Москва (Росія).

№ п.п.	П.І.Б.	Професійний досвід спортсменів збірної команди України з кульової стрільби
47.	Ж-к О.Ю.	–
48.	Ч-в Д.Д.	1 особисте місце на чемпіонаті України 2014 р. в м. Львів.
49.	Ч-в Д.І.	6 особисте, 3 командне місце на чемпіонаті Європи 2010 р. в м. Меракер (Норвегія); 2, 3 командні місця на чемпіонаті світу 2010 р. в м. Мюнхен (Німеччина); 4, 5 особисті, 2, 2 командні на чемпіонаті Європи 2012 р. в м. Віерумяки (Фінляндія).
50.	Б-в О.О.	–
51.	Б-й В.О.	8 особисте місце на чемпіонаті України 2014р. в м. Львів.
52.	В-ч Д.В.	2 особисте місце, серед юніорів, на чемпіонаті України 2013 р. в м. Вінниця.
53.	В-в О.М.	2 особисте місце, серед юніорів, на чемпіонаті України 2013 р. в м. Вінниця.
54.	Г-ь М.М.	3 особисте місце, серед юніорів, на чемпіонаті України 2013 р. в м. Вінниця.
55.	Д-к С.О.	12 особисте місце, серед 1993 р.н. та молодше, на Кубку України 2013р. в м. Львів.
56.	Д-н І.О.	–
57.	Д-а М.В.	–
58.	Д-й В.В.	8 особисте місце на чемпіонаті України 2014 р. в м. Львів.
59.	К-ь Н.Я.	4 особисте місце, серед 1995 р.н. та молодше, на чемпіонаті України 2013 р. в м. Львів.
60.	К-в А.Д.	–
61.	К-н В.В.	2 особисте місце, серед юніорів, на чемпіонаті України 2013 р. в м. Вінниця.
62.	К-к П.Р.	–
63.	Л-с С.О.	5 особисте місце, серед 1995 р.н. та молодше, на чемпіонаті України 2013 р. в м. Львів.
64.	Л-к А.А.	–
65.	З-о О.А.	–
66.	М-к Д.В.	2, 2 командні місця на чемпіонаті Європи 2012 р. в м. Віерумяки (Фінляндія).
67.	М-к Т.Р.	7 особисте місце на чемпіонаті України 2014р. в м. Львів.
68.	О-о Д.В.	6 командне місце на чемпіонаті Європи 2014 р. в м. Москва (Росія).
69.	П-в С.Д.	2 особисте місце на чемпіонаті України 2014 р. в м. Львів.
70.	Н-й А.І.	4 особисте місце на чемпіонаті України 2014р. в м. Львів.
71.	К-о Л.Ю.	1 особисте місце серед юніорів на чемпіонаті України 2013 р. в м. Вінниця.
72.	К-й А.О.	2 особисте місце серед 1995 р.н. та молодше на чемпіонаті України 2013 р. в м. Львів.
73.	К-о Б.В.	3 особисте місце на чемпіонаті України 2014 р. в м. Львів.
74.	С-л О.О.	2, 3 особисті місця серед юніорів на чемпіонаті України 2013 р. в м. Вінниця.

№ п.п.	П.І.Б.	Професійний досвід спортсменів збірної команди України з кульової стрільби
75.	С-о В.О.	6 особисте місце серед 1995 р.н. та молодше на чемпіонаті України 2013 р. в м. Львів.
76.	С-й М.С.	–
77.	С-а О.І.	3 особисте місце серед юніорів на чемпіонаті України 2013 р. в м. Вінниця.
78.	Т-р Д.С.	–
79.	З-в І.Ю.	8 особисте місце серед 1995 р.н. та молодше на чемпіонаті України 2013 р. в м. Львів.
80.	Є-о В.Є.	1 командне місце на чемпіонаті Європи 2014 р. в м. Москва (Росія); 3 особисте місце серед юніорів на чемпіонаті України 2013 р. в м. Львів.
81.	Ш-к Є.А.	6 особисте місце серед 1993 р.н. та молодше на чемпіонаті України 2013 р. в м. Львів; 7 особисте місце на чемпіонаті України 2014 р. в м. Львів.
82.	Ш-к А.В.	2, 3 особисті місця серед юніорів на чемпіонаті України 2013 р. в м. Вінниця.
83.	Х-в О.О.	7 особисте місце на чемпіонаті України 2014р. в м. Львів.
84.	Х-д М.О.	–
85.	А-о Г.Г.	1 особисте, 1 командне місце на чемпіонаті Європи 2008 р., м. Вінтертур (Швейцарія); 1 особисте, 1, 2 командні місця на чемпіонаті світу 2009 р. в м. Хейнола (Фінляндія); 1, 3 особисті, 1 командне місце на чемпіонаті Європи 2009 р. в м. Прага (Чехія); 5 особисте, 3 командне місце на чемпіонаті світу 2010 р. в м. Мюнхен (Німеччина); 1, 5 особисті, 2, 2 командні місця на чемпіонаті Європи 2011 р. в м. Брешка (Італія); 3, 5 особисті, 3, 3 командні місця на чемпіонаті світу 2012 р. по рухомій мішені в м. Стокгольм (Швеція); 5, 8 особисті, 2, 3 командні місця на чемпіонаті світу 2012 р. в м. Лахті (Фінляндія); 1, 3 особисті, 2, 2 командні місця на чемпіонаті Європи 2012 р. в м. Вієрумяки (Фінляндія); 1, 1 особисті, 2, 2 командні місця на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Оденсе (Данія); 2, 3 особисті, 2, 2 командні місця на чемпіонаті Європи 2014 р. в м. Москва (Росія).
86.	Б-а О.С.	2 особисте місце на чемпіонаті України 2003 р. в м. Львів; 2 особисте місце на міжнародних змаганнях 2012 р. в м. Білосток (Польща).
87.	Б-к А.Р.	3 командні місця на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Осієк (Хорватія).
88.	Б-к М.І.	2 особисте місце на Кубку України 2013 р. в м. Львів.
89.	Б-а С.А.	4 особисте місце на Кубку України 2013 р. в м. Львів.
90.	Б-а Л.В.	6 особисте місце на чемпіонаті України 2013 р. в м. Львів.
91.	Г-а Т.В.	5, 7 командні місця на Всесвітній Універсіаді 2007 р. в м. Бангкок (Таїланд); 1 особисте місце на чемпіонаті України 2013 р. в м. Львів.

№ п.п.	П.І.Б.	Професійний досвід спортсменів збірної команди України з кульової стрільби
92.	Г-о О.П.	3 командне місце на чемпіонаті світу 2010 р. в м. Мюнхен (Німеччина); 2 командне місце на чемпіонаті Європи 2011 р. в м. Белград (Сербія); 8 особисте місце на чемпіонаті Європи 2011 р. в м. Брешка (Італія); 6 особисте, 3 командне місця на чемпіонаті Європи 2012 р. в м. Віерумяки (Фінляндія); 1 командне місце на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Осіек (Хорватія).
93.	Д-а К.О.	7 особисте місце на чемпіонаті Європи 2008 р., м. Пльзень (Чехія); 3 особисте, 3 командне місце на чемпіонаті Європи 2009 р. в м. Осіек (Хорватія); 4 особисте, 2 командне місця на чемпіонаті Європи 2009 р. в м. Прага (Чехія); 1 командне місце на Всесвітній Універсіаді 2011 р. в м. Шеньжень (Китай).
94.	Р-а В.В.	3 особисте, 1 командне місця на чемпіонаті Європи 2008 р., м. Вінтертур (Швейцарія); 2,3 особисті, 1, 2 командні місця на чемпіонаті світу 2009 р. в м. Хейнола (Фінляндія); 2, 2 особисті, 1 командні місця на чемпіонаті Європи 2009 р. в м. Прага (Чехія); 3 командне місце на чемпіонаті світу 2010 р. в м. Мюнхен (Німеччина); 2, 8 особисті, 2, 2 командні місця на чемпіонаті Європи 2011 р. в м. Брешка (Італія); 6 особисті, 3, 3 командні місця на чемпіонаті світу 2012 р. по рухомій мішені в м. Стокгольм (Швеція); 2, 4 особисті місця на чемпіонаті світу 2012 р. в м. Лахті (Фінляндія); 6, 6 особисті, 2, 2 командні місця на чемпіонаті Європи 2012 р. в м. Віерумяки (Фінляндія); 6, 6 особисті, 2, 2 командні місця на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Оденсе (Данія); 1, 6 особисті, 2, 2 командні місця на чемпіонаті Європи 2014 р. в м. Москва (Росія).
95.	К-ш Н.О.	2 особисте місце на чемпіонаті Європи 2005 р. в м. Белград (Сербія); 1 особисте на чемпіонаті Європи 2007, Іспанія; 2 командне на чемпіонаті Європи 2010 р. в м. Меракер (Норвегія); 4 особисте на чемпіонаті світу 2010 р. в м. Мюнхен (Німеччина); 2, 3, 8 особисті, 1,3 командні місця на чемпіонаті світу 2012 р. в м. Лахті (Фінляндія); 1 особисте, 1 командне місця на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Осіек (Хорватія).
96.	К-а О.О.	2 командне місце на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Оденсе (Данія).
97.	К-а Ю.С.	1, 3 командне, 6 особисте місця на Всесвітній Універсіаді 2007 р. в м. Бангкок (Таїланд); 3 командне місце на чемпіонаті Європи 2008 р. в м. Вінтертур (Швейцарія); 3 командне місце на чемпіонаті Європи 2009 р. в м. Прага (Чехія); 3 командне місце на Всесвітній Універсіаді 2011 р. в м. Шеньжень (Китай).
98.	К-а П.А.	3 командне місце на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Осіек (Хорватія); 8 особисте, 4 командне місце на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Оденсе (Данія); 2 особисте на чемпіонаті Європи 2014 р. в м. Москва (Росія).

№ п.п.	П.І.Б.	Професійний досвід спортсменів збірної команди України з кульової стрільби
99.	К-ч О.Д.	1 особисте місце на чемпіонаті світу в 2002р.; 1 особисте місце на Олімпійських іграх 2014 в м. Афіни (Греція); 1, 3 командні, 2, 8 особисті місця на Всесвітній Універсіаді 2007 р. в м. Бангкок (Таїланд); 3 командне на чемпіонаті Європи 2008 р., м. Вінтертур (Швейцарія); 5 особисте, 3 командне місця на чемпіонаті Європи 2009 р. в м. Прага (Чехія); 5 особисте місце на чемпіонаті Європи 2010 р. в м. Меракер (Норвегія); 1, 3 командні місця на Всесвітній Універсіаді 2011 р. в м. Шеньжень (Китай); 4 особисте місце на чемпіонаті Європи 2011 р. в м. Белград (Сербія); 3, 3 особисті місця на Олімпійських іграх 2012 р. в м. Лондон (Великобританія); 1 особисте місце на чемпіонаті світу 2012 р. в м. Лахті (Фінляндія); 2 особисте на чемпіонаті Європи 2012 р. в м. Віерумяки (Фінляндія); 1 особисте місце на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Осіек (Хорватія); 2 командне на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Оденсе (Данія); 8 особисте на чемпіонаті Європи 2014 р. в м. Москва (Росія).
100.	К-о І.І.	1 командне, 5 особисте місце на Всесвітній Універсіаді 2007 р. в м. Бангкок (Таїланд); 3 особисте місце на чемпіонаті Європи 2008 р., м. Пльзень (Чехія); 3 командне на чемпіонаті Європи 2009 р. в м. Прага (Чехія); 1, 3 командні місця на Всесвітній Універсіаді 2011 р. в м. Шеньжень (Китай); 2 командне місце на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Оденсе (Данія).
101.	Л-в Л.С.	2 місце на чемпіонаті світу 1982 р.; 1 місце на чемпіонаті Європи 1983 р.; 3 місце на чемпіонаті світу 1990 р.; 1 місце на чемпіонаті Європи 1993 р.; 2 місце на чемпіонаті світу 1994 р.; 8 місце на Олімпійських іграх 1996 р. в м. Атланта (США); 8 особисте місце на чемпіонаті світу 2009 р., серед військових у м. Загреб (Хорватія); 8 місце на чемпіонаті Європи 2009 р. в м. Осіек (Хорватія); 2 командне місце на чемпіонаті Європи 2010 р. в м. Меракер (Норвегія); 1, 3 командні місця на чемпіонаті світу 2012 р. в м. Лахті (Фінляндія); 1 командне місце на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Осіек (Хорватія).
102.	М-а І.В.	3 особисте місце на Кубку України 2013 р.
103.	С-а К.І.	2 особисте місце на чемпіонаті України 2013 р. у м. Львів.
104.	О-о Н.С.	3 особисте місце на чемпіонаті світу 2009 р. серед військових в м. Загреб (Хорватія); 1, 3 командне місце на чемпіонаті світу 2012 р. в м. Лахті (Фінляндія).
105.	О-р С.В.	3 командне місце на чемпіонаті Європи 2012 р. в м. Віерумяки (Фінляндія); 5 особисте місце на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Оденсе (Данія); 7 командне на чемпіонаті Європи 2014 р. в м. Москва (Росія).
106.	С-а А. О.	4 особисте, 1 командне місце на чемпіонаті Європи 2008 р., м. Вінтертур (Швейцарія); 3, 3 командні місця на чемпіонаті світу 2012 р. по рухомій мішені в м. Стокгольм (Швеція).

№ п.п.	П.І.Б.	Професійний досвід спортсменів збірної команди України з кульової стрільби
107.	С-а К.В.	4 особисте, 1 командне місця на чемпіонаті Європи 2009 р. в м. Прага (Чехія); 6, 7 особисті, 2, 2 командні місця на чемпіонаті Європи 2011 р. в м. Брешка (Італія); 2, 3 командні місця на чемпіонаті світу 2012 р. в м. Лахті (Фінляндія); 5, 7 особисті, 2, 2 командні на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Оденсе (Данія); 4, 6 особисті, 2, 2 командні на чемпіонаті Європи 2014 р. в м. Москва (Росія).
108.	Т-а Д.О.	2, 5, 7 командні, 6 особисте на Всесвітній Універсіаді 2007 р. в м. Бангкок (Таїланд); 7 особисте на чемпіонаті Європи 2009 р. в м. Осіек (Хорватія); 6 особисте, 2 командне місця на чемпіонаті Європи 2010 р. в м. Меракер (Норвегія); 3 особисте місце на чемпіонаті Європи 2011 р. в м. Брешка (Італія); 6 особисте на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Оденсе (Данія).
109.	Ч-к Ю.Д.	8 особисте місце на чемпіонаті України 2013 р. в м. Львів.
110.	Ч-а Н.В.	1 особисте місце на чемпіонаті України 2013 р. в м. Львів.
111.	Ч-а В.С.	3, 4 особисті місця на чемпіонаті України 2013 р. в м. Львів.
112.	Ш-а Д.С.	2 особисте на чемпіонаті Європи 2008 р., м. Вінтертур (Швейцарія); 3 особисте на чемпіонаті Європи 2009 р. в м. Осіек (Хорватія); 3 командне місце на чемпіонаті Європи 2009 р. в м. Прага (Чехія); 3 командне місце на чемпіонаті світу 2010 р. в м. Мюнхен (Німеччина).
113.	Ш-а О.Г.	4 особисте місце на чемпіонаті України 2003 р. м. Львів.
114.	Щ-а О.В.	3 командне місце на чемпіонаті Європи 2009 р. в м. Прага (Чехія); 6 особисте на чемпіонаті Європи 2010 р. в м. Меракер (Норвегія).
115.	А-а Е.М.	2 особисте місце серед 1993 р.н. та молодше на чемпіонаті України 2013 р. в м. Вінниця.
116.	Б-а П.О.	3 особисте, 1 командне місця на чемпіонаті Європи 2009 р. в м. Прага (Чехія); 4 особисте, 1 командне місце на чемпіонаті світу 2010 р. в м. Мюнхен (Німеччина); 1, 4, особисті, 1, 1 командні місця на чемпіонаті Європи 2011 р. в м. Брешка (Італія).
117.	Б-к Х.О.	6 особисте місце серед юніорів на чемпіонаті України 2013 р. в м. Вінниця.
118.	Б-о Ю.М.	6 особисте, 3 командне місця на чемпіонаті Європи 2011 р. в м. Белград (Сербія); 1 особисте місце серед юніорів на чемпіонаті України 2013 р. в м. Львів.

№ п.п.	П.І.Б.	Професійний досвід спортсменів збірної команди України з кульової стрільби
119.	В-к Л.О.	3 особисте, 1 командне місце на чемпіонаті Європи 2008 р., м. Вінтертур (Швейцарія); 1, 2 особисті, 1, 1 командні місця на чемпіонаті світу 2009 р. в м. Хейнола (Фінляндія); 2, 4 особисті, 1 командне місце на чемпіонаті Європи 2009 р. в м. Прага (Чехія); 3 особисте, 1 командне на чемпіонаті світу 2010 р. в м. Мюнхен (Німеччина); 3, 4 особисті, 2, 2 командні місця на чемпіонаті Європи 2012 р. в м. Віерумяки (Фінляндія).
120.	Г-а В.О.	5 особисте, 1 командне на чемпіонаті Європи 2008 р., м. Вінтертур (Швейцарія); 1, 2 особисті, 1, 1 командні місця на чемпіонаті світу 2009 р. в м. Хейнола (Фінляндія); 1, 1 особисті, 1 командні місця на чемпіонаті Європи 2009 р. в м. Прага (Чехія); 1 особисте, 1 командне місце на чемпіонаті світу 2010 р. в м. Мюнхен (Німеччина).
121.	Д-а Н.В.	5, 7 особисті, 1, 3 командні на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Оденсе (Данія); 3 особисте, 1, 1 командні місця на чемпіонаті Європи 2014 р. в м. Москва (Росія).
122.	М-а К.О.	–
123.	С-а В.Ю.	7 командне місце на чемпіонаті Європи 2014 р. в м. Москва (Росія).
124.	Р-к А.В.	6 особисте місце на чемпіонаті України 2013 р. в м. Львів.
125.	Х-д М.О.	8 особисте місце на чемпіонаті Європи 2013 р. в м. Осіек (Хорватія); 3 особисте місце серед 1993 р.н. та молодше на чемпіонаті України 2013 р. в м. Львів; 3 особисте місце на чемпіонаті України 2014 р. в м. Львів.
126.	П-х М.А.	7 особисте, 3 командне місце на чемпіонаті Європи 2009 р. в м. Осіек (Хорватія); 3 командне місце на чемпіонаті Європи 2011 р. в м. Белград (Сербія).
127.	Т-о Т.А.	3 командне місце на чемпіонаті Європи 2009 р. в м. Прага (Чехія); 2 командне місце на чемпіонаті Європи 2011 р. в м. Белград (Сербія).
128.	Т-о Ю.В.	6 особисте, 1, 1 командні місця на чемпіонаті Європи 2014 р. в м. Москва (Росія); 2 особисте місце на чемпіонаті України 2014 р. в м. Львів.
129.	К-о Д.А.	3 особисте місце на чемпіонаті України 2013 р. в м. Львів.
130.	Ч-а М.В.	3 особисте місце серед юніорів на чемпіонаті України 2013 р. в м. Вінниця.
131.	А-а О.В.	8 особисте місце серед 1995 р.н. та молодше на чемпіонаті України 2013 р. в м. Львів.
132.	А-а А.В.	–
133.	Б-о О.О.	–
134.	В-а Ю.В.	5 особисте місце серед юніорів на чемпіонаті України 2013 р. в м. Вінниця.
135.	В-а А.О.	3 командне місце на чемпіонаті Європи 2011 р. в м. Белград (Сербія).
136.	В-а М.О.	8 особисте місце серед 1993 р.н. та молодше на Кубку України 2013р. в м. Львів.
137.	Д-т В.Ю.	–
138.	П-а М.В.	2 особисте місце серед юніорів на чемпіонаті України 2013 р. в м. Вінниця.

№ п.п.	П.І.Б.	Професійний досвід спортсменів збірної команди України з кульової стрільби
139.	П-к Ю.О.	–
140.	М-к А.О.	3 особисте місце серед юніорів на чемпіонаті України 2013 р. в м. Вінниця.
141.	К-к І.С.	7 особисте місце на чемпіонаті України 2014р. в м. Львів.
142.	К-а А.О.	–
143.	К-к Д.О.	7 особисте місце серед 1993 р.н. та молодше на Кубку України 2013р. в м. Львів.
144.	Л-а О.М.	2 особисте місце серед юніорів на чемпіонаті України 2013 р. в м. Вінниця.
145.	М-а В.В.	13 особисте місце серед 1993 р.н. та молодше на Кубку України 2013 р. в м. Львів.
146.	М-в Н.В.	2 особисте місце серед 1993 р.н. та молодше на чемпіонаті України 2013 р. в м. Львів.
147.	Н-о Л.О.	3 особисте місце на чемпіонаті України 2013 р. в м. Львів.
148.	С-а В.Л.	6 командне місце на чемпіонаті Європи 2014 р. в м. Москва (Росія).
149.	С-а С.А.	6 особисте місце серед 1995 р.н. та молодше на чемпіонаті України 2013 р. в м. Львів.
150.	С-к В.А.	2 особисте місце серед юніорів на чемпіонаті України 2013 р. в м. Вінниця.
151.	С-а О.О.	6 командне місце на чемпіонаті Європи 2014 р. в м. Москва (Росія); 2 особисте місце серед юніорів на чемпіонаті України 2013 р. в м. Львів.
152.	С-а В.В.	8 особисте місце на чемпіонаті України 2014р. в м. Львів.
153.	Р-к А.О.	–
154.	К-ж В.А.	1 особисте місце на першому етапі Кубку України 2013 р. в м. Львів.
155.	Р-а О.О.	2 особисте місце на чемпіонаті України 2014 р. в м. Львів.
156.	Р-а Д.Д.	2, 2 особисті, 1, 1 командні місця на чемпіонаті Європи 2014 р. в м. Москва (Росія).
157.	Ч-ь М.В.	3 особисте місце серед юніорів на чемпіонаті України 2013 р. в м. Вінниця.
158.	Ч-ь О.А.	1 особисте місце серед юніорів на чемпіонаті України 2013 р. в м. Львів.
159.	Ч-а Т.О.	–
160.	І-а А.С.	7 командне місце на чемпіонаті Європи 2014 р. в м. Москва (Росія); 1 особисте місце серед юніорів на чемпіонаті України 2013 р. в м. Львів.
161.	Х-а О.О.	–
162.	Х-а А.В.	4 особисте місце на чемпіонаті України 2013 р. в м. Львів.
163.	Ц-о В.Ю.	3 особисте місце на чемпіонаті України 2014 р. в м. Львів.
164.	Ю- К.В.о	5 особисте місце серед 1993 р.н. та молодше на чемпіонаті України 2013 р. в м. Львів.

Таблиця 2.6

Професійний стаж спортсменів Національної збірної команди України з кульової стрільби

№ п.п.	П.І.Б.	Професійний стаж у національній збірній команді України з кульової стрільби			
		В основному складі	Кандидати	Резерв	Загальна кількість років
Основний склад збірної (чоловіки)					
1.	А-н А.С.	24	-	-	24
2.	А-о Т.М.	2	1	1	4
3.	Б-н В.В.	2	1	1	4
4.	Б-к І.О.	8	2	1	11
5.	Б-к Р.Р.	18	-	-	18
6.	Г-н О.В.	5	3	1	9
7.	Г-о А.М.	15	2	-	17
8.	Г-о В.І.	4	3	3	11
9.	Д-ч І.Д.	12	-	-	12
10.	К-ш С.В.	5	1	-	6
11.	К-в Д.В.	4	-	-	4
12.	К-р С.В.	5	-	-	5
13.	К-в А.О.	2	-	2	4
14.	К-в П.С.	2	1	-	3
15.	К-я С.А.	8	2	2	12
16.	К-а І.Г.	1	-	1	2
17.	Л-ь С. В.	1	1	1	3
18.	М-о О.В.	3	-	-	3

Продовж. табл. 2.6

№ п.п.	П.І.Б.	Професійний стаж у Національній збірній команді України з кульової стрільби			
		В основному складі	Кандидати	Резерв	Загальна кількість років
19.	М-в Д.Ю.	4	-	-	4
20.	З-й Л.Я.	4	-	1	5
21.	С-о О.І.	1	1	3	5
22.	М-к Д.В.	4	2	1	7
23.	П-о О.Ю.	5	4	2	11
24.	О-о О.А.	14	-	-	14
25.	О-к О.П.	8	1	2	11
26.	П-в О.С.	28	-	-	28
27.	П-й Ю.А.	4	-	2	6
28.	П-в В.О.	10	2	3	15
29.	Р-в І.О.	7	1	1	9
30.	С-в Р.В.	6	-	2	8
31.	С-в Ю.О.	18	-	-	18
32.	С-я А.А.	2	1	2	5
33.	Х-в О.Г.	1	1	3	5
34.	Ч-а Є.Ю.	7	3	2	12
35.	Щ-н В.С.	2	-	1	3
Кандидати в збірну (чоловіки)					
36.	В-й О.В.	3	4	1	8
37.	Д-в В.Ю.	-	2	1	3
38.	С-л А.В.	2	3	1	6
39.	К-в О.В.	-	1	2	3
40.	К-о О.О.	-	-	1	1
41.	П-к В.І.	1	5	3	9
42.	П-н І.О.	-	1	-	1
43.	О-о В.О.	1	2	1	4
44.	З-б О.І.	-	1	2	3

Продовж. табл. 2.6

№ п.п.	П.І.Б.	Професійний стаж у Національній збірній команді України з кульової стрільби			
		В основному складі	Кандидати	Резерв	Загальна кількість років
45.	Р-й В.Л.	-	1	3	4
46.	Ц-в О.С.	2	7	1	10
47.	Ж-к О.Ю.	-	1	1	2
48.	Ч-в Д.Д.	-	5	2	7
49.	Ч-в Д.І.	-	5	-	5
Резерв збірної (чоловіки)					
50.	Б-в О.О.	-	-	1	1
51.	Б-й В.О.	-	-	1	1
52.	В-ч Д.В.	-	-	1	1
53.	В-в О.М.	-	-	1	1
54.	Г-ь М.М.	-	-	1	1
55.	Д-к С.О.	-	-	4	4
56.	Д-н І.О.	-	-	2	2
57.	Д-а М.В.	-	-	2	2
58.	Д-й В.В.	-	-	2	2
59.	К-ь Н.Я.	-	-	1	1
60.	К-в А.Д.	-	-	1	1
61.	К-н В.В.	-	-	1	1
62.	К-к П.В.	-	-	1	1
63.	Л-с С.О.	-	-	1	1
64.	Л-к А.А.	-	-	1	1
65.	З-о О.А.	-	-	1	1
66.	М-к Д.В.	-	-	1	1
67.	М-к Т.Р.	-	-	2	2
68.	О-о Д.В.	-	-	1	1
69.	П-в С.Д.	-	-	2	2
70.	Н-й А.І.	-	-	2	2

Продовж. табл.2.6

№ п.п.	П.І.Б.	Професійний стаж у Національній збірній команді України з кульової стрільби			
		В основному складі	Кандидати	Резерв	Загальна кількість років
71.	К-о Л.Ю.	-	-	3	3
72.	К-й А.О.	-	-	3	3
73.	К-о Б.В.	-	-	3	3
74.	С-л О.О.	-	-	2	2
75.	С-о В.О.	-	-	2	2
76.	С-й М.С.	-	-	1	1
77.	С-а О.І.	-	-	1	1
78.	Т-р Д.С.	-	-	2	2
79.	З-в І.Ю.	-	-	2	2
80.	Є-о В.Є.	-	-	2	2
81.	Ш-к Є.А.	-	-	2	2
82.	Ш-к А.В.	-	-	5	5
83.	Х-в О.О.	-	-	2	2
84.	Х-д М.О.	-	-	2	2
Основний склад збірної (жінки)					
85.	А-о Г.Г.	15	-	-	15
86.	Б-а О.С.	12	-	-	12
87.	Б-к А.Р.	1	2	2	5
88.	Б-к М.І.	2	1	-	3
89.	Б-а С.А.	20	-	-	20
90.	Б-а Л.В.	14	-	-	14
91.	Г-а Т.В.	6	5	1	11
92.	Г-о О.П.	5	1	1	7
93.	Д-а К.О.	4	2	3	9
94.	Р-а В.В.	8	1	1	10
95.	К-ш Н.О.	28	-	-	28
96.	К-а О.О.	16	1	-	17

Продовж. табл. 2.6

№ п.п.	П.І.Б.	Професійний стаж у Національній збірній команді України з кульової стрільби			
		В основному складі	Кандидати	Резерв	Загальна кількість років
97.	К-а Ю.С.	14	-	-	14
98.	К-а П.А.	1	-	2	3
99.	К-ч О.Д.	13	1	-	14
100.	К-о І.І.	5	2	2	9
101.	Л-в Л.С.	39	-	-	39
102.	М-а І.В.	7	2	1	10
103.	С-а К.І.	6	2	-	8
104.	О-о Н.С.	14	-	-	14
105.	О-р С.В.	3	1	2	6
106.	С-а А.О.	7	1	1	9
107.	С-а К.В.	7	3	1	11
108.	Т-а Д.О.	8	4	2	14
109.	Ч-к Ю.Д.	18	-	-	18
110.	Ч-а Н.В.	3	-	-	3
111.	Ч-а В.С.	6	3	-	9
112.	Ш-а Д.С.	7	-	2	9
113.	Ш-а О.Г.	18	-	-	18
114.	Щ-а О.В.	3	-	3	6
Кандидати в збірну (жінки)					
115.	А-а Е.М.	-	2	1	3
116.	Б-а П.О.	-	3	1	4
117.	Б-к Х.О.	-	2	2	4
118.	Б-о Ю.М.	-	1	2	3
119.	В-к Л.О.	3	3	2	8
120.	Г-а В.О.	-	2	1	3
121.	Д-а Н.В.	-	1	1	2
122.	М-а К.О.	-	1	-	1

Продовж. табл. 2.6

№ п.п.	П.І.Б.	Професійний стаж у Національній збірній команді України з кульової стрільби			
		В основному складі	Кандидати	Резерв	Загальна кількість років
123.	С-а В.Ю.	1	2	-	3
124.	Р-к А.В.	-	1	-	1
125.	Х-д М.О.	-	2	1	3
126.	П-х М.А.	-	4	1	5
127.	Т-о Т.А.	3	2	2	7
128.	Т-о Ю.В.	-	1	1	2
129.	К-о Д.А.	-	1	2	3
130.	Ч-а М.В.	-	1	5	6
Резерв збірної (жінки)					
131.	А-а О.В.	-	-	2	2
132.	А-а А.В.	-	-	1	1
133.	Б-о О.О.	-	-	1	1
134.	В-а Ю.В.	-	-	1	1
135.	В-а А.О.	-	-	3	3
136.	В-а М.О.	-	-	2	2
137.	Д-т В.Ю.	-	-	1	1
138.	П-а М.В.	-	-	1	1
139.	П-к Ю.О.	-	-	1	1
140.	М-к А.О.	-	-	2	1
141.	К-к І.С.	-	-	3	3
142.	К-а А.О.	-	-	1	1
143.	К-к Д.О.	-	-	2	2
144.	Л-а О.М.	-	-	3	3
145.	М-а В.В.	-	-	2	2
146.	М-в Н.В.	-	-	1	1
147.	Н-о Л.О.	-	-	2	2

Продовж. табл. 2.6

№ п.п.	П.І.Б.	Професійний стаж у Національній збірній команді України з кульової стрільби			
		В основному складі	Кандидати	Резерв	Загальна кількість років
148.	С-а В.Л.	-	-	3	3
149.	С-а С.А.	-	-	2	2
150.	С-к В.А.	-	-	1	1
151.	С-а О.О.	-	-	3	3
152.	С-а В.В.	-	-	1	1
153.	Р-к А.О.	-	-	2	2
154.	К-ж В.А.	-	1	3	4
155.	Р-а О.О.	-	1	2	3
156.	Р-а Д.Д.	-	-	1	1
157.	Ч-ь М.В.	-	-	2	2
158.	Ч-ь О.А.	-	-	2	2
159.	Ч-а Т.О.	-	-	1	1
160.	І-а А.С.	-	-	1	1
161.	Х-а О.О.	-	-	2	2
162.	Х-а А.В.	-	-	1	1
163.	Ц-о В.Ю.	-	-	1	1
164.	Ю-о К.В.	-	-	5	5

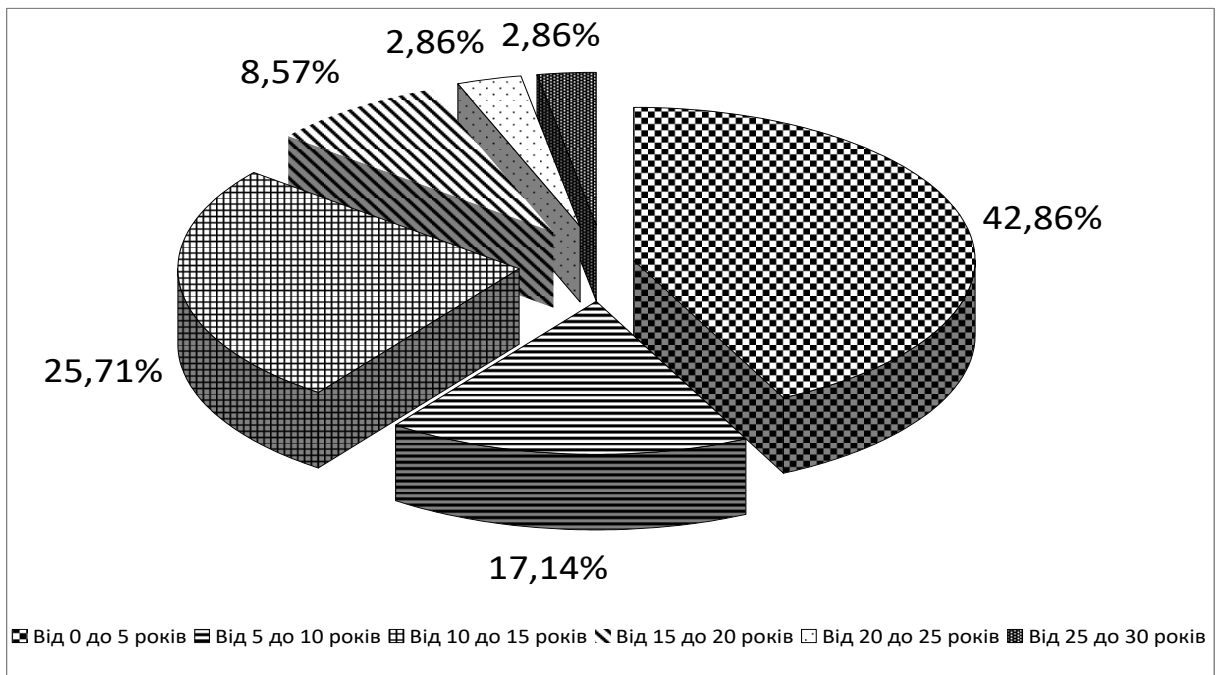


Рис. 2.8. Професійний стаж спортсменів-чоловіків основного складу Національної збірної команди України з кульової стрільби

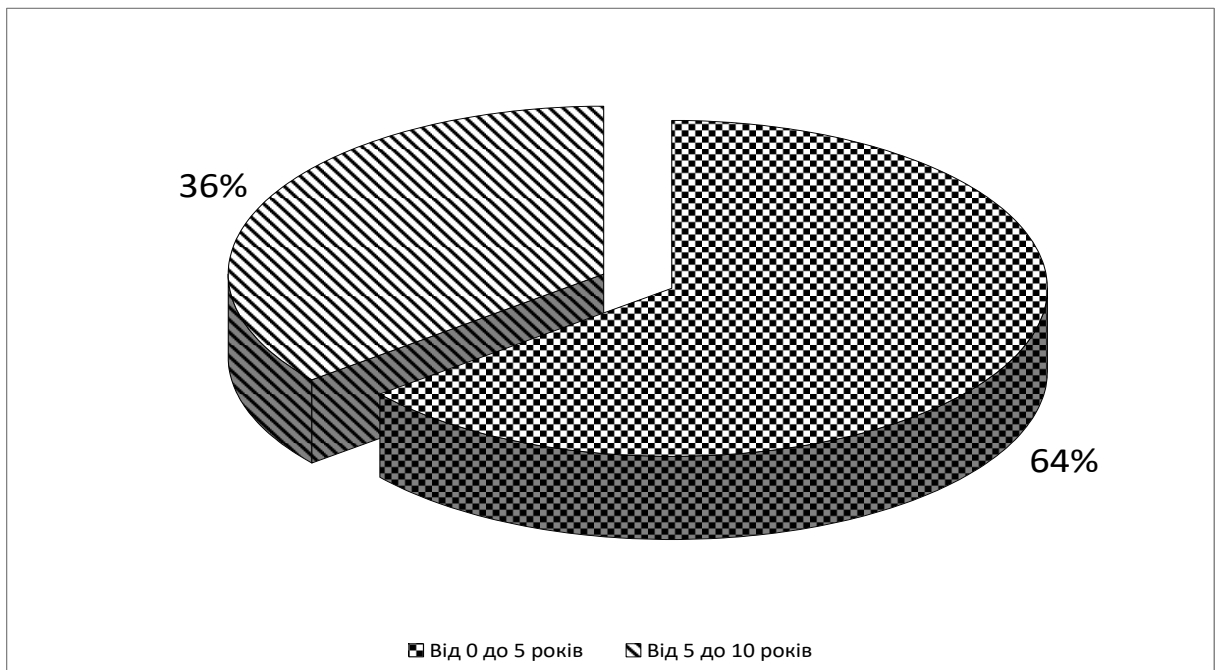


Рис. 2.9. Професійний стаж спортсменів-чоловіків – кандидатів до Національної збірної команди України з кульової стрільби

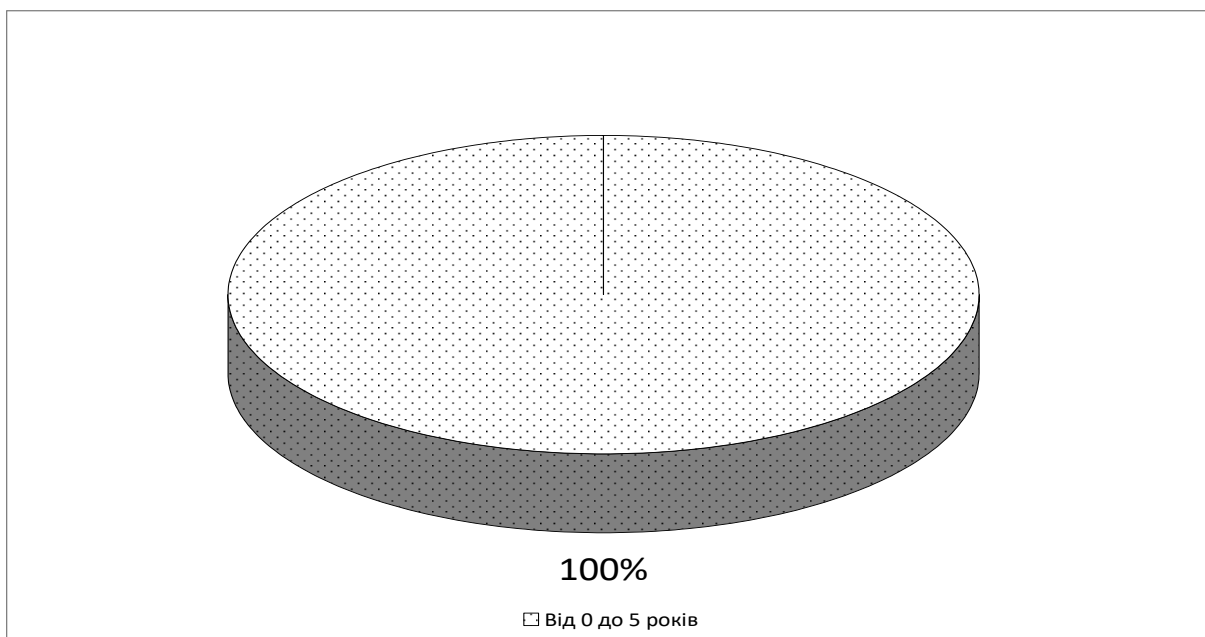


Рис. 2.10. Професійний стаж спортсменів-чоловіків – резерву Національної збірної команди України з кульової стрільби

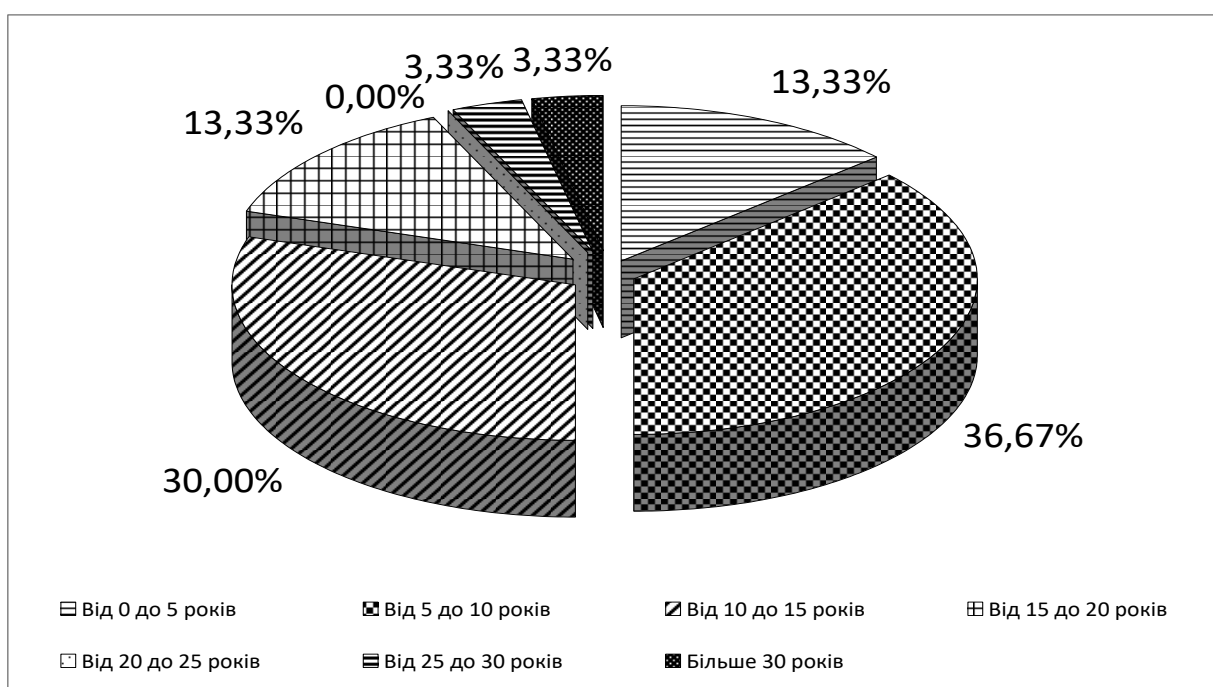


Рис. 2.11. Професійний стаж спортсменів-жінок основного складу Національної збірної команди України з кульової стрільби

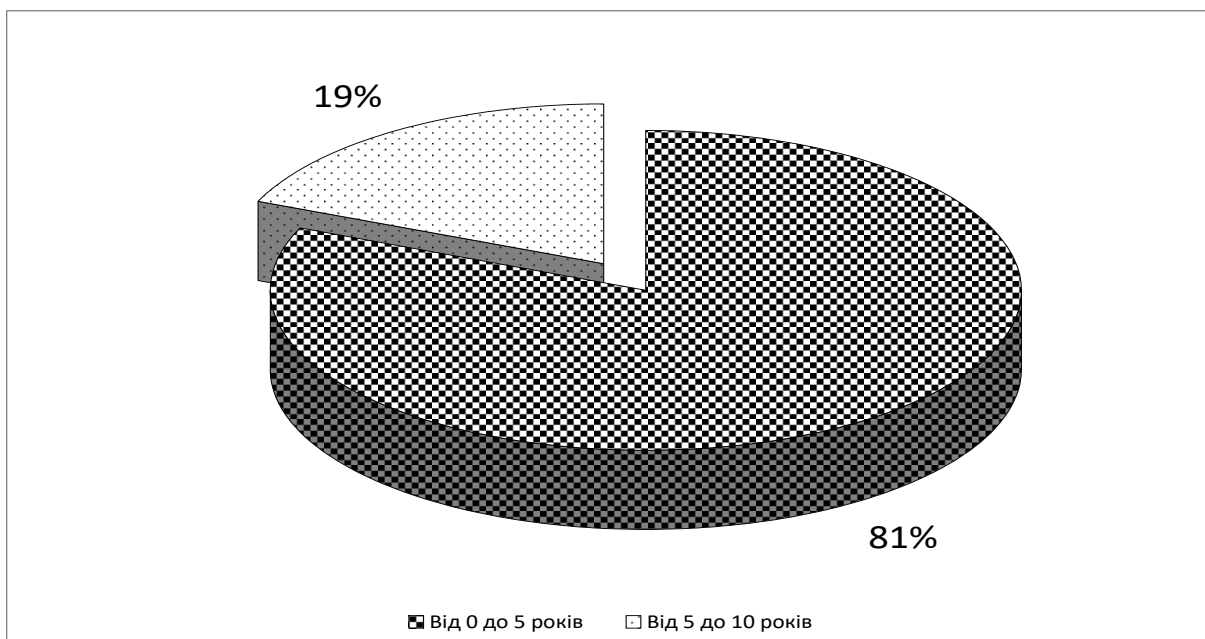


Рис. 2.12. Професійний стаж спортсменів-жінок – кандидатів до Національної збірної команди України з кульової стрільби

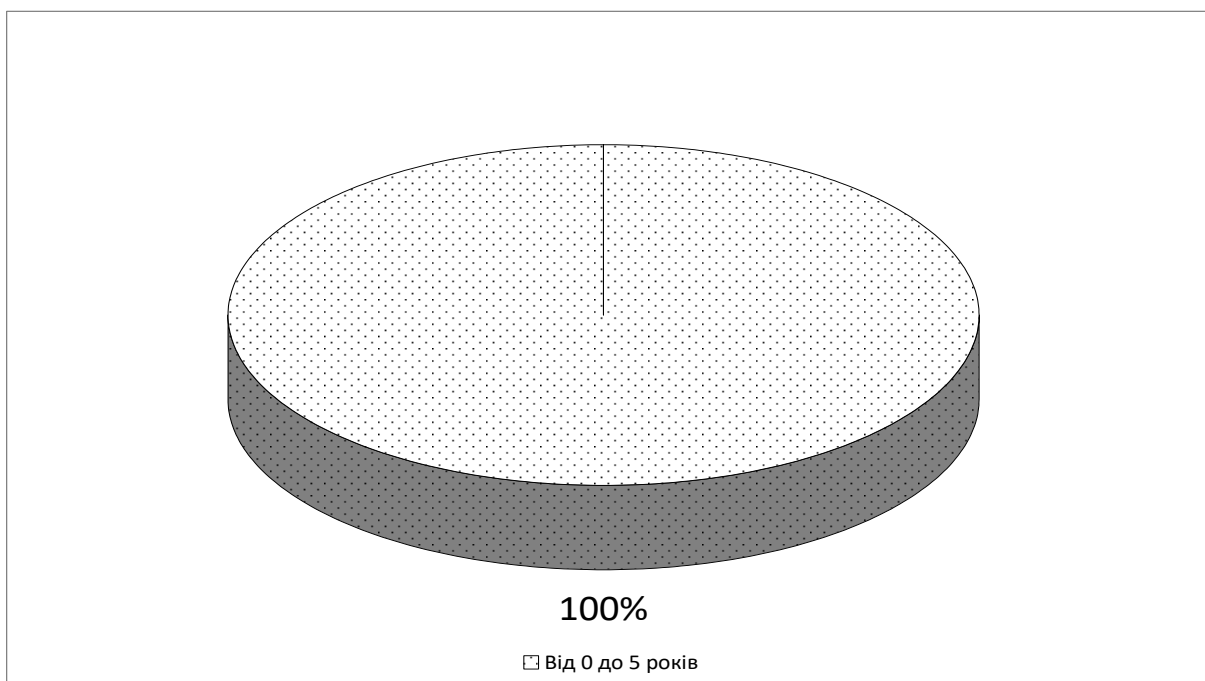


Рис. 2.13. Професійний стаж спортсменів-жінок – резерву Національної збірної команди України з кульової стрільби

2.3. Характеристика методів дослідження

Для реалізації поставленої мети та завдань дослідження нами було підібрано та використано низку методів та методик.

Метод включеного спостереження найбільш доцільний для застосування серед членів Національної збірної команди України з кульової стрільби, тому що дає змогу розглядати спортсмена-стрілка в реальних умовах спортивної діяльності. Спостереження здійснювалося систематично, у різних умовах життя і діяльності професійних спортсменів з кульової стрільби. Об'єктом спостереження також були колективи, у яких ці спортсмени-стрілки тренуються та беруть участь у змаганнях.

Залежно від етапів дослідження, метод спостереження був як основним, так і допоміжним. Спостереження дозволяло фіксувати динаміку психічних станів професійного спортсмена з кульової стрільби, його основні поведінкові та особистісні особливості в період виконання конкретних задач тренувальної та змагальної діяльності. Застосовуючи метод спостереження в умовах виконання конкретних задач змагальної діяльності, ми звернули особливу увагу на значення підтекст подій, що спостерігалися, та поведінку спортсменів-стрілків.

Крім цього, для уточнення висновків, зроблених нами або експертами нашого дослідження, проводилася **індивідуальна психологічна співбесіда**. У процесі співбесіди оцінювалися професійна спрямованість і мотивація спортивної діяльності, рівень особистісної та ситуативної тривожності, навички самоконтролю, інтелектуальні, комунікативні й емоційно-вольові якості спортсмена-стрілка. При проведенні індивідуальної психологічної співбесіди використовувалися такі основні методи: а) формалізоване інтерв'ю (опитування спортсмена-стрілка за заздалегідь складеним списком конкретних питань (як відкритих, так і закритих); б) бесіда (обговорення з досліджуваним ряду значущих тем, питань); в) аналіз вербальних (мовних) і невербальних (міміка,

рухи, жести тощо) компонентів спілкування (вербальних (рівень володіння мовою, уміння правильно будувати фрази, дикція, словниковий запас, часто вживані вирази, звороти, сленг, жаргон) і невербальних (міміка, вегетативні реакції, жести, рухи, поза) аспектів).

При проведенні співбесіди особлива увага зверталася на такі негативні чинники:

1) різка невідповідність особистісних характеристик вимогам, що висуваються до спортсмена-стрілка;

2) педагогічна занедбаність, низький інтелектуальний розвиток спортсмена-стрілка;

3) нестійка й поверхова мотивація до змагальної діяльності;

4) наявність у реакціях і поведінці фахівця якостей, несумісних із діяльністю у професійному спорті (підвищена агресивність, нахабність, егоцентризм тощо);

5) наявність в анамнезі спортивних травм;

6) нервово-психічна нестійкість, схильність до поведінкових зривів, частих захворювань.

Ці чинники оцінювалися в процесі обговорення таких тем:

- сімейне життя й виховання спортсмена-стрілка;
- навчання, служба в силових структурах України;
- найближче оточення, вибір друзів і знайомих;
- рівень знань, особливості мислення;
- емоційні реакції в минулому й на момент співбесіди;
- мотиви вибору кульового виду спорту.

Під час співбесіди проводилося спостереження за особливостями спілкування й реагування професійного спортсмена з кульової стрільби. Зверталася увага на забарвлення шкіри та міміку. Відзначалися різні прояви в поведінці обстежуваного, які відображають особливості його характеру,

емоційно-вольової сфери, пізнавальної діяльності тощо. У процесі бесіди фіксувалося, зокрема, таке:

- чи легко обстежуваний вступає в контакт, чи охоче відповідає на запитання, намагається відповідати повно, розгорнуто або лаконічно, чи доводиться повторювати питання, щоб одержати бажану відповідь;

- чи звертає увагу на мимохідь зроблені зауваження, помічає навколишнє оточення, чи швидко й добре розуміє запитання, чи легко переходить від однієї відповіді до іншої, чи немає «в'язкості», зайвої деталізації, чи спритний у відповідях, дотепний, розуміє гумор;

- граматична побудова мови (адекватність і точність відповідей, багатство лексики; манера викладу, чи вміє грамотно викладати свої думки);

- особливості емоційних реакцій, який настрій переважає (спокійний, дратівливий, виражає нетерпіння; настрій піднесений, знижений, рівний або відзначаються часті коливання настрою);

- манера триматися (тримається вільно чи напружено, розв'язно чи зняквовіло; рухи спокійні, стримані чи рвучкі, зайві; чи зберігає зовнішній спокій і впевненість або хвилюється (помітно, довгостроково, короткочасно, сильно, слабо); як швидко заспокоюється);

- мова (жива, швидка, уповільнена, уривчаста); емоційне забарвлення мови;

- міміка (жива, рухлива, малорухома, маловиразна, скупа).

За результатами індивідуальної психологічної співбесіди уточнювалися і деякі дані проведеного нами психодіагностичного дослідження.

Метод експертних оцінок, як процедура отримання емпіричних даних, полягав у опитуванні спеціально відібраних експертів за ознаками їх формального професійного статусу, які надавали необхідну інформацію про об'єкт оцінки. У нашому дослідженні такими експертами виступали 27 провідних тренерів України з кульової стрільби, зокрема:

- С-й Степан Іванович, заслужений тренер України, майстер спорту СРСР міжнародного класу, член збірної СРСР, чемпіон СРСР, багаторазовий чемпіон України, ВР СРСР, м. Львів.

- К-са Анатолій Павлович, заслужений тренер України, майстер спорту СРСР міжнародного класу, член збірної України, СРСР, чемпіон і призер чемпіонатів СРСР, України, міжнародних змагань, м. Львів.

- Ч-в Ігор Борисович, заслужений тренер України, м. Чернігів.

- К-ко Анатолій Петрович, заслужений тренер України, м. Київ.

- Н-й Віктор Анатолійович, заслужений тренер України, м. Черкаси.

- Ч-ла Геннадій Миколайович, заслужений тренер України, м. Кривий Ріг.

- А-ко Геннадій Вікторович, заслужений тренер України, заслужений майстер спорту СРСР і України, член збірної СРСР, України, рекордсмен Олімпійських ігор, бронзовий призер Олімпійських ігор у Сеулі, багаторазовий чемпіон світу, призер чемпіонатів світу, володар Кубка світу, чемпіон Європи, неодноразовий рекордсмен Європи, СРСР, багаторазовий чемпіон і призер СРСР, України, м. Чернігів.

- К-к Георгій Дмитрович, майстер спорту України міжнародного класу, член збірної України, ЦК ДТСААФ профспілок, неодноразовий переможець і призер першості, чемпіонатів ДОСААФ – ВДФСО профспілок та СРСР, першостей та чемпіонатів України, міжнародних змагань, м. Дніпропетровськ.

- Щ-ба Віктор Леонідович, заслужений тренер України, м. Вінниця.

- Б-ко Євгеній Михайлович, заслужений тренер України, м. Комсомольськ.

- К-в Сергій Миколайович, заслужений тренер України, майстер спорту СРСР міжнародного класу, член збірної України, Збройних Сил СРСР, Радянського Союзу, багаторазовий чемпіон і призер чемпіонатів Європи, неодноразовий призер чемпіонату світу (CISM), багаторазовий чемпіон і призер чемпіонатів та першостей СРСР, ВР СРСР, СБКДА, УРСР, Рекордсмен Радянського Союзу, рекордсмен України, м. Львів.

- О-ко В. І., заслужений тренер України, м. Київ.
- Ч-ва С. В., заслужений тренер України, м. Чернігів.
- Б-н О. Л., заслужений тренер України, м. Дніпропетровськ.
- К-ва В. І., заслужений тренер України, м. Львів.
- М-в О. В., заслужений тренер України, майстер спорту СРСР міжнародного класу, член збірної України, багаторазовий Чемпіон України, м. Артемівськ.
- М-й А. І., заслужений тренер України, майстер спорту СРСР міжнародного класу, старший тренер команди майстрів за видами стрільби ЦСКА ЗС України, член збірної СРСР, України, Збройних Сил СРСР, дворазовий чемпіон і призер чемпіонатів Європи, багаторазовий чемпіон і призер першості, кубків і чемпіонатів Радянського Союзу, України, ВР СРСР, міжнародних змагань «Дружба», м. Київ.
- І-в І. М. О., заслужений тренер України, м. Кіровоград.
- С-ва І. Г., заслужений тренер України, майстер спорту СРСР міжнародного класу, м. Донецьк.
- С-в В. В., заслужений тренер України, м. Київ.
- Б-рь С. П., заслужений тренер України, майстер спорту СРСР, м. Рівне.
- М-ва Н. І., заслужений тренер України, м. Херсон.
- К-в Є. М., заслужений тренер України, м. Луганськ.
- Ф-ва Л. Д., заслужений тренер України, майстер спорту СРСР міжнародного класу, член збірної України, СРСР, ВЦРПС СРСР, багаторазовий чемпіон України, багаторазовий чемпіон і призер СРСР, рекордсмен Європи, дворазовий чемпіон і призер чемпіонатів Європи, м. Харків.
- Л-в К. К., заслужений тренер України, м. Вінниця.
- М-в Д. Ю., заслужений тренер України, м. Вінниця.
- Н-ко Г. М., заслужений тренер України, м. Чернігів.

З метою побудови представленої або матеріально реалізованої системи, яка відображає або відтворює комплекс істотних властивостей і параметрів

об'єкта дослідження та здатна заміщати його в процесі пізнання, застосовано **метод математичного моделювання**. Базовими критеріями використання методу математичного моделювання в нашому дослідженні стали основні властивості моделей:

- *Суб'єктність моделі*. Нами було визначено перелік властивостей моделі, у яких вона відповідає оригіналу.

- *Двоїста природа моделі*. У процесі пізнання модель заміщає об'єкт, зберігає при цьому деякі важливі для дослідника риси і сама стає об'єктом безпосереднього дослідження. Модель – одночасно і передумова, і засіб пізнання.

- *Трансформованість моделі*. З моделлю можна робити те саме, що й з оригіналом. Можливість перетворень – фундаментальний та інформативний аспекти методу моделювання. Модель застосовується для дослідження об'єктів, операції з якими ускладнені або зовсім не можливі з етичних або організаційних причин.

- *Компактність моделі*. Модель компактніша оригіналу і тому є альтернативою фізичному експерименту. Моделі відтворюють об'єкт дослідження у спрощеній формі та здатні відображати об'єкт з різних боків, для проведення більш глибокого дослідження та його різнобічного наукового охоплення.

- *Специфічна інформативність моделі як засобу пізнання*. Модель являє собою абстракцію. Завжди можна виділити такі властивості, які не представлені в певній моделі. Будь-яка модель потребує інтерпретації. Знання такого роду належить до розряду відносних істин. Це не аксіома, а вірогідне знання.

Психодіагностичні методики, що використовувалися під час нашого дослідження, крім стандартних психометричних (валідність, надійність та ін.), відповідали таким вимогам: а) були досить компактними й зручними для застосування в умовах масових психодіагностичних обстежень; б) давали змогу

проводити як групове (до 20 – 30 осіб одночасно), так і індивідуальне обстеження спортсменів [141; 219; 234; 287].

1. «Томський опитувальник ригідності» Г.В. Залевського – особистісний опитувальник, спрямований на діагностику психічної ригідності. Запропонований Г.В. Залевським у 1987 р. для виявлення психічної ригідності як труднощі коригування окремих елементів або програми поведінки загалом відповідно до об'єктивних вимог ситуації при різному ступені їх усвідомленості та прийняття (див. додатки А, Б). В основу розробки критеріїв та методів оцінки психічної ригідності лягло припущення про те, що психічна ригідність як у нормі, так і в патології, вплітаючись у структуру особистості, характеризується такими параметрами: інтенсивністю (силою, глибиною) і екстенсивністю (широтою або спектром охоплення структури особистості по вертикалі і по горизонталі – вздовж її підструктур), стійкістю (реакція – стан – риса), генералізованістю і домінуванням (риса – симптомокомплекс – тип) і вмотивованістю (прийняттям – неприйняттям необхідності змін).

2. «Міннесотський багатопрофільний особистісний опитувальник» – варіант Л.М. Собчик та Л.М. Лук'янової (СМДО).

Стандартизований метод дослідження особистості являє собою модифікований і рестандартизований варіант тесту ММРІ, запропонований С. Хатеуеєм і Дж. Маккінлі у 1941 р. з метою професійного відбору військових льотчиків. Тест описує повний портрет людини, що включає, крім кількісних і якісних характеристик стійких професійно важливих якостей, широкий спектр таких структурних компонентів особистості, як: мотиваційна спрямованість, тип реагування на стрес, захисні механізми, фон настрою, ступінь адаптованості індивіда, можливий тип дезадаптації тощо. Тест використовується також для оцінки актуального психічного стану обстежуваного [239; 241].

Методику СМДО з огляду на її значимість та ефективність по праву можна вважати найбільш інформативною і достовірною серед усіх наявних вербальних методик, побудованих за типом опитувальника.

3. Методика «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Ротера (адаптація Є.Ф. Бажина, С.О. Голинкіної, О.М. Еткінда) – дає змогу вивчити внутрішню спрямованість особистості, здатність усвідомлювати та брати на себе відповідальність за ухвалення рішень і виконані дії. Цей опитувальник складається з 44 тверджень, на які респондент має відповісти за бінарною схемою «згоден – не згоден». Обробка відповідей проводилася за допомогою спеціальних «ключів» до кожної шкали: загальна інтернальність (Ізаг), інтернальність у сфері досягнень (Ід), інтернальність у сфері невдач (Ін), інтернальність у сфері сімейних відносин (Іс), інтернальність у сфері виробничих стосунків (Ів), інтернальність у сфері міжособистісних стосунків (Ім), інтернальність у сфері здоров'я (Із).

4. З метою вивчення особливостей емоційно-вольової сфери особистості спортсмена було використано **методику «Дослідження тривожності»** (авт. Ч.Д. Спілберг; адаптований варіант Ю.Л. Ханіна), націлену на виявлення особливостей особистісної та ситуаційної тривожності. Тоді як більшість відомих методів дозволяє вивчати тривожність узагалі, не беручи до уваги ситуаційні зміни, вплив на особистість зовнішніх факторів, особливості реакції особистості на ці фактори, зазначений метод дає змогу більш повно та всебічно проаналізувати особливості тривожності особистості спортсмена, порівняти рівні виразності ситуаційної та особистісної тривожності. Отримані за цією методикою результати можна використовувати у процесі підбору психологічних методів корекції емоційного стану особистості.

5. Вивчення стилю саморегуляції у спортсменів було проведене за допомогою **опитувальника В.І. Моросанової «Стиль саморегуляції поведінки – ССП-98»**. Методика складається з типових тверджень, що характеризують особливості поведінки особистості в різних ситуаціях. За допомогою цієї

методики можна виявити індивідуальний профіль різноманітних регуляторних процесів та рівень розвиненості загальної саморегуляції. Метод складається з 46 тверджень, що входять до складу шести шкал: планування, моделювання, програмування, оцінки результатів, гнучкості та самостійності. Структура опитувальника є такою, що ряд тверджень входить одразу до складу двох шкал, у зв'язку з тим, що їх можна віднести до характеристики як регуляторного процесу, так і властивостей регуляції.

Шкала «Планування» характеризує індивідуальні особливості цільовизначення та утримання цілей, рівень сформованості у людини усвідомленого прагнення до планування діяльності. За високих показників за цією шкалою в суб'єкта є сформованою потреба в усвідомленому плануванні діяльності; плани в такому випадку є реалістичними, деталізованими, стійкими та ієрархічними, цілі розробляються самостійно. У досліджуваних з низькими показниками за цією шкалою потреба у плануванні розвинена недостатньо, плани дуже часто змінюються, мета дуже рідко реалізується. Такі досліджувані воліють не замислюватися над своїм майбутнім.

Шкала «Моделювання» дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про систему зовнішніх і внутрішніх значущих умов, ступінь їх усвідомленості, деталізованості та адекватності. Досліджувані з високими показниками за цією шкалою схильні виділяти значущі умови досягнення мети як за умов теперішньої ситуації, так і в майбутньому. Це проявляється в адекватності програм дій планам дій, відповідності результатів поставленим завданням. В умовах обставин, що різко змінюються, такі досліджувані здатні гнучко змінювати модель значущих умов та програму дій. У досліджуваних з низькими показниками за цією шкалою спостерігається слабка сформованість внутрішніх умов та зовнішніх обставин, що проявляється у фантазуванні, яке може супроводжуватися різкими перепадами ставлення до розвитку ситуації. У таких особистостей часто виникають

труднощі у визначенні мети та програми дій, адекватних ситуації, вони не завжди реагують на зміни в ситуації, що також призводить до невдач.

Шкала «Програмування» діагностує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій. Високі показники за цією шкалою свідчать про сформовану потребу обмірковувати засоби реалізації своїх дій та поведінку для досягнення поставлених цілей, деталізованості та розгорнутості програм. Програми розробляються самостійно, вони гнучко змінюються в нових умовах та є стійкими в ситуації виникнення перешкод. За невідповідності отриманих даних цілям проводиться корекція програми дій до отримання бажаної для суб'єкта успішності. Низькі показники за шкалою програмування вказують на невміння та небажання суб'єкта продумувати послідовність своїх дій; такі люди часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів цілям діяльності та при цьому не вносять змін до програми дій, діють за принципом спроб та помилок.

Шкала «Оцінювання результатів» характеризує індивідуальну розвиненість та адекватність оцінки досліджуваними самих себе та результатів своєї діяльності й поведінки. Високі показники за цією шкалою свідчать про розвиненість та адекватність самооцінки, сформованість та стійкість суб'єктивних критеріїв оцінки успішності досягнення результатів. Суб'єкт адекватно оцінює як сам факт розбіжностей отриманих даних з метою діяльності, так і чинники цього. За низьких показників за цією шкалою досліджуваний не помічає своїх помилок, некритичний до своїх дій. Суб'єктивні критерії успішності недостатньо стійкі, що призводить до погіршення якості результатів за збільшення обсягу роботи, погіршення стану або виникнення зовнішніх труднощів.

Шкала «Гнучкість» діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатності перебудовувати систему саморегуляції у зв'язку зі змінами зовнішніх та внутрішніх умов. Досліджувані з високими показниками за цією шкалою демонструють пластичність усіх регуляторних процесів. При

виникненні непередбачуваних обставин вони легко перебудовують свої плани та програми дій і поведінки, здатні швидко оцінити зміни значущих умов та перебудувати програму дій. При виникненні неузгодженості в отриманих даних своєчасно оцінюють чинники цього та корегують регуляцію. Гнучкість регуляторики дає змогу адекватно реагувати на швидкі зміни подій та успішно виконувати завдання в ситуації ризику. Обстежувані з низькими показниками за цією шкалою в умовах динамічної обстановки почуваються невпевнено, важко пристосовуються до змін у житті, в обставинах. У таких умовах, незважаючи на сформованість процесів регуляції, вони не здатні адекватно реагувати на ситуацію, швидко та своєчасно планувати діяльність і поведінку, розробляти програму дій, виділяти значущі умови, оцінювати неузгодженість результатів з метою діяльності та вносити поправки. У результаті у таких досліджуваних виникають регуляторні збої і, як наслідок, невдача при виконанні завдань.

Шкала «Самостійність» характеризує розвиненість регуляторної автономності. Наявність високих показників свідчить про автономність в організації активності людини, її здатність самостійно планувати діяльність та поведінку, організовувати роботу задля досягнення поставленої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати та оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності. Досліджувані з низькими показниками за цією шкалою залежать від оцінок оточення, плани та програми дій розробляють несамостійно; такі досліджувані часто некритично ставляться до порад оточення. За відсутності допомоги в таких людей можуть виникати регуляторні збої.

Опитувальник загалом працює як єдина шкала «Загальний рівень саморегуляції», що характеризує загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини.

Для обробки отриманих результатів було використано низку *математико-статистичних методів*. Ці методи були досить різнорідними та застосовувалися з урахуванням сформульованої мети та поставлених завдань. Статистична обробка даних, отриманих під час дослідження, була проведена за допомогою: *кореляційного аналізу для встановлення взаємозв'язку досліджуваних явищ*. Коефіцієнт кореляції підраховувався за формулою Пірсона; *одновимірною дисперсійною аналізу*, за допомогою якого досліджували вплив однієї або декількох незалежних (номінальних) змінних на одну залежну (метричну) змінну, а також взаємодію номінальних змінних між собою; *підрахунку відмінностей за t-критерієм Стьюдента* для оцінки відмінностей між двома вибірками за рівнем певної ознаки, кількісно вимірної (для великих вибірок з нормальним розподілом); *підрахунку відмінностей за ϕ -критерієм Фішера* для зіставлення двох вибірок за частотою зустрічальності ефекту, що нас цікавить.

Кількісні дані, отримані під час дослідження, оброблялися за допомогою комп'ютерної програми SPSS 8.0.

Висновки до розділу

Для реалізації поставленої мети та завдань дослідження було визначено методологічну основу роботи, яка була побудована на базі загальних та окремих методологічних принципів проведення емпіричного дослідження.

Обґрунтування та вибір методик, що використовувалися під час емпіричного дослідження, здійснено з урахуванням їх валідності, надійності та диференційованості, а також відповідності основним завданням роботи.

Комплекс методів математико-статистичної обробки даних передбачав використання пакетів прикладних програм, що мали забезпечити розрахунки варіаційних статистичних показників, а саме: t-критерій Стьюдента, ϕ -критерій

Фішера (кутове перетворення Фішера), кореляційний аналіз за r -критерієм Пірсона та дисперсійний аналіз.

РОЗДІЛ 3

ТИПОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПСИХІЧНОЇ РИГІДНОСТІ ПРОФЕСІЙНИХ СПОРТСМЕНІВ З КУЛЬОВОЇ СТРІЛЬБИ

При проведенні емпіричного дослідження автор виходила з тези про те, що кожна риса, яка визначає одну зі сторін характеру або особистості людини, поза характером, як і поза особистістю загалом, не існує. Риса характеру і особистості не ізольовані одна від одної, а знаходяться у взаємодії – у структурній, синергічній, інтерферувальній, модифікувальній, компенсувальній [10; 71; 132]. Це співзвучно і твердженню про те, що люди різняться один від одного не окремими рисами характеру (вони є в кожній людині), а способом їх поєднання [301]. Як бачимо, у зазначених вище працях вітчизняних та закордонних дослідників проводиться фактично думка про системний (структурно-рівневий) підхід до вивчення рис характеру та особистості. Саме цей підхід з особливою виразністю реалізується при описі типологічних характеристик психічної ригідності. При цьому він виражається у двох варіантах: перший варіант ґрунтується на кількісній оцінці ступеня вираженості (інтенсивності) психічної ригідності, крайнім випадком чого є пошук і опис ригідного і флексибільного типів особистості; другий варіант, не заперечуючи кількісної оцінки психічної ригідності загалом, робить акцент на просторових характеристиках, на домінуванні того чи іншого аспекту психічної ригідності в структурі особистості. У літературі частіше зустрічається перший варіант. Найбільш докладну характеристику ригідного і флексибільного типів особистості, на думку Г.В. Залевського [68], наводить J. Rehfisch. На підставі даних розробленої J. Rehfisch шкали, що включає 39 пунктів, автор виділяє такі типи ригідної людини:

А – скута, загальмована, з підвищеним самоконтролем, соціально інтровертована і замкнута, відчужена, холодна, з обмеженою реакцією, з

вузькістю інтересів, швидше слухач і глядач, обережна, економна, стримана, нерішуча, повільна, прискіплива, педантична;

В – консервативна і конвенціональна, не терпляча до змін, безладу і невизначеності, морально ригідна, формальна, соціально інваріантна, слабка, неадаптивна, мисляча ригідними категоріями, категорична;

С – покірна у стосунках з авторитетами і силою, агресивна щодо слабких, нечуттєва, залежна, слухняна, покірлива, скромна, слабка, миролюбива, тиха, сором'язлива, з бідною уявою, авторитарна, з тенденцією бути опікуваною і захищеною, відкидає і засуджує людей, що порушують усталені цінності, критична, вимоглива, етноцентрична, перебільшує значення сили і жорсткості, жадібна, сувора, безжалісна, ворожа, ідентифікує себе із сильними особистостями, мізантроп, уперта, наполеглива, обструктивна, упереджена, із забобонами;

Д – тривожна, з почуттям провини, неспокійна, недовірлива, з украй скутою і ригідною свідомістю, пригнічена, з жорстким супер-его, почуттям неповноцінності, невірою в інших, ненадійна;

Е – з нав'язливими і персеверативними тенденціями.

Флексибільну особистість Г.В. Залевський характеризує протилежними властивостями [70].

Якщо перший варіант реалізації системного (структурно-рівневого) аналізу психічної ригідності, як ми могли переконатися, зустрічається в літературі досить часто, то спеціальні дослідження за другим варіантом фактично відсутні. На такий підхід, який робить акцент на просторових характеристиках психічної ригідності, на домінуванні того чи іншого її аспекту, вказується в роботах [20; 133]. Здобувач вважає правильним розгляд обох варіантів, швидше, як таких, що доповнюють, ніж виключають один одного. Перевага ж другого варіанта полягає, на наш погляд, у тому, що він, *по-перше*, дозволить здійснити більш точну типологізацію прояву психічної ригідності у

спортсменів-стрілків; *по-друге*, дасть змогу оцінити отриманий під час емпіричного дослідження профіль особистості спортсмена-стрілка через психічну ригідність.

3.1. Психологічні особливості особистості професійних спортсменів з кульової стрільби

Першим кроком нашого дослідження стала побудова загального профілю особистості професійного спортсмена з кульової стрільби. Загалом за середніми показниками всіх шкал СМДО обстежувані виглядали благополучними, гармонійними особами, які правдиво відповідали на тестові запитання. Результати тесту в загальній групі спортсменів-стрілків (див. табл. 3.1) розташувалися в межах 48 – 62 Т-балів, що відповідає обстеженню осіб із високим ступенем адаптації.

Таблиця 3.1

Результати дослідження загальної групи професійних спортсменів з кульової стрільби (за методикою СМДО)

Шкала СМДО	Середні дані (М)	Мінімальні дані (min.)	Максимальні дані (max.)	Середнє квадратичне відхилення (σ)
L (брехня)	49,4	36,0	76,0	8,5
F (достовірність)	57,6	44,0	82,0	7,9
K (корекція)	59,9	31,0	77,0	9,1
1-ша (надконтроль)	53,9	34,0	77,0	7,5
2-га (депресія)	54,8	34,0	92,0	10,1
3-тя (емоційна лабільність)	53,0	40,0	71,0	7,1
4-та (імпульсивність)	59,6	41,0	77,0	9,0
5-та (жіночість – мужність)	56,4	39,0	73,0	7,7
6-та (ригідність)	50,2	35,0	70,0	8,2
7-ма (тривожність)	53,3	34,0	83,0	9,3
8-ма (індивідуалістичність)	56,8	32,0	94,0	9,0
9-та (оптимізм та активність)	62,3	43,0	86,0	9,8
10-та (інтроверсія – екстраверсія)	48,2	35,0	67,0	6,8

Показники перевірних шкал знаходяться в межах прийнятної норми. Диференційований аналіз середніх показників перевірних шкал засвідчив, що в процесі роботи над тестом СМДО випробовувані були чесними та щирими (шкала брехні «L» = $(49,4 \pm 8,5)$ бала), вони не схильні перебільшувати і драматизувати свої психологічні проблеми (шкала достовірності «F» = $(57,6 \pm 7,9)$ бала), добре соціалізовані, прагнуть відповідати конвенціональним нормам, у міру обережні (шкала корекції «K» = $(59,9 \pm 9,1)$ бала).

При аналізі даних СМДО бралися до уваги домінуючі середні показники за основними шкалами, як типові для всієї вибірки загалом, а також показники, які найбільш відхилялися від середніх даних основних шкал.

У загальному профілі СМДО спортсменів-стрілків (див. рис. 3.1) домінують шкали: 9-та (оптимізм та активність), 4-та (імпульсивність) та знижені шкали: 10-та (інтроверсія – екстраверсія) та 6-та (ригідність).



Рис. 3.1. Профіль загальної групи професійних спортсменів з кульової стрільби (за методикою СМДО)

Особам цього профілю СМДО властиві висока пошукова активність, емоційна чуйність, інтерес до людей. Вони охоче йдуть на контакт, при цьому справляють на оточуючих враження приємних і вихованих людей. Для них характерні широта і різноманітність інтересів, ентузіазм, готовність поділитися враженнями, емоційна яскравість, вміння відчувати задоволення від життя.

Поєднання підвищених 9 і 4-ї шкал свідчить про виражене почуття ризику, хоробрість, легке ставлення до труднощів і водночас про деяку неповагу до загальноприйнятих норм поведінки, підвищену самооцінку.

Співвідношення піку 4-ї шкали і зниження 6-ї шкали засвідчило, що обстеженим особам властива недостатня завзятість у досягненні цілей, відсутність системи у своїй спортивній діяльності і правильної організації тренувального процесу, деяка мінливість.

Аналіз розкиду середніх показників за домінуючими 9 і 10-ю шкалами СМДО показує неоднозначну картину гетерогенності показників за цими шкалами в досліджуваній вибірці, що вказує на те, що в групі є спортсмени-стрілки, які близькі до «гіпертимного» та «гіпотимного» типів особистості. «Гіпертимних» професійних спортсменів з кульової стрільби було 42 особи, що становить приблизно 25,6 % від загальної кількості досліджуваних. Цих осіб характеризують легкість у прийнятті рішень, поблажливе ставлення до своїх промахів і недоліків, легко виникаючі емоційні сплески зі швидкою відхідливістю, переоцінка власних можливостей, відсутність схильності до серйозного заглиблення в складні проблеми, радісне сприйняття навколишнього світу і свого буття. У ситуації стресу відзначається надлишкова (проте не завжди цілеспрямована) активність. У деяких досліджуваних (у поєднанні з високими показниками за 4-ю шкалою) спостерігаються самовпевненість, схильність до ризику, безсоромність, брехливість, недружнє ставлення до оточуючих, ненадійність моральних установок, різкі зміни афективного фону. «Гіпотимні» особи (11 осіб, 6,7 % від загальної кількості досліджуваних спортсменів-стрілків) виявляли зниження оптимізму,

життєлюбства та активності, замкнутість, сором'язливість, недолік спонукань, нездатність відчувати задоволення, астеничні прояви, невпевненість у собі, легко виникаюче почуття провини, занижену самооцінку. Крім того, їх характеризує пасивність особистісної позиції та більша зверненість інтересів у світ внутрішніх переживань.

Якісний аналіз даних СМДО засвідчив, що підвищення вище 70-Т балів двох шкал спостерігалось у дев'яти осіб (5,5 % від загальної кількості досліджуваних спортсменів), чотирьох та більше шкал – у шести осіб (3,7 % від загальної кількості досліджуваних спортсменів). Спостерігалися підвищені значення 2-ї (депресія), 3-ї (емоційна лабільність), 7-ї (тривожність), 8-ї (індивідуалістичність) шкал. Можна вважати, що ці 9,2 % спортсменів-стрілків становлять групу з факторами ризику виникнення станів дезадаптації особистості. На рис. 3.2 зображено профілі СМДО у професійних спортсменів з кульової стрільби залежно від виділених нами вікових груп. Статистично значущі відмінності даних профілю за СМДО у спортсменів-стрілків за віковими групами наведено у табл. 3.2.

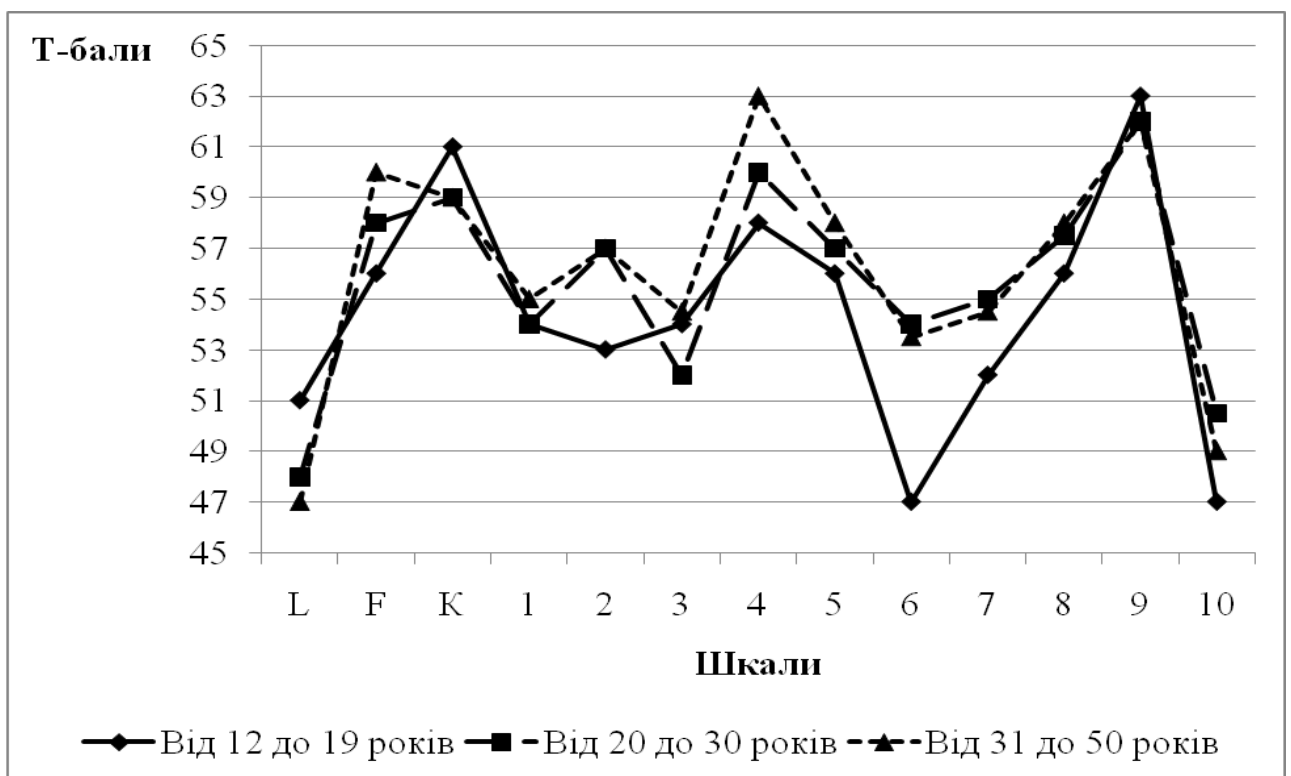


Рис. 3.2. Профілі професійних спортсменів з кульової стрільби за виділеними віковими групами (за методикою СМДО)

Достовірні відмінності шкал СМДО у вікових групах професійних спортсменів з кульової стрільби (за U-критерієм Манна – Уїтні)

Шкала СМДО	Порівнювальні вікові групи ($p < \dots$)	
	1-ша і 2-га	1-ша і 3-тя
2-га (депресія)	0,02	0,03
6-та (ригідність)	0,001	0,02
10-та (інтроверсія – екстраверсія)	0,01	0,05

Аналіз даних обстеження спортсменів-стрілків засвідчив, що з віком у них спостерігається підвищення показників за 2-ю (депресія), 6-ю (ригідність) і 10-ю (інтроверсія-екстраверсія) шкалами. Інакше кажучи, з віком у професійних спортсменів з кульової стрільби відзначається деяке зниження емоційного фону, більш гостре переживання невдач, підвищення почуття провини із самокритичним ставленням до своїх недоліків, невпевненість у собі, зниження оптимізму. Можна вважати, що у спортсменів-стрілків з віком зростає вірогідність депресивних реакцій у межах адаптаційного синдрому (див. рис. 3.2). З часом вони стають більш ригідними, консервативними, менш гнучкими, більш схильними до прояву фіксованих форм поведінки (підвищення 6-ї шкали) і менш екстравертованими (підвищення 10-ї шкали). На рис. 3.3 надані профілі за СМДО у професійних спортсменів з кульової стрільби залежно від виділених нами стажевих груп.

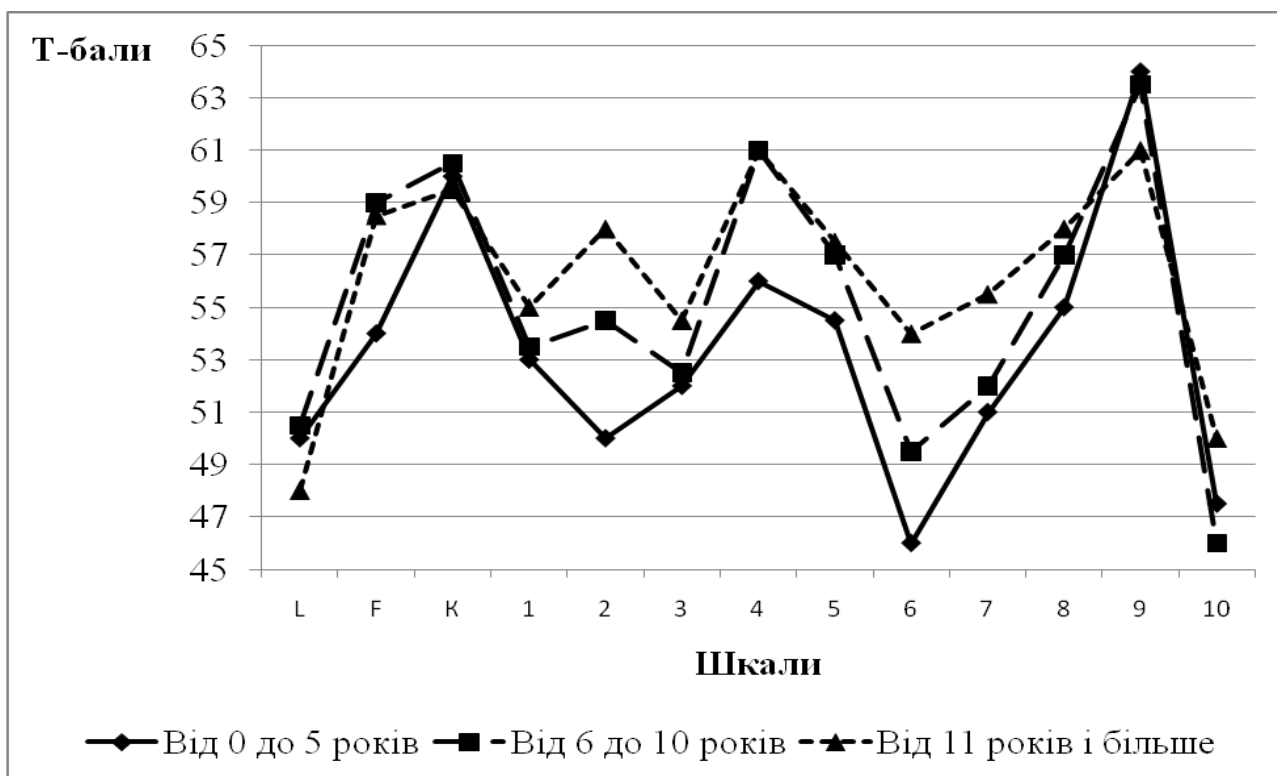


Рис. 3.3. Профілі професійних спортсменів з кульової стрільби за виділеними стажевими групами (за методикою СМДО)

Статистично значущі різниці даних профілю за СМДО у спортсменів-стрілків за виділеними нами стажевими групами наведено у табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Достовірні відмінності шкал СМДО у стажевих групах професійних спортсменів з кульової стрільби (за U-критерієм Манна – Уїтні)

Шкала СМДО	Порівнювальні стажеві групи (p <...)		
	1-ша і 2-га	1-ша і 3-тя	2-га і 3-тя
2-га (депресія)	0,03	0,002	-
4-та (імпульсивність)	0,04	0,03	-
6-та (ригідність)	0,05	0,001	0,03
10-та (інтроверсія – екстраверсія)	-	-	0,02

Дані, наведені в табл. 3.3, свідчать, що зі збільшенням стажу у професійних спортсменів з кульової стрільби зростає ймовірність зниження

емоційного фону, депресивних реакцій в адаптаційному синдромі (підвищення 2-ї шкали), фіксованих форм поведінки (підвищення 6-ї шкали), зменшення проявів екстравертності (підвищення 10-ї шкали). Порівняльний аналіз засвідчує, що аналогічні дані відзначаються у спортсменів-стрілків і у вікових групах (рис. 3.2, 3.3). Зі збільшенням професійного стажу у професіоналів відзначається підвищення показників за 4-ю (імпульсивність) шкалою профілю, що відображає зростання активної особистісної позиції, високу пошукову активність, переважання мотивації досягнення, схильність до ризику, високий рівень домагань. В особистісно значущих ситуаціях спортивної діяльності на поведінковому рівні можуть проявлятися конфліктність, критичні висловлювання, протест.

При параметричному кореляційному аналізі експертних оцінок ефективності професійно-спортивної діяльності встановлено значущі кореляційні зв'язки низької і середньої величин з даними шкал СМДО:

- L (брехливість) ($r = -0,22; p < 0,001$);
- K (корекція) ($r = -0,30; p < 0,001$);
- 6-ї (ригідність) ($r = 0,22; p < 0,001$);
- 7-ї (тривожність) ($r = 0,17; p < 0,01$);
- 9-ї (оптимістичність) ($r = 0,28; p < 0,001$);
- 10-ї (інтроверсія-екстраверсія) ($r = 0,18; p < 0,01$).

Ці результати практично повністю збігаються з даними дослідження стажевих груп. Само по собі зрозуміло, що підвищення оціночних шкал СМДО «L» і «K» корелює з професійно-спортивною ефективністю негативно. Кореляційний аналіз показав, що найбільш ефективними є спортсмени-стрілки з помірним підвищенням 6-ї (ригідності) і 7-ї (тривожність) шкал за СМДО, що свідчить про педантизм і ретельність виконуваних робіт, прагнення долати труднощі за допомогою продуманого плану, набутого досвіду, із завзятістю і цілеспрямованістю, працьовитістю та впевненими діями. Цим людям притаманна здатність долати перешкоди при наявності помірної тривожності як

почуття виправданого ризику. Вони менш екстравертовані, самодостатні, оптимістичні (помірне підвищення 9 і 10-ї шкал за СМДО).

Узагальнюючи результати першої серії досліджень, можна підсумувати:

1) результати обстеження за тестом СМДО загальної групи професійних спортсменів з кульової стрільби розташовувалися в межах 48 – 62 Т-балів, що відповідає обстеженню осіб з високим ступенем адаптації;

2) у загальному профілі СМДО у спортсменів-стрілків домінують шкали: 9-та (оптимізм і активність), 4-та (імпульсивність) і знижені шкали: 10-та (інтроверсія – екстраверсія), 6-та (ригідність). Для осіб цього профілю СМДО характерні висока включеність у соціальне середовище, емоційна чуйність, емоційна яскравість, вміння відчувати задоволення від життя, виражене відчуття ризику, хоробрість, легке ставлення до труднощів і підвищена самооцінка. Для обстежених осіб характерні недостатня наполегливість у досягненні цілей, відсутність системи у своїй діяльності і правильної організації праці, незібраність, деяка мінливість;

3) дослідження виявило залежність профілю особистості за СМДО у професійних спортсменів з кульової стрільби від віку і стажу. Встановлено, що з віком в обстежених осіб відзначається зниження оптимістичного сприйняття навколишнього світу, емоційного фону, більш гостре переживання невдач. З віком спортсмени-стрілки стають більш ригідними, консервативними, менш гнучкими, більш схильними до прояву фіксованих форм поведінки. Зі збільшенням спортивного стажу в них відзначаються підвищення активної особистісної позиції, висока пошукова активність, переважання мотивації досягнення, схильність до ризику, високий рівень домагань. В особистісно значущих ситуаціях на поведінковому рівні частіше проявляються конфліктність, критичні висловлювання, протест;

4) кореляційний аналіз показав, що для професійно-спортивної діяльності обстежених нами професійних спортсменів з кульової стрільби характерні помірне підвищення ригідності (завзятість і цілеспрямованість у досягненні

цілей, наявність продуманого плану в спортивній діяльності і правильна організація тренувального процесу, застосування набутого досвіду, працьовитість, уміння захопити колектив ідеєю, деякий педантизм) і виправдана тривожність.

3.2. Складові психічної ригідності професійних спортсменів з кульової стрільби, вплив віку та стажу на кількісно-якісні її показники

Дані «Томського опитувальника ригідності» Г.В. Залевського демонструють структуру психічної ригідності в досліджуваних професійних спортсменів з кульової стрільби (табл. 3.4). Середні дані оціночних шкал опитувальника шкали реальності та шкали брехні не перевищили поріг довіри, відповідно ($18 \pm 2,7$) і ($9 \pm 1,5$) бала.

Таблиця 3.4

Дані TOP3 у професійних спортсменів з кульової стрільби ($M \pm m$)

Група	Шкала теста TOP3, бали ($M \pm m$)						Загальна оцінка ПР
	СКР	АР	СР	УР	РСО	ПМР	
Спортсмени-стрілки (n = 164)	108,2±2,2	27,2±0,9	25,5±1,1	25,3±0,8	9,3±0,4	33,0±1,0	228,5± 5,1
Контрольна група (n = 219)	121,1±1,7	30,2±0,6	24,1±0,6	33,1±0,7	12,7±0,4	33,9±0,7	255,1±0,8
Різниця	< 0,001	<0,05	-	< 0,001	< 0,001	-	< 0,001

Примітка. СКР – симптомокомплекс ригідності; АР – актуальна особистісна ригідність; СР – сенситивна ригідність; УР – установча ригідність; РСО – ригідність як стан; ПМР – преморбідна ригідність; ПР – психічна ригідність. Контрольна група (здорові особи) – дані Г.В. Залевського [69].

Дані, наведені в табл. 3.4, свідчать про те, що психічна ригідність за всіма своїми шкалами не перевищує помірні показники (згідно з квартильною нормою типів за ступенем прояву психічної ригідності). Більш того, обстежувані нами професійні спортсмени з кульової стрільби демонструють більш низькі показники ригідності, ніж контрольна група. Для оптимізації результатів дослідження шляхом підсумовування всіх шкал опитувальника TOP3 було вираховано загальну оцінку психічної ригідності (див. табл. 3.4).

Визначено верхні (більше 284 балів) і нижні (менше 142 балів) межі сумарної шкали психічної ригідності. Слід зазначити, що висока сумарна шкала психічної ригідності в обстежуваних осіб спостерігалася в 16,5 %, низька – в 4,1 % (див. табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Дані про психічну ригідність у професійних спортсменів з кульової стрільби

Показник	Шкала тесту TOP3, %						Загальна оцінка ПР
	СКР	АР	СР	УР	РСО	ПМР	
Загальна група							
Низький	1,0	12,4	27,8	16,5	27,8	8,2	4,1
Середній	73,2	69,0	54,7	70,1	47,5	70,2	79,4
Високий	25,8	18,6	17,5	13,4	24,7	21,6	16,5

Примітка. **СКР** – симптомокомплекс ригідності; **АР** – актуальна особистісна ригідність; **СР** – сенситивна ригідність; **УР** – установча ригідність; **РСО** – ригідність як стан; **ПМР** – преморбідна ригідність; **ПР** – психічна ригідність.

З даних табл. 3.5. можна зробити висновок, що приблизно для 80 % обстежених осіб характерний середній рівень прояву психічної ригідності (50 – 80 % за окремими шкалами). Якісні градації (високий, низький) загальної оцінки з використанням дисперсійного аналізу не виявили відмінностей у

зазначених групах за професійно-спортивною ефективністю. Дані психічної ригідності у вікових групах спортсменів-стрілків згруповано в табл. 3.6.

Таблиця 3.6

Дані психічної ригідності у вікових групах професійних спортсменів з кульової стрільби (M ± m)

Вік	Шкали ПР, бал					
	СКР	АР	СР	УР	РСО	ПМР
12 – 19	102,7±3,2	25,7±1,1	22,3±1,5	25,3±1,1	8,1±0,6	32,2±1,4
20 – 30	111,2±3,4	28,0±1,6	28,7±2,1	23,5±1,4	10,2±0,8	33,4±1,6
31 – 50	119,3±5,2	30,5±2,3	29,8±2,2	28,4±1,9	11,2±0,8	34,8±2,2

Примітка. СКР – симптомокомплекс ригідності; АР – актуальна особистісна ригідність; СР – сенситивна ригідність; УР – установча ригідність; РСО – ригідність як стан; ПМР – преморбідна ригідність; ПР – психічна ригідність.

Наочно вікові особливості психічної ригідності в досліджуваних професійних спортсменів з кульової стрільби зображено на рис. 3.4, їх аналіз дав змогу виявити, що з віком відбувається підвищення показників психічної ригідності.

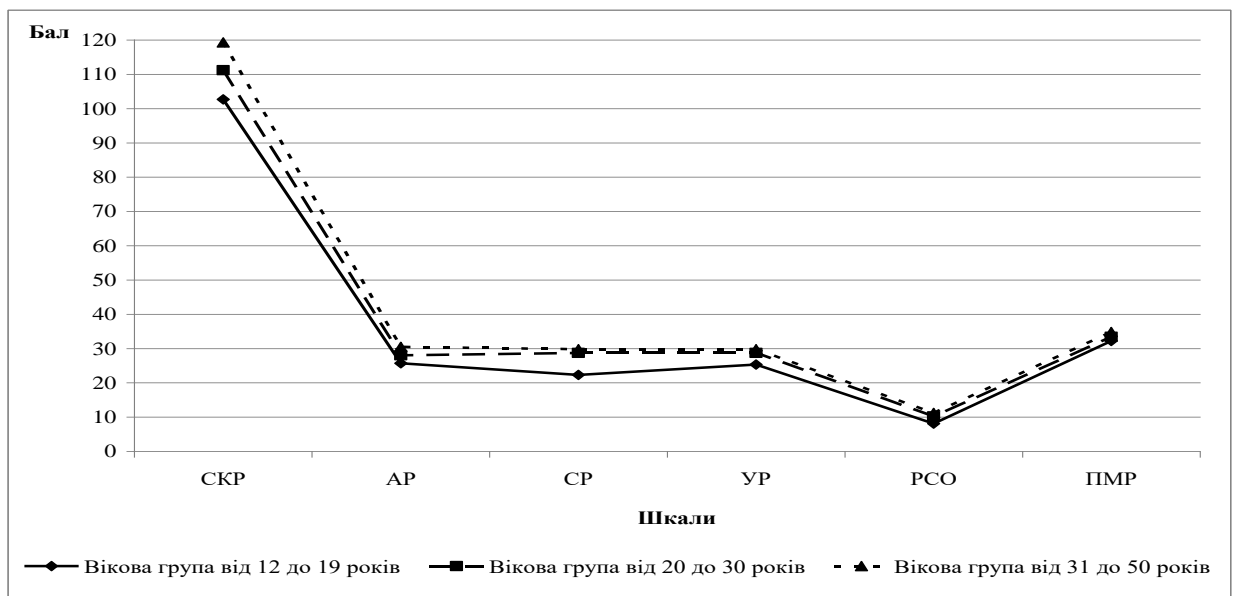


Рис. 3.4. Психічна ригідність у вікових групах професійних спортсменів з кульової стрільби

Наприклад, порівняння загальних даних за віковими групами показало, що показники 1-ї вікової групи ($216,3 \pm 6,9$ бала) значимо відрізняються від показників 3-ї вікової групи ($254,0 \pm 11,8$ бала). Відмінності за t-критерієм Стьюдента достовірні ($P < 0,01$). Попарне порівняння окремих шкал психічної ригідності у вікових групах подано в табл. 3.7. 1 і 2-га вікові групи значимо відрізняються за шкалами СР (сенситивна ригідність) і РСО (ригідність як стан). **Емоційні реакції спортсмена-стрілка на нове і на ситуації, що потребують певних змін, з віком стають більш ригідними. Емоції щодо новизни або вимог нової об'єктивної дійсності з віком бідніють. Блокуються можливості сформувавши нові варіанти вирішення проблем.**

Таблиця 3.7

Достовірні відмінності шкал психічної ригідності у вікових групах професійних спортсменів з кульової стрільби (за U-критерієм Манна – Уїтні)

Шкала психічної ригідності	Вікові групи, які порівнюються ($p < \dots$)		
	1 і 2-га	1 і 3-тя	2 і 3-тя
АР (актуальна особистісна ригідність)	-	0,003	0,04
СР (сенситивна ригідність)	0,03	0,04	-
УР (установча ригідність)	-	-	0,03
PCO (ригідність як стан)	0,04	0,03	-

1 і 3-тя вікові групи значимо відрізняються за шкалами АР (актуальна ригідність), СР (сенситивна ригідність) і РСО (ригідність як стан). **У більш старшому віці до різниці 1 і 2-ї груп за шкалами СР і РСО у бік ригідизації додалася і шкала АР (актуальна ригідність), яка характеризує неможливість змін при необхідності модусу переживань, ставлення до ситуацій, сформувавши нову установку і нові мотиви поведінки.**

2 і 3-тя вікові групи значимо відрізняються за шкалами АР (актуальна ригідність) і УР (установча ригідність). **Ригідність у загальному чи вузькому**

сенсі (АР) з віком зростає і посилює ригідизацію такого особистісного рівня психічної ригідності, як установка ригідність. У віці старше 31 року спортсменам-стрілкам стає важче змінити свої звички, рівень домагань і переосмислити систему цінностей.

При порівнянні груп за професійно-спортивним стажем значущі відмінності були більш вираженими. Порівняння узагальнених оцінок психічної ригідності виявило відмінності між 1-ю і 3-ю групами (відповідно $(217,4 \pm 10,4)$ і $(249,9 \pm 7,4)$ бала; $P < 0,01$) і між 2-ю ($211,4 \pm 7,6$ бала) і 3-ю групами ($P < 0,001$). Кореляційний аналіз показав прямий статистично значимий зв'язок узагальнених оцінок психічної ригідності і професійно-спортивного стажу спортсмена-стрілка ($r = 0,41$; $P < 0,01$).

Дані про психічну ригідність у групах професійно-спортивного стажу спортсменів-стрілків наведено в табл. 3.8.

Таблиця 3.8

Дані про психічну ригідність у стажевих групах професійних спортсменів з кульової стрільби

Стаж	Шкали ПР (М ± m)					
	СКР	АР	СР	УР	РСО	ПМР
0 – 5	104,0±5,1	24,8±2,3	23,6 ±2,2	25,5 ±1,6	8,7±0,7	30,8±1,1
6 – 10	101,2±2,9	25,0 ±1,1	22,2 ±1,5	23,8 ± 1,1	7,8 ± 0,5	31,4 ±1,4
11 та <	116,5±3,2	30,6 ± 0,9	29,3 ± 1,2	26,8 ± 0,8	10,9 ±0,3	35,8 ±1,3

Примітка. СКР – симптомокомплекс ригідності; АР – актуальна особистісна ригідність; СР – сенситивна ригідність; УР – установка ригідність; РСО – ригідність як стан; ПМР – преморбідна ригідність; ПР – психічна ригідність.

Прояв психічної ригідності у спортсменів-стрілків залежно від стажу професійно-спортивної діяльності наочно зображено на рис. 3.5. З рис. 3.6 видно, що в загальному вигляді **зі збільшенням стажу професійно-спортивної діяльності у спортсменів-стрілків відбувається підвищення показників психічної ригідності.**

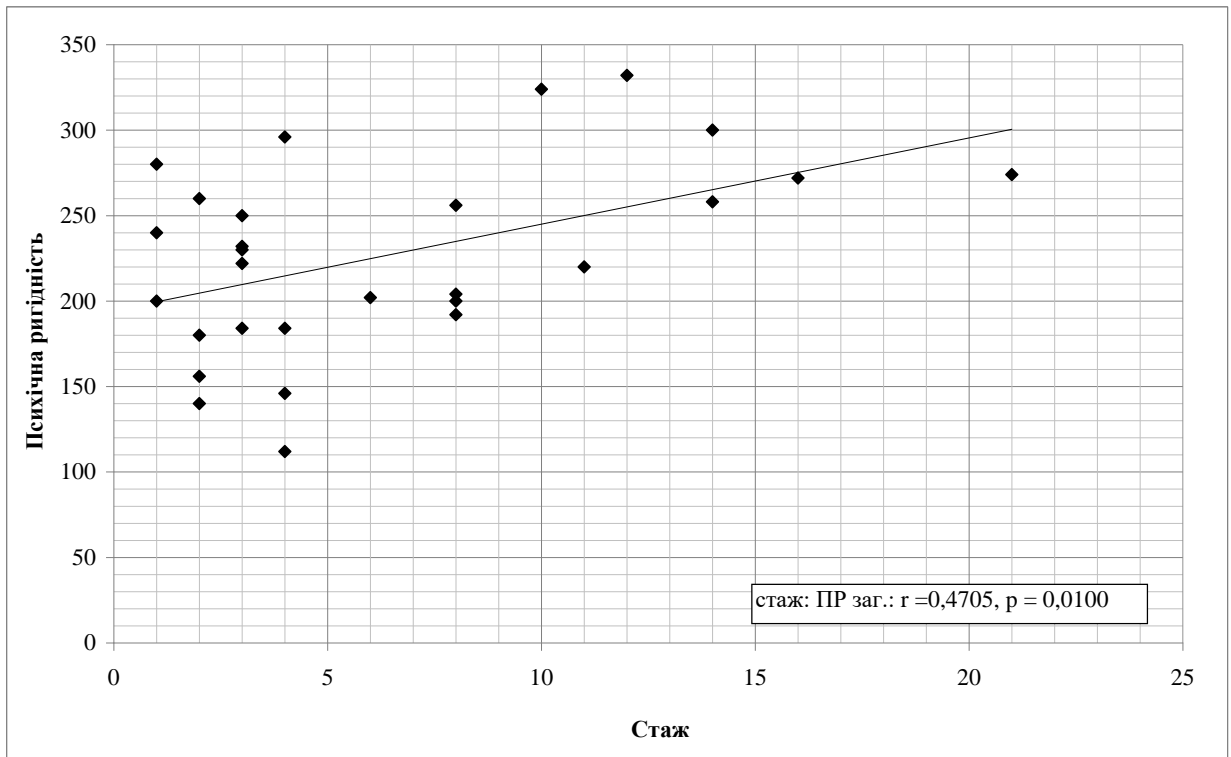


Рис. 3.5. Кореляційний зв'язок узагальнених оцінок психічної ригідності та стажу професійно-спортивної діяльності професійних спортсменів з кульової стрільби

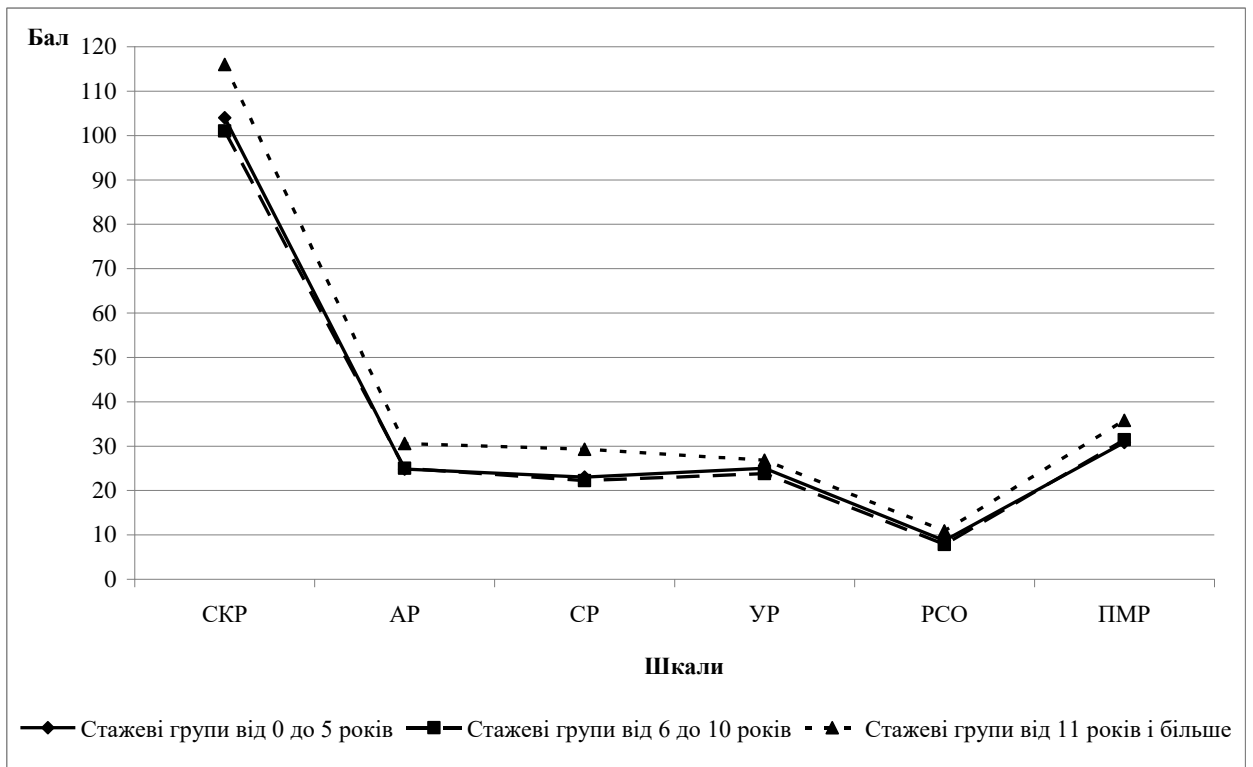


Рис. 3.6. Показники психічної ригідності в стажевих групах професійних спортсменів з кульової стрільби

Усі середні показники ригідності за шкалами і по стажевих групах згідно з кватильною нормою типів за ступенем прояву психічної ригідності показали помірні результати.

Попарне порівняння шкал психічної ригідності у стажевих групах наведено в табл. 3.9, що дає змогу виявити відсутність різниць між 1 та 2-ю стажевими групами.

Таблиця 3.9

Достовірні відмінності шкал психічної ригідності в стажевих групах професійних спортсменів з кульової стрільби (за U-критерієм Манна – Уїтні)

Шкала психічної ригідності	Групи, які порівнюються (p <...)		
	1 і 2-га	1 і 3-тя	2 і 3-тя
СКР (симптомокомплекс ригідності)	-	0,05	0,04
АР (актуальна особистісна ригідність)	-	-	0,04
СР (сенситивна ригідність)	-	0,01	0,02
УР (установча ригідність)	-	0,03	0,01
ПМР (преморбідна ригідність)	-	0,02	0,001

Достовірні відмінності виявлено між 1 і 2-ю стажевими групами, та 3-ю групою (група з явно вираженим професіоналізмом). Саме в 3-й групі професійно-спортивного стажу демонструється підвищення показників ригідності. Крім того, у 3-й групі більш виражені шкали ТОРЗ свідчать про те, що **спортсмени-стрілки, які мають професійно-спортивний стаж від 11 років та більше:** мало змінюють сформовану думку, ставлення, установку, мотиви власної поведінки (шкала АР); виражають менше емоційне ставлення до об'єктивної дійсності, до ситуацій, які потребують будь-яких змін (шкала СР); за об'єктивної необхідності практично не можуть змінити свою самооцінку, рівень своїх домагань, систему цінностей (шкала УР); відзначають менш гнучку ретроспективну оцінку своєї поведінки і переживань у шкільному віці (шкала ПМР); загалом схильні до широкого спектра фіксованих форм

поведінки: персеверації, нав'язливості, стереотипії, упертості, педантизму і власне ригідності (шкала СКР).

Виходячи з ідеї Г.В. Залевського про те, що при інтерпретації даних тесту ТОРЗ мають значення не тільки кількісні, а і якісні показники (нагадаємо, що в загальній групі професійних спортсменів з кульової стрільби середні значення шкал становлять близько 80 %, що наочно демонструє табл. 3.5), нами визначено значимі γ -кореляції (непараметрична γ -кореляція) якісних проявів шкал у групах за стажем, віком та спільній стаже-віковій групі (див. табл. 3.10). Якісне відбиття шкал (високі, середні, низькі) розподілялося згідно з кватильною нормою типів за ступенем прояву окремих шкал тесту ТОРЗ.

Таблиця 3.10

Значимі γ -кореляції якісних проявів шкал у групах за стажем, віком та спільній стаже-віковій групі

Група	Шкала тесту, r				
	СКР	АР	СР	РСО	ПМР
Стаже-вікова	-	0,51	0,32	0,32	0,28
Стажева	-	0,64	0,33	0,35	0,42
Вікова	0,34	0,47	0,39	0,39	-

Примітка. **СКР** – симптомокомплекс ригідності; **АР** – актуальна особистісна ригідність; **СР** – сенситивна ригідність; **РСО** – ригідність як стан; **ПМР** – преморбідна ригідність.

У зв'язку з тим, що найбільш високі коефіцієнти кореляції у всіх групах (див. табл. 3.10) виявляє якісна вираженість шкали АР (актуальна особистісна ригідність), є необхідність розглянути ці дані більш докладніше.

Шкала АР (актуальна особистісна ригідність) – нездатність при об'єктивній необхідності змінити думку, ставлення, установку, мотиви, модус переживання тощо. За кватильною нормою типів кількісна вираженість проявів психічної ригідності за шкалою АР перебуває в межах від 0 до 72 балів. Якісні показники шкали становлять: низькі – 0 – 18 балів; помірні показники – 19 – 36; високі – 37 – 72 бали.

Достовірні відмінності якісних показників шкали в групах за стажем отримані за допомогою χ^2 -Пірсона ($P < 0,001$), χ^2 -максимальної правдоподібності ($P < 0,001$), у розрахунках за групами віку – відповідно $P < 0,05$ і $P < 0,03$. Розподіл вираженості шкали AP у вікових і стажевих групах зображено на рис. 3.7. **Чим старший спортсмен і чим більший стаж його професійно-спортивної діяльності, тим вища вірогідність ригідизованості в нього установок, мотивів тощо, тим менша гнучкість у стосунках і переживаннях.** Наприклад, у старшій віковій групі і старшій стажевій групі у спортсменів-стрілків відсутні низькі показники шкали AP (див. рис. 3.7).

Для створення сумарної характеристики якісної вираженості ригідності нами був сконструйований інтегральний показник психічної ригідності – **порогова градація шкал.** З числа виділених шкал ригідності (СКР, AP, CP, UP, PCO, ПМР) підраховано кількість тих шкал, за якими в досліджуваного спортсмена був перевищений поріг помірності (інакше кажучи, відзначалася висока або дуже висока ригідність).

За сконструйованим показником градації шкал тесту нами були виявлені достовірні відмінності між групами професійно-спортивного стажу (при χ^2 -Пірсона, $P < 0,01$, і χ^2 -максимальній правдоподібності, $P < 0,01$). Для груп за віком результати розподілу широти вираженості шкал ригідності виявилися не значимі. За пороговою градацією шкал ригідності за стажем професійно-спортивної діяльності можна побачити, що в молодшій стажевій групі (перша стажева група) порогова вираженість трьох і більше шкал відзначалася у 15 % спортсменів-стрілків, вираженість двох шкал – у 39 % спортсменів (рис. 3.8). У 3-й стажевій групі відбувся перерозподіл порогової вираженості шкал – кількість осіб із значущими трьома і більше шкалами виросла в 2,6 разу, кількість осіб із значущими двома шкалами зменшилася в 1,3 рази. Кількість осіб, у яких немає порогової вираженості шкал психічної ригідності, залишилася практично не змінною (46 та 43 % відповідно).

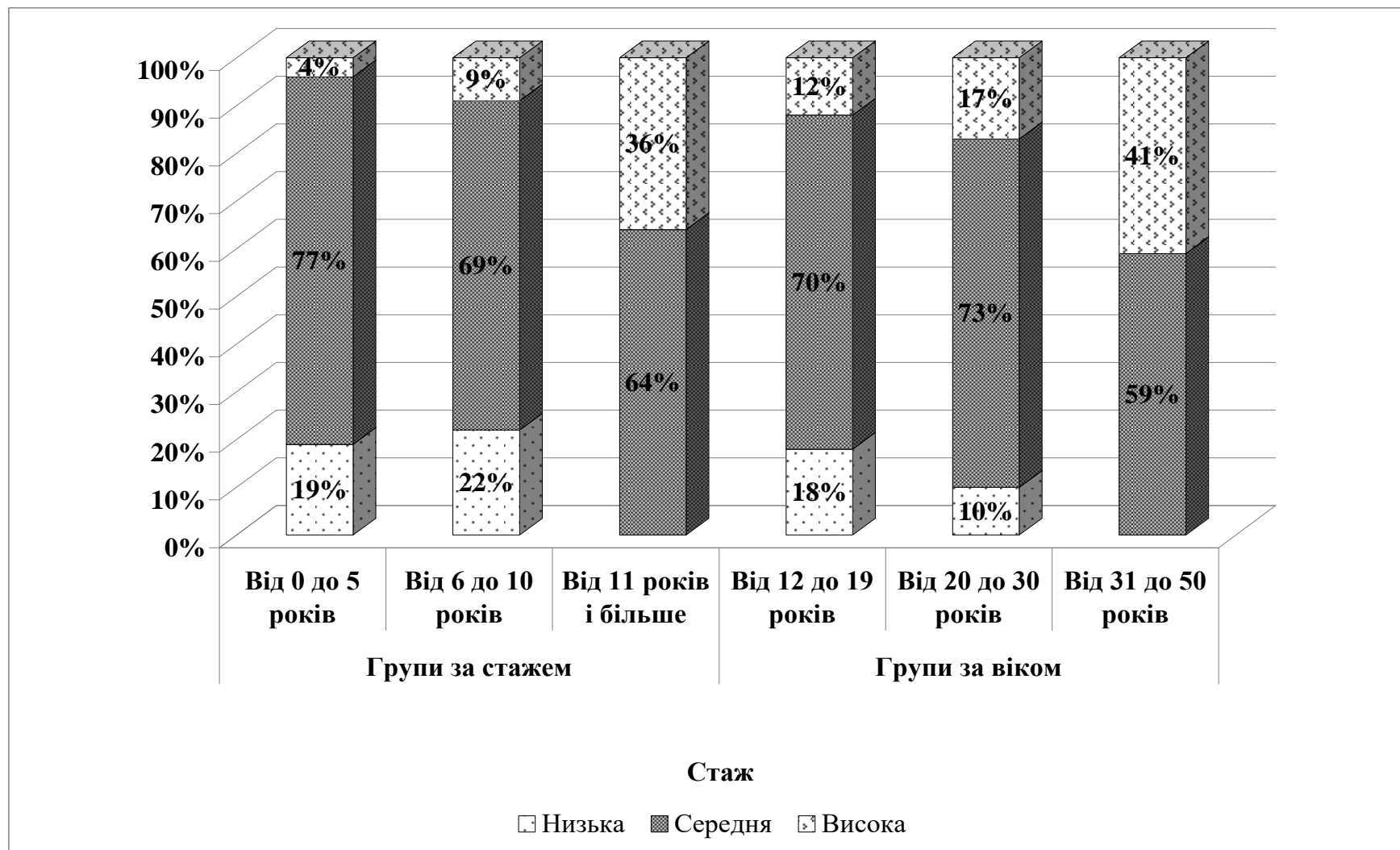


Рис. 3.7. Розподіл відбиття шкали актуальної ригідності у вікових та стажевих групах професійних спортсменів з кульової стрільби

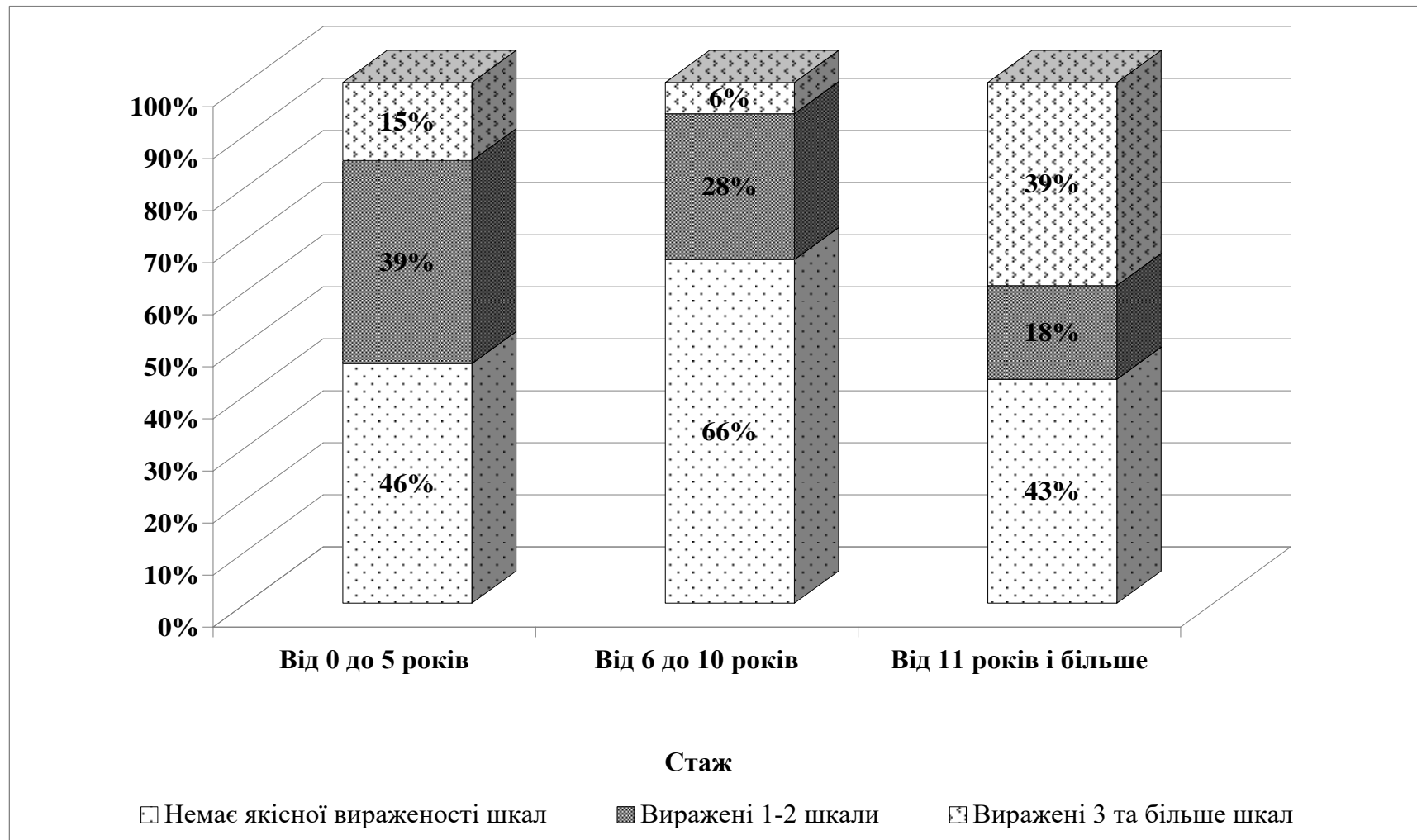


Рис. 3.8. Відбиття порогової градації шкал психічної ригідності в стажевих групах професійних спортсменів з кульової стрільби

3.3. Зіставлення показників психічної ригідності з окремими рисами та профілем особистості професійних спортсменів з кульової стрільби

Виходячи з тези про те, що повне та глибоке знання кожної окремої властивості можливе тільки тоді, коли ми знаємо, який її контекст у загальній структурі типу особистості, та з метою визначення найкращого профілю спортсмена у зв'язку з особливостями його психічної ригідності нами було здійснено кореляційний аналіз показників параметра інтенсивності за даними TOP3 (шкала AP) з показниками шкал СМДО.

Найвищі позитивні кореляції AP було виявлено за 0, 2 і 6-ю шкалами СМДО на однопроцентному рівні значущості, слабкі позитивні – з 5 і 3-ю, слабкі негативні, що не досягають рівня значущості, – за 4, 7, 8 і 9-ю шкалами. Щодо оціночних шкал, то AP значимо пов'язана зі шкалою F ($p < 0,01$) і негативно, хоча і не значимо, з двома іншими шкалами.

Таким чином, можна стверджувати про те, що профіль особистості професійного спортсмена з кульової стрільби, у якого буде виявлено високий показник «актуальної особистісної ригідності», характеризуватиметься високими показниками 0-ї (інтраверсія) і 2-ї (депресія) шкал СМДО, до яких з деяким відставанням у величині коефіцієнта кореляції додається 6-та шкала.

Необхідно відзначити 9-ту шкалу СМДО, яка виявила заперечне відношення до шкали AP. Звідси видно, що за всіма випадками підвищення показників за шкалою AP TOP3 спричиняється зниження показників за 9-ю шкалою СМДО, і навпаки. Загальними характеристиками ригідної особистості з виділеним нами «кореляційним СМДО-профілем» є підвищена соціальна інтроверсія, знижена активність, напруженість в афективній сфері. Це спортсмени-стрілки з песимістичними установками, сенситивні в міжособистісних стосунках. Потрібно відзначити і взаємозв'язок показників загальної ригідності (шкала СКР TOP3) з СМДО-профілем особистості професійного спортсмена з кульової стрільби. Кореляційний аналіз Пірсона

загальної ригідності показав низькі, але статистично достовірні зв'язки з деякими шкалами СМДО (рис. 3.9).

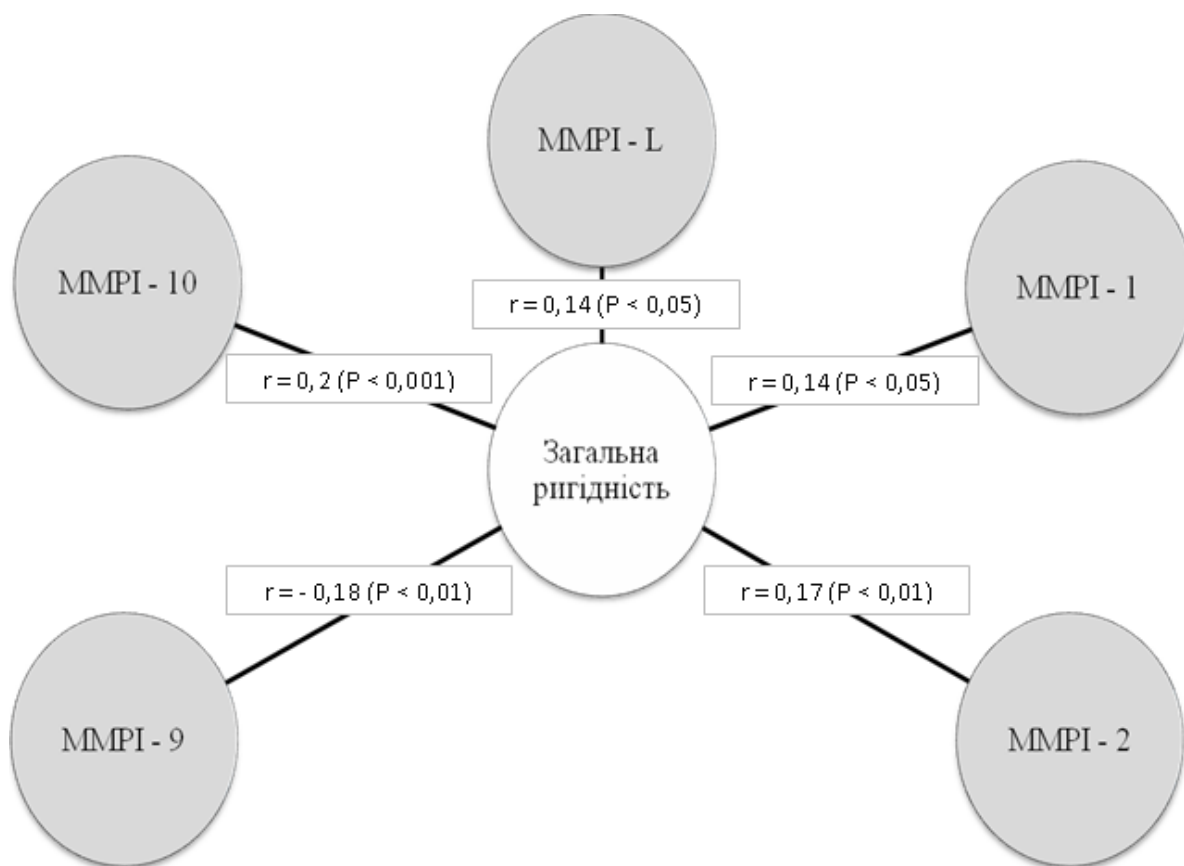


Рис. 3.9. Кореляційні зв'язки показників загальної ригідності

Зазначимо, що загальна ригідність зумовлює формування у спортсменів-стрілків підвищеного самоконтролю, надмірних вимог до себе і оточуючих, фіксування уваги на невдачах і розчаруваннях, низький рівень активності, повільності, педантичності, ослаблення соціальних контактів.

Залежно від пасивного чіпляння або активного відстоювання звичного, раціонального або емоційно-неофобічного неприйняття нового, авторка, услід за Г.В. Залевським [68], також виділяє два варіанти ригідного типу особистості спортсмена: «ригідний стеничний» та «ригідний астеничний». Для «стеничного» варіанта типу особистості професійного спортсмена з кульової стрільби перш за все буде характерна виражена ригідність афекту, активне відстоювання

звичного і опір новому з раціоналізацією його неприйняття, переважно ригідність цілей, неадекватна підвищена самооцінка, знижена тривожність, підвищена екстравертованість. Ці спортсмени-стрілки характеризуються тенденцією до підвищеної стійкості афективно забарвлених переживань. У поведінці це проявляється в акцентуйованому прагненні до підвищення власної значущості, честолюбстві, чутливості щодо несправедливості, цілеспрямованості, малій піддатливості до впливу різних «збиваючих» чинників у професійно-спортивній діяльності. Може спостерігатися хвороблива образливість, підозрлість, постійні припущення про можливість обмеження якихось прав, схильність до перебільшення власних здібностей і пояснення невдач недоброчливістю оточуючих. Негнучкість і прямолінійність, нездатність рахуватися з оточуючими, зрозуміти точку зору інших людей часто призводять до конфліктів у міжособистісних стосунках. Більш того, для таких спортсменів-стрілків їхні якості виглядають у зовсім іншому світлі – негнучкість і упертість в їхній уяві перетворюються на завзятість і наполегливість, а нездатність правильно оцінити ситуацію і прислухатися до думки тренера та оточуючих уособлює для них незалежність і вірність власним принципам.

«Астенічний» варіант типу особистості професійного спортсмена з кульової стрільби буде характеризуватися перш за все слабкою виразністю афекту при збереженні високого рівня ригідності емоційної сфери, пасивною прихильністю до звичного і опором новому, емоціональним його неприйняттям, підвищеною тривожністю, неофобією, переважно ригідністю цінностей, неадекватно зниженою самооцінкою, підвищеною інтравертованістю. Це педантичні, надсистематичні і надсумлінні у своїй прихильності до соціальних і моральних стандартів спортсмени-стрілки. Вони великі трудівники; багато хто з них вносять конструктивний вклад у своє оточення. Їхні бездоганність і точність заподіюють страждання оточуючим і призводять до проблем у міжособистісних стосунках, оскільки вони

намагаються нав'язати й іншим свої стандарти. Будучи звичайно не в змозі пом'якшитися (поступатися і проявляти гнучкість), вони дратуються з приводу такої м'якості в інших. У спорті такі особи орієнтуються на приписи та правила. Вони воліють, щоб за них думав тренер, а їм залишалося лише репродукувати його думки. Вони вчаться стріляти так, як їм наказує тільки тренер, не пропонуючи чогось свого і не роблячи що-небудь по-своєму, у нових комбінаціях. Коли їх запитують про власні думки або пропонують дати свою інтерпретацію чого-небудь, то вони конфузяться, шукають, на кого б послатися.

3.4. Вплив стажу та віку на розвиток психічної ригідності професійних спортсменів з кульової стрільби

Апроксимацію дослідних даних психічної ригідності за допомогою сплайнів на значення перемінних стажу і віку, яких бракує, зображено на рис. 3.10.

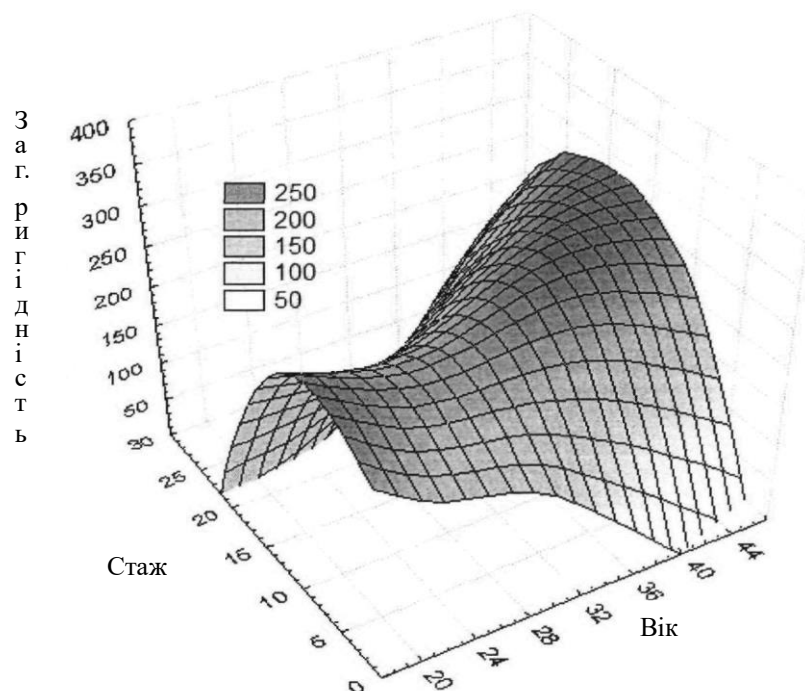


Рис. 3.10. Апроксимація дослідних даних психічної ригідності за допомогою сплайнів на значення перемінних стажу і віку, яких бракує

Вона демонструє високі показники психічної ригідності у професійних спортсменів з кульової стрільби у будь-якому віці на початку спортивної кар'єри та поступове зниження рівня психічної ригідності після 2,5 року професійно-спортивного стажу, а в подальшому – різке збільшення рівня психічної ригідності після 10 років перебування спортсмена у Національній збірній команді України з кульової стрільби. Інакше кажучи, *не важливо, у якому віці спортсмена-стрілка (з власним, сформованим рівнем психічної ригідності) включають до складу Національної збірної команди України з кульової стрільби, – важливо, що після 10 років спортивної кар'єри у складі збірної команди сам цей екстремальний вид спорту ригідизує особистість.*

Апроксимація загальних результатів TOP3 з даними експертних оцінок професійно-спортивної ефективності та стажу (див. рис. 3.11) показує, що *висока ефективність у спорті у досліджуваних осіб зі стажем до п'яти років супроводжується низькими показниками ригідності.*

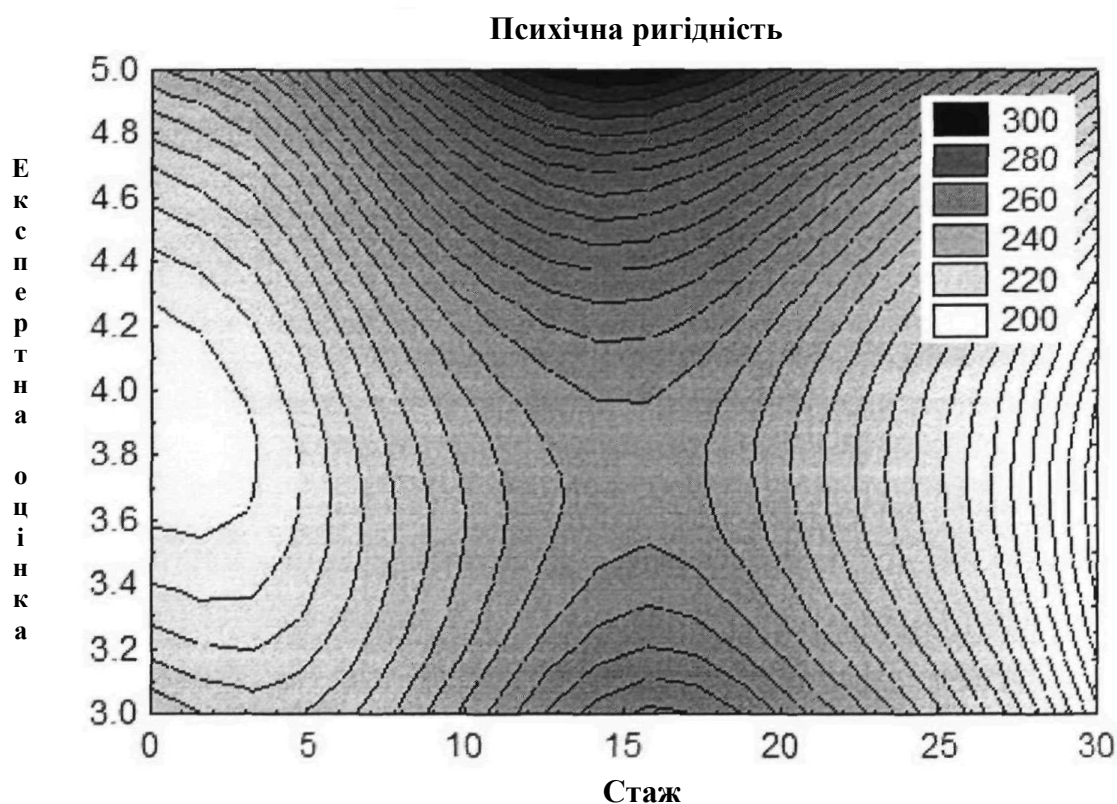


Рис. 3.11. Апроксимація загальних результатів TOP3 з даними експертних оцінок професійно-спортивної ефективності та стажу

Створюється зовнішнє враження, що психічна ригідність сприяє спортивним досягненням. Слід зауважити, що мова йде про помірні показники ригідності (див. табл. 3.4 – 3.5). *Висока ригідність звужуватиме не тільки ступінь відкритості психологічної системи, але й зменшуватиме функціональні резерви організму спортсмена-стрілка.*

Висновки до розділу

1. Результати дослідження загальної групи професійних спортсменів з кульової стрільби за методикою СМДО перебували в межах 48 – 62 Т-балів, що відповідає обстеженню осіб із високим ступенем адаптації. У загальному профілі домінують шкали: 9-та (оптимізм і активність), 4-та (імпульсивність) та знижені шкали: 10-та (інтроверсія – екстраверсія), 6-та (ригідність). Для осіб цього профілю характерні висока включеність у соціальне середовище, емоційна чуйність, емоційна яскравість, вміння відчувати задоволення від життя, виражене відчуття ризику, хоробрість, легке ставлення до труднощів і підвищена самооцінка. Обстеженим особам властива недостатня завзятість у досягненні цілей, відсутність системи у власній спортивній діяльності і в організації тренувального процесу, деяка мінливість.

2. Виявлено залежність профілю особистості спортсменів-стрілків від їхнього віку та стажу. Установлено, що з віком в обстежених осіб відзначається зниження оптимістичного сприйняття навколишнього світу, емоційного фону, загострюється переживання невдач. З віком професіонали стають більш ригідними, консервативними, менш гнучкими, вони мають більш закриту психологічну систему і більш схильні до прояву фіксованих форм поведінки. Зі збільшенням спортивного стажу в професійних спортсменів з кульової стрільби відзначається підвищення активної особистісної позиції, висока пошукова активність, переважання мотивації досягнення, схильність до ризику, високий

рівень домагань. В особистісно значущих ситуаціях на поведінковому рівні частіше проявляються конфліктність, критичні висловлювання, протест.

3. Для підвищення ефективності професійно-спортивної діяльності спортсменів-стрілків велике значення мають помірно підвищення ригідності (завзятість і цілеспрямованість у досягненні цілей, наявність продуманого плану в спортивній діяльності і правильної організації тренувального процесу, застосування набутого досвіду, працьовитість, уміння захопити колектив ідеєю, деякий педантизм) та помірно підвищення виправданої тривожності.

4. Психічна ригідність у професійних спортсменів з кульової стрільби за всіма шкалами методики TOP3 не перевищує помірні показники. Залежно від пасивного чіпляння або активного відстоювання звичного, раціонального або емоційно-неофобічного неприйняття нового існують два варіанти ригідного типу особистості спортсмена-стрілка: «ригідний стеничний» та «ригідний астенічний».

Для оптимізації результатів дослідження шляхом підсумовування всіх шкал опитувальника TOP3 вираховано загальну оцінку психічної ригідності, визначено верхні (більше 284 балів) і нижні (менше 142 балів) межі сумарної шкали психічної ригідності. Висока сумарна шкала психічної ригідності в обстежуваних осіб спостерігалася у 16,5 %, низька – у 4,1 %, середня – у 79,4 % спортсменів.

5. Для створення сумарної характеристики якісного відбиття ригідності використано інтегральний показник психічної ригідності – порогова градація шкал. З числа виділених за методикою TOP3 шкал ригідності підраховано кількість тих шкал, за якими в досліджуваного спортсмена-стрілка перевищено поріг помірності (інакше кажучи, відзначалася висока або дуже висока ригідність).

За сконструйованим показником градації шкал тесту виявлено достовірні відмінності між групами професійного стажу. Для груп за віком результати розподілу широти вираженості шкал ригідності виявилися не значимі. Так, у

молодшій стажевій групі (перша стажева група) порогова вираженість трьох і більше шкал відзначалася у 15 % спортсменів-стрілків, вираженість двох шкал – у 39 % спортсменів-стрілків. У 3-й стажевій групі відбувся перерозподіл порогової вираженості шкал – кількість осіб із значущими трьома і більше шкалами зросла в 2,6 разу, кількість осіб із значущими двома шкалами зменшилася в 1,3 разу. Із збільшенням віку і спортивного стажу відбувається посилення психічної ригідності спортсменів-стрілків. Емоційні реакції професійних спортсменів з кульової стрільби на нове і на ситуації, що потребують певних змін, стають більш ригідними. Блокуються можливості сформувати нові варіанти вирішення проблем. Після 10 років спортивної кар'єри у складі Національної збірної команди України з кульової стрільби сам по собі цей екстремальний вид спорту ригідизуватиме особистість спортсмена-стрілка. Висока ригідизація звужуватиме не тільки ступінь відкритості психологічної системи, але й зменшуватиме функціональні резерви організму професіонала.

РОЗДІЛ 4

ПСИХІЧНА РИГІДНІСТЬ ТА ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ ПРОФЕСІЙНИХ СПОРТСМЕНІВ З КУЛЬОВОЇ СТРІЛЬБИ В УМОВАХ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

4.1. Підходи до класифікації впливу емоційних переживань на реалізацію індивідуальної поведінки професійних спортсменів з кульової стрільби в ситуації змагальної діяльності

Відомо, що будь-який спортсмен не може виконати жодної дії, попередньо не переживши її емоційно. Він щоразу як би внутрішньо відтворює ту дію, яку йому належить здійснити. Це підтверджується і результатами власних досліджень. Зокрема, нами було проведене дослідження частоти зустрічності різноманітних емоційних переживань у спортсменів-стрілків при підготовці до виступів на чемпіонаті України з кульової стрільби (*перший блок професійно-спортивних завдань*) та при підготовці до виступів на чемпіонаті Європи та/або світу з кульової стрільби (*другий блок професійно-спортивних завдань*).

Членам Національної збірної команди України з кульової стрільби на кожному з етапів дослідження було надано перелік емоцій, почуттів, які їм потрібно було відзначити за умови їх наявності на момент проведення дослідження. Аналіз одержаних результатів дав змогу простежити загальну тенденцію до виникнення негативних, «важких» емоцій у спортсменів-стрілків при ускладненні професійно-спортивного завдання (табл. 4.1). Так, при першому замірюванні емоцій (перший блок професійних завдань) найчастіше у випробуваних фіксувалися такі емоційні стани, як рівновага (24,15 %) та зосередженість (19,80 %). При цьому була відзначена і загальна напруженість у групі (19,10 %). При ускладненні професійно-спортивного завдання (другий

блок) радикальних змін зафіксовано не було, окрім того, що рівновага була «замінена» емоцією остраху – його відзначили понад чверть усіх опитаних.

Таблиця 4.1

Частотність емоційних проявів у професійних спортсменів з кульової стрільби у різних умовах виконання професійно-спортивної діяльності

Емоційний стан	Перший блок професійно-спортивних завдань (%)	Другий блок професійно-спортивних завдань (%)	Ф	Р
Рівновага	24,12	-	4,09	0,01
Острах	-	25,10	3,19	0,01
Тривога	5,50	15,00	1,65	-
Напруженість	19,10	20,35	0,36	-
Дратівливість	-	-	-	-
Збудженість	5,25	15,40	1,87	-
Байдужість	10,10	-	1,96	-
Незібраність	-	-	-	-
Спокій	6,03	-	1,77	-
Зосередженість	19,80	24,15	1,83	-
Цікавість	10,10	-	1,93	-

Такі результати викликали появу значущих відмінностей у результатах на рівні $p \leq 0,01$. На другій та третій позиції так і залишилися зосередженість (24,15 %) та напруженість (20,35 %).

На наш погляд, саме *особливості змагальної спортивної ситуації здебільшого і зумовлюють психічний стан спортсмена-стрілка та провокують виникнення в нього певних емоційних переживань*. Проте ці переживання і є найбільш вразливим компонентом здатності професіонала здійснювати складні спеціальні спортивні дії і найбільшою мірою піддаються негативному впливу стрес-факторів змагальної діяльності. Крім того, те, що про результати діяльності спортсмена-стрілка судять за підсумками його виступу в змаганні, що змаганню передують очікування і невизначеність, що участь у змаганнях пов'язана не тільки з особистісною значущістю, але і з

суспільною відповідальністю, що процес змагання характеризується рівною конкуренцією учасників, – все це, залежно від ставлення професійного спортсмена з кульової стрільби до змагання, підвищує напругу ситуації, створюючи стресові умови.

Під час проведення емпіричної частини нашого дослідження експертам було поставлено запитання: «Що заважає або коли-небудь заважало спортсменам-стрілкам успішно виступати на змаганнях?» У результаті опитування експертів було складено перелік основних проблем, які найчастіше викликають психічну напругу, емоційне збудження, стрес або передстартове хвилювання у професійних спортсменів з кульової стрільби (табл. 4.2). При перебуванні спортсмена-стрілка в передстартовому стані більшість із визначених проблем буде посилювати хвилювання, а частина з них – додавати в загальний стан елементи тривоги або відволікати увагу. Часто невдалий виступ на минулих змаганнях впливає на успішність і психічний стан у майбутньому. Відбувається це внаслідок того, що про невдалий виступ на змаганнях може залишитися слід у пам'яті, і в майбутньому будь-які змагання можуть почати асоціюватися з невдачею. Нижче наведемо дві реакції, які, хоч і протилежні, але найчастіше виникають у спортсменів-стрілків на один і той же виступ.

Проблеми, які найчастіше викликають психічну напругу, емоційне збудження, стрес або передстартове хвилювання у професійних спортсменів з кульової стрільби

№ п.п.	З чим пов'язана проблема	Перелік основних проблем
1.	Блок проблем, що пов'язані з <i>технічними</i> факторами	<p>Поломка зброї під час стрільби або перед стрільбою. Заміна зброї або стрілецької амуніції безпосередньо перед змаганнями. При стрільбі з пневматичної зброї зарядив дві кулі відразу або кулю зворотною стороною і вистрілив. Поломка зброї в сусіда. Поломка мішеневої установки. Затримка початку стрільби. Зупинка стрільби на невизначений час. Довга дорога від місця проживання до стрільбища. Незручне стрілецьке місце (мало місця, нахил підлоги, дерев'яна нежорстка підлога). Невдала зміна (наприклад, на деяких стрільбищах в другу зміну вітер посилюється). Зміна правил змагань, про що спортсмен дізнався в останній момент. Несприятливі погодні умови: вітер, спека або холод. Випадковий чи неприцільний постріл, який потрапив далеко від центра. Постріл у мішень сусідові або чиєсь потрапляння в мішень спортсмена. Стрілок забув що-небудь зі стрілецької амуніції (приціл, патрони, мушку тощо).</p>

№ п.п.	З чим пов'язана проблема	Перелік основних проблем
2.	Блок проблем, що пов'язані з <i>психологічними</i> факторами та суб'єктивним сприйняттям самого спортсмена	<p>Перед виходом на старт хтось із «доброзичливців» спеціально або, не відаючи того, щось сказав на адресу спортсмена, що могло його зачепити.</p> <p>Низька мотивація, відсутність стимулу до боротьби.</p> <p>Боязнь невдалого виступу.</p> <p>Цейтнот або боязнь потрапити в цейтнот.</p> <p>Висока відповідальність.</p> <p>Відбір на вищі змагання.</p> <p>Командні змагання.</p> <p>Невідмічені постріли.</p> <p>Сварка з тренером або з ким-небудь з близьких людей незадовго до стрільби.</p> <p>Нервова, порушена поведінка особистого тренера.</p> <p>Байдужість тренера або зайва опіка.</p> <p>Претензії судді з приводу і без приводу.</p> <p>Присутність глядачів, більшість із яких уболівають за іншу збірну.</p> <p>Призначене любовне побачення після стрільби.</p> <p>Присутність коханої людини неподалік від стрілецького місця (особливо якщо це нерозділене кохання або щойно початий роман).</p> <p>Один з основних суперників перебуває поруч.</p> <p>Неприємний стрілок, що стоїть поруч, і неадекватно веде себе.</p> <p>Запах від кого-небудь із сусідів.</p> <p>Заміна звичайних підготовок прямо перед змаганнями.</p> <p>Сторонні нав'язливі думки, не пов'язані зі змаганнями (про гроші, роботу, кохану людину тощо).</p> <p>Запланований від'їзд додому або ще кудись відразу після змагань («чемоданний настрій»).</p>

№ п.п.	З чим пов'язана проблема	Перелік основних проблем
3.	Блок проблем, що пов'язані зі <i>здоров'ям</i> або зміненим фізичним станом спортсмена	<p>Хвороби. Травми. Фізичні перевантаження напередодні. Місячні цикли в жінок. Порушення ритму сну і відпочинку. Акліматизація. Перетренування. Знижена працездатність, пов'язана з неповноцінним харчуванням. Харчові отруєння. Багато випитої води перед стрільбою. Переїдання перед стрільбою. Алкоголь, випитий напередодні. Перегрів на сонці. Процедури, проведені напередодні або безпосередньо перед стрільбою (масаж, фізіотерапія і т. ін.). Любовні побачення.</p>

Варіант №1: «Результат жахливий ($93 + 94 + 93 + 95 + 95 + 99 = 569$)! Посів 37-ме місце з 48 осіб. Перед стартом була невелика тривога і боязнь невдало постріляти, але сильного хвилювання не було. Вийшов на старт у нормальному стані, але як тільки оголосили команду приготуватися, мене понесло – почалося таке сильне хвилювання і серцебиття, що навіть хотів піти з рубежу і сказати тренеру, що мені погано.

Була якась несвідома, неконтрольована паніка, я не усвідомлював, що робив. Все як уві сні. Руки потіли і тряслися. Діймала і дроз у ногах. На другій серії трохи заспокоївся, але потім знову все почалося. Остання серія вийшла непогано, але толку мало, потяг, як то кажуть, пішов. Два моїх товариша по команді відстріляли набагато краще і посіли 3 і 7-ме місця. Але я їх підвів – команда залишилася без медалі. І тренер навіть не став зі мною розмовляти. Передчуття про невдачу мене не обдурило, все так і сталося. Напевно, я ніколи не зможу добре стріляти на змаганнях. Думаю пора зав'язувати із цим спортом!».

Варіант №2: «Результат ($93 + 94 + 93 + 95 + 95 + 99 = 569$), звичайно, невисокий, але нічого. Можна пробачити себе, все-таки були позитивні моменти. Отримав непоганий досвід. На перших серіях ніяк не вдавалося взяти себе в руки. Але після третьої серії виміряв пульс, виявилось 135 ударів, забагато. Після чого згадав, як мій тренер радив виконувати дихальні вправи. Вдих і довгий-довгий видих із розслабленням. Зробив близько 10 дихальних вправ. Після цього дійсно стало краще. Зміг взяти себе в руки. І пульс знизився до 105 ударів. Треба буде в майбутньому використовувати дихальні вправи і контролювати пульс.

Друга проблема, з якою довелося зіткнутися: це постріли далеко від центра, потрапив дев'ять разів у «8». Основна причина – зацілювання. Дуже затягував постріл, і замість того, щоб відкласти, прицілювався і далі, як результат, у момент пострілу зброя йшла від центра. Але була велика кількість «10». Це, звичайно, радує, не все втрачено. Особливо були хорошими дві

останні серії. Якщо врахувати, що п'яту серію почав двома «8» і «9», то можна сказати, що останні постріли були просто блискучими, за 17 пострілів тільки одна «9». Сталася така зміна завдяки тому, що згадав останні свої тренування, а саме – м'язові відчуття завмирання перед пострілом. Уявляв, що моє тіло наповнене водою, а перед пострілом вода замерзає. Стріляти стало набагато легше. Різко підвищилася стійкість, і зникло тремтіння в ногах. Треба обов'язково запам'ятати і закріпити це відчуття замерзання води!»

Як видно з цих двох описів стрільби, у першому варіанті спортсмен пояснює свої дії дуже емоційно і, в основному, з переважанням негативних емоцій та паніки. Описуючи таким чином змагання, він ще більше закріплює в пам'яті відчуття невдачі. Тим самим практично ставить собі хрест на майбутній спортивній кар'єрі. У таких випадках часто обстановка змагань пов'язується з негативним психічним станом. І в майбутньому стан хвилювання, неспокою і тривоги на змаганнях запускається автоматично. А це, у свою чергу, сприяє виникненню фіксованих форм поведінки спортсмена-стрілка.

Другий варіант опису виступу діаметрально відрізняється від першого. Результат змагання той же – всього 569 очок, фактично це невдалий виступ. Однак спортсмен правильно проаналізував причину невдалої стрільби, без емоційного забарвлення. Крім того, він зміг отримати користь, запам'ятавши м'язові відчуття останніх пострілів. Як правило, саме такий підхід допомагає накопичити позитивний досвід і в підсумку сприяє спортивному зростанню.

Саме тому прогнозування спортивних досягнень можливе насамперед на основі визначення здатності спортсмена до емоційної ізоляції всього позаконтекстуального і тільки вже потім його звиканням (адаптацією) до умов змагальної діяльності.

Не викликає жодного сумніву теза про те, що кожна людина як біологічний індивід і як соціальне утворення є системою, яка самоорганізується. Відповідно до основних положень цієї теорії будь-яка система (зокрема і людина) постійно прагне стану рівноваги, врівноваженості з

навколишнім середовищем.

Для того, щоб досягти цього стану в умовах змагальної діяльності, спортсмену-стрілку необхідно знати, *що* робити, *як* це робити, *скільки* (як довго) це робити. Виконання цих трьох умов дозволить професійному спортсмену з кульової стрільби з найменшими психічними і фізичними втратами успішно виступити на спортивних змаганнях (тобто досягти стану рівноваги).

Таким чином, можна припустити, що основними детермінантами поведінки спортсмена-стрілка є:

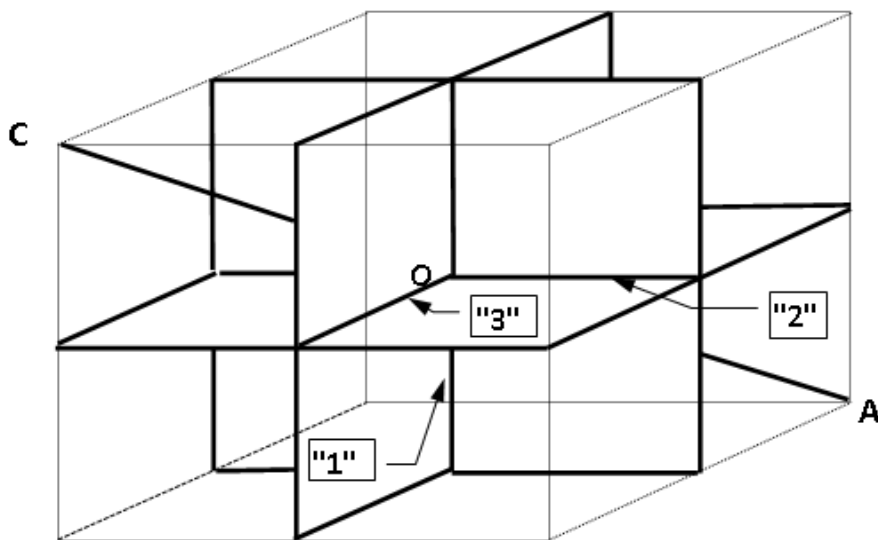
- спроможність визначати, що необхідно робити для досягнення рівноваги із середовищем перебування (інакше кажучи, в умовах змагальної діяльності). Перебираючи варіанти «необхідного», спортсмен-стрілок визначає, що для нього найбільш важливо, значуще в конкретний момент, що певною мірою відбиває його ієрархію потреб. У процесі виконання спортивної задачі відбуваються відхилення від нормального, оптимального стану, що викликає необхідність мобілізації функцій організму професіонала для повернення в норму. Ступінь активності спортсмена-стрілка в умовах впливу стрес-факторів змагальної діяльності залежатиме від значущості для життєдіяльності організму подій, що відбуваються, з огляду як на психофізіологічні, так і на соціальні умови середовища, які забезпечують адекватні форми поведінки;

- спроможність спортсмена-стрілка вибирати варіанти досягнення наміченої мети, тобто вирішувати питання: «Як *це* робити?» При цьому розглядаються поведінкові варіанти «підкоряти» або «підкорятися». У процесі життєдіяльності людина розглядає можливості задоволення потреб. Можливість їхнього задоволення має вербальний опис дихотомії «можу – не можу» і викликає в людини впевненість або непевність у результативності своїх дій;

- установлювати момент, коли «*це*» робити вже не треба, тобто визначати ступінь задоволеності. Кінцевий результат може бути досягнутий спортсменом-

стрілком у повному обсязі, досягнутий частково або не досягнутий зовсім. Це викликає у нього або стан задоволеності, або протилежний йому – стан незадоволеності.

Отже, можна виділити три взаємозалежні характеристики з дихотомічною структурою, що детермінують поведінку професійного спортсмена з кульової стрільби в різноманітних умовах змагальної діяльності: значущість потреби; можливість задоволення потреби; задоволеність кінцевим результатом. Такий розподіл дав змогу розробити модельну побудову квазіпростору детермінант поведінки спортсмена-стрілка в тривимірному просторі, використовуючи осі: «значущість», «можливість», «задоволеність» (рис. 4.1).



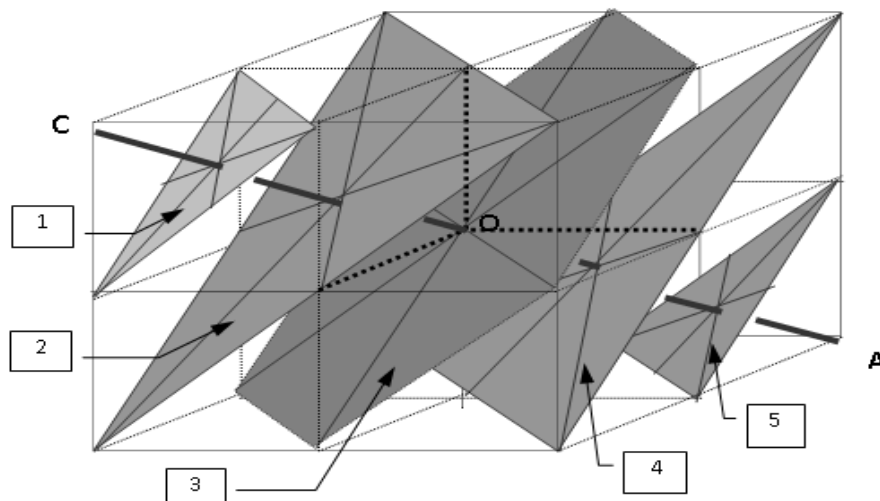
Примітка. «1» – позначена вісь «значущості»; «2» – позначена вісь «можливості»; «3» – позначена вісь «задоволеності»; AC – графічне відображення загального рівня психоемоційної напруги; точка «C» визначає максимальний загальний рівень позитивної психоемоційної напруги. У цій точці всі три складові характеристики мають максимальний позитивний рівень; точка «A» визначає максимальний рівень негативної психоемоційної напруги. У цій точці всі три складові характеристики мають максимальне негативне значення.

Рис. 4.1. Квазіпростір емоційних переживань професійних спортсменів з кульової стрільби

Точка, що визначає максимальний рівень усіх трьох складових, визначає

й максимальний рівень психоемоційної напруги спортсмена-стрілка (точка С на рис. 4.1). Відповідно, точка, що визначає мінімальне значення всіх складових, буде визначати також максимальний рівень напруженості, але з протилежним знаком (точка А на рис. 4.1). Очевидно, що діагональ, яка з'єднує ці дві відзначені точки, буде графічним відображенням рівнів психоемоційної напруженості людини, що існує в певний момент часу. Ця діагональ, по суті, є «віссю емоційних переживань». Запропоноване уявлення емоційних переживань професійних спортсменів з кульової стрільби допомагає упорядкувати різноманітні підходи щодо розуміння емоцій, виявити різноманіття зв'язків між різними психічними функціями людини.

Використовуючи принципи аналізу модельної побудови, можна виділити площину «нульових» емоцій, яка проходить через «0» координат і перпендикулярна діагоналі, тобто осі емоцій (площина 3 на рис. 4.2).



Примітка. Лінія AC – вісь емоційного стану. Точка «O» є середньою характеристикою для всіх трьох складових. Точка «C» визначає максимальний загальний рівень позитивної психоемоційної напруги. Точка «A» визначає максимальний рівень негативної психоемоційної напруги. Площина 3 проходить через «O» системи координат і позначає все різноманіття «нульових» емоційних станів. Функціональний оптимум спостерігається в просторі від точки «O» в обидва боки до площин 2 і 4. Між 1 і 2-ю, 4 і 5-ю площинами – стресорні стани. Між 1 площиною і точкою C, 5 площиною і точкою A – афективні стани.

Рис. 4.2. Рівні емоційних станів професійних спортсменів з кульової стрільби

Відзначена площина відображає спокійний (холоднокровний), емоційно-нейтральний стан спортсмена-стрілка, у якому він може здійснювати найбільш усвідомлені форми поведінки, спокійно «перебираючи» усі відомі йому варіанти спортивної боротьби. Будь-яка точка в цій площині має свій вербальний опис. Необхідно підкреслити, що перебування в площині емоційно-нейтрального стану не означає відсутність почуттів. У міру збільшення напруги зменшується спроможність виділення незначущих на певний момент чинників. Відбувається мобілізація психічних функцій для реагування на виниклі більш значущі подразники. У цей момент професійним спортсменом з кульової стрільби враховуються тільки значущі зовнішні подразники, і тільки вони визначають прийняте рішення.

Подальше наростання психоемоційної напруги приводить до того, що змагальна діяльність спортсмена-стрілка переходить в галузеву стадію однозначно визначених дій, наближаючись до безумовно-рефлекторної діяльності. Коли рівень психоемоційної напруги досягне максимального значення, діяльність перейде на неусвідомлений рівень поведінки. Конкретне соціальне наповнення емоційного стану в будь-який момент часу має свій вербальний опис і визначається як почуття.

Аналіз моделі поведінки людини дозволяє виділити три особливі зони квазіпростору психоемоційної напруги (рис. 4.2). Частота перебування спортсмена-стрілка на різних рівнях психоемоційної напруги підпорядковується «нормальному» закону розподілу, тобто найбільший час професіонал буде перебувати в зоні 1-сигмального відхилення від нульового значення. Ділянка, що включає 1-сигмальне відхилення у бік позитивних і негативних значень, і є ділянкою нормального психоемоційного стану спортсмена. Розташування площин не є довільним, а підпорядковане вимогам графічних побудов. Усі площини перпендикулярні діагоналі АС і поділяють «вісь емоцій» на шість рівних частин по три в кожний бік. Точки А і С є графічним відображенням зриву довільно-регуляторних процесів, що виникли в

результаті крайньої психоемоційної напруги. Як показує модельна побудова, такі психічні стани спортсмена-стрілка є вкрай рідкісними. Площини 1, 2, 3, 4, 5 поділяють увесь об'єм модельної побудови на п'ять ділянок. У зв'язку з тим, що єдина термінологія ще не вироблена, ми будемо використовувати такі тимчасові «робочі» назви цих секторів:

1-й – «**позитивний афект**» – в інтервалі 2 – 3 відхилення (між 1-ю площиною і точкою С);

2-й – «**позитивний стрес**» – в інтервалі 1 – 2 відхилення (між 1 і 2-ю площинами);

3-й – «**нормальний, оптимальний стан**» – інтервал + 1 відхилення (між 2 і 4-ю площинами);

4-й – «**негативний стрес (дистрес)**» – в інтервалі 1 – 2 відхилення (між 4 і 5-ю площинами);

5-й – «**негативний афект**» – в інтервалі 2 – 3 відхилення (між 5-ю площиною і точкою А).

Сектори області 1 і 5 займають по 2 % від загального обсягу моделі; 2 і 4 – по 14 %, область 3 – 68 %. Таким чином, розподіл обсягів у модельній побудові цілком відповідає «нормальному» закону розподілу.

Будь-який спортсмен-стрілок найбільш часто перебуває в зоні 1-сигмального відхилення від нульового значення, що відповідає **нормальному стану емоційної напруженості**. 2-сигмальне відхилення від норми вказує на підвищений рівень емоційної напруженості і визначається як **стресовий стан**. 3-сигмальне відхилення вказує на те, що спортсмен-стрілок перебуває у **стані афекту і його дії практично неусвідомлені**. Вищезазначене дає не тільки можливість ввести вимір рівня психоемоційної напруги професіонала, але й визнати такі факти:

- ригідність як стан (як реакція) у спортсменів-стрілків буде поєднуватися з ригідністю як рисою характеру та визначати емоційну реакцію на ситуації змагальної діяльності, що потребують змін;

- в зоні 1-сигмального відхилення від нульового значення, що відповідає нормальному стану емоційної напруженості, може проявлятися лише одна складова психічної ригідності – **установча ригідність**, яка відображає особистісний рівень прояву психічної ригідності, відбитий у позиції, ставленні або установці на прийняття/неприйняття нового, необхідності змін самого себе: самооцінки, рівня домагань, системи цінностей, звичок тощо;

- в зоні 2-сигмального відхилення від нульового значення, яке вказує на підвищений рівень емоційної напруженості і визначається як стресовий стан, можуть проявлятися дві складові психічної ригідності – **сенситивна ригідність** (відображає емоційну реакцію спортсмена-стрілка на нове, на ситуації, що потребують змін) та **ригідність як стан** (свідчить про те, що у стані стресу спортсмен-стрілок найвірогідніше схильний до ригідної (фіксованої) поведінки);

- в зоні 3-сигмального відхилення від нульового значення, яке вказує на те, що спортсмен-стрілок перебуває у стані афекту і його дії практично неусвідомлені, можуть проявлятися чотири складові психічної ригідності: **симптомокомплекс ригідності** (схильність спортсмена-стрілка до широкого спектру фіксованих форм поведінки), **актуальна ригідність** (неспроможність спортсмена-стрілка при об'єктивній необхідності змінити власну думку, ставлення, установку, мотиви, модус переживання тощо), **сенситивна ригідність** та **установча ригідність**.

У зоні 1-сигмального відхилення від нульового значення ригідність найчастіше проявляється у вигляді окремих психічних реакцій; у зоні 2-сигмального відхилення від нульового значення – у вигляді психічних станів.

У зоні 3-сигмального відхилення від нульового значення – у вигляді сформованих характерологічних особливостей спортсменів-стрілків.

Подальше дослідження цієї моделі дасть змогу визначити характерні форми поведінки професіоналів відповідно до вказаних кількісних і якісних показників форм стереотипної поведінки, які зустрічаються найчастіше. Проте вже зараз можна стверджувати, що *психоемоційна напруга, яка виникає у*

відповідь на стрес-впливи і суб'єктивно переживається спортсменом-стрілком як негативний психоемоційний стан, може принципово змінювати характер його поведінки в умовах змагальної діяльності.

Продемонстрований у табл. 4.3 підхід до класифікації впливу емоційних переживань на індивідуальну поведінку спортсменів-стрілків в умовах змагальної діяльності дає змогу з'ясувати, що **зниження фіксованих форм поведінки професіонала в умовах змагальної діяльності можливе за рахунок**: здатності спортсмена усвідомлювати й брати на себе відповідальність за свої дії та вчинки; достатнього ступеня впевненості спортсмена в собі; зниженого рівня прояву у спортсмена тривожності в різних умовах змагальної діяльності; розвиненості у спортсмена саморегуляції психоемоційних проявів, думок та вчинків.

4.2. Індивідуальні особливості професійних спортсменів з кульової стрільби, що визначають особистісні стильові характеристики поведінки в умовах змагальної діяльності

4.2.1. Вплив локусу суб'єктивного контролю професійних спортсменів з кульової стрільби з різним професійним стажем на розвиток фіксованих форм поведінки

Наступним етапом дослідження стало визначення локусу контролю особистості стрілка-спортсмена в аспекті зв'язку суб'єктивного контролю з професійним стажем та можливістю розвитку фіксованих форм поведінки. Локус контролю пов'язаний зі здатністю особистості усвідомлювати й брати на себе відповідальність за вчинені дії та вчинки. Особливо важливий цей аспект для працівників екстремальних видів діяльності, зокрема для спортсменів кульового виду спорту).

Для реалізації поставленої мети було застосовано методику «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Ротера (адаптація Є.Ф. Бажина, С.О. Голинкіної,

О.М. Еткінда). Локус контролю відіграє важливу роль у регуляції поведінки людини, у встановленні й збереженні міжособистісних стосунків і при виконанні особистістю певних професійних функцій.

Таблиця 4.3

Класифікація впливу емоційних переживань на індивідуальну поведінку професійних спортсменів з кульової стрільби в ситуації змагальної діяльності

Тип	Основна характеристика	Під-група	Індивідуальні особливості поведінки
I	Повноцінний спектр емоційної активності. Активно-адекватна форма поведінки. Швидка орієнтація в стресовій ситуації. Високий груповий статус. Тенденція до домінуючої поведінки.	1	Емоційна врівноваженість, схильність до позитивних емоцій, помірна ініціативність і сповільненість поведінкових відповідей, уникнення конфліктних взаємодій, неконфліктність.
		2	Схильність до агресивності при загальній емоційній врівноваженості. Лідерство з огляду на високу ініціативність, адекватність. Мала конфліктність.
		3	Емоційна лабільність із схильністю до швидкої зміни емоцій і змішаних емоцій (лють з елементами страху), ініціативність, конфліктність. Лідерство залежить від складу групи.
II	Підвищений рівень тривожності. Схильність до страху, звуження емоційного спектра. Схильність до пасивних форм поведінки. Низький груповий статус.	1	Тривожність поведінки. Схильність до страху (тонічна форма з втратою ініціативності). Утруднення орієнтації на фоні надмірної психоемоційної напруги. Ворожа неконтактність. Відсутність домінувальної поведінки.
		2	Яскраво виражена схильність до страху тонічного характеру при пасивній формі поведінки. Повна редукція позитивних емоцій. Практична відсутність орієнтації в умовах впливу стрес-чинників підвищеної інтенсивності. Пасивна неконтактність.
III	Схильність до агресивності і ворожості. Часткова редукція позитивних емоцій. Вороже-конфліктна, афективна форма поведінки. Афективна активація поведінки в стресовій ситуації. Домінування в будь-якій за складом групі.	1	Виражена схильність до люті, афективної неврівноваженості. Ініціативність знижена. Орієнтація в умовах впливу стрес-чинників підвищеної інтенсивності відбувається на фоні афективного емоційного збудження. Ворожа конфліктність. Лідерство в групі.
		2	Лють, агресивність, страх і позитивні емоції не виявляються. Помірна ініціативність. Конфліктність і лідерство через агресивність.

Локус контролю ми відносимо до ряду суб'єктивних факторів, які є дуже важливими для забезпечення ефективності змагальної діяльності спортсмена-стрілка та зниження вірогідності виникнення в нього фіксованих форм поведінки. Відомо, що контроль над усім, що відбувається в житті, спрямовує людину, зобов'язує її чітко розуміти всі наслідки від вчинених нею дій. Людину з інтернальним локусом контролю відрізняє гармонічна структура всіх складових її професіоналізму. Можна сказати, що *спортсмен-інтернал* знає про сильні й слабкі сторони своєї особистості, що вже певною мірою є запорукою досягнення успіху в спортивній діяльності. Знання про свої переваги й недоліки такі фахівці можуть уміло використати при побудові стратегії поведінки, проведенні тієї або іншої дії в умовах спортивних змагань, при вирішенні професійних та життєвих проблем.

Спортсмену-екстерналу властиві самовпевненість і переоцінка своїх можливостей, і як наслідок – неадекватна самооцінка, що може негативно позначитися на побудові моделей його поведінки в різноманітних ситуаціях спортивно-професійної діяльності. Екстернали не схильні брати на себе відповідальність сповна, тому, можна припустити, що й при виконанні різноманітних спортивних дій вони не будуть педантичними й критичними. Екстернали меншою мірою, ніж інтернали, здатні визнавати й адекватно оцінювати свої помилки, і як результат, не можуть їх виправити. Екстерналам просто легше у складних ситуаціях перекласти відповідальність з себе на когось іншого (наприклад, на тренера або колегу по команді). Вони не здатні або здатні меншою мірою, ніж інтернали, до самореалізації, самопізнання, усвідомлення своїх помилок та їх виправлення.

Отримані під час нашого дослідження результати свідчать про те, що рівень виразності шкали загальної інтернальності вищий у групі спортсменів-стрілків першої стажевої групи – 47,73 % (табл. 4.4). У другій стажевій групі такий показник становить 45,71 %, а в третій – 44,44 %. При цьому достовірних розходжень в отриманих результатах виявлено не було.

Таблиця 4.4

**Виразність типів локусу контролю у професійних спортсменів з кульової стрільби
з різними показниками професійного стажу**

Шкали інтернальності	1-ша стажева група M ± m	2-га стажева група M ± m	3-тя стажева група M ± m	t (1, 2 гр.)	t (1, 3 гр.)	t (2, 3 гр.)
Ізаг. (загальна інтернальність)	5,896 ± 2,367	5,706 ± 2,167	5,952 ± 2,525	0,407	0,055	0,366
Ід (інтернальність у сфері досягнень)	4,689 ± 2,364	4,529 ± 2,259	3,925 ± 2,417	0,339	1,459	1,005
Ін (інтернальність у сфері невдач)	5,287 ± 2,601	4,765 ± 2,257	4,629 ± 2,498	1,029	1,158	0,221
Іс (інтернальність у сфері сімейних стосунків)	5,276 ± 2,341	5,441 ± 2,077	4,703 ± 2,399	0,360	1,103	1,286
Ів (інтернальність у сфері виробничих відносин)	5,356 ± 2,387	4,529 ± 2,608	5,852 ± 2,033	1,669*	0,974	2,163*
Ім (інтернальність у сфері міжособистісних стосунків)	5,218 ± 2,088	4,823 ± 2,564	5,667 ± 2,449	0,875	0,935	1,301
Із (інтернальність у сфері здоров'я)	4,908 ± 2,627	4,382 ± 2,64	4,370 ± 2,574	0,988	0,934	0,018
* p ≤ 0,05						

Виразність інтернальної спрямованості у фахівців з малим спортивним стажем, порівняно з іншими групами досліджуваних професійних спортсменів з кульової стрільби, може бути викликана високим рівнем рефлексії. Інакше кажучи, представники 1-ї стажевої групи схильні критикувати себе за помилки у своїй спортивній діяльності й життєдіяльності загалом, що, у свою чергу, може блокувати розвиток нових підходів та засобів подолання складних ситуацій змагальної діяльності. Інтерналам не властива конформність, що до деякої міри може провокувати виникнення спірних, конфліктних ситуацій у найближчому професійному оточенні. Для більш ефективного й успішного вирішення складної спортивної задачі спортсмену-стрілку іноді доцільно звертатися до досвіду своїх колег, тренерів. Людині ж замкнутій, зосередженій тільки на проявах свого «Я» і такій, яка розраховує тільки на свої здібності, зробити це не завжди легко.

Аналіз отриманих результатів дозволив виявити достовірні розходження за шкалою інтернальності у професійно-спортивній діяльності спортсменів-стрілків. Приблизно однакові показники за шкалою інтернальності у професійно-спортивній діяльності дають змогу припустити, що та сама змагальна ситуація може інтерпретуватися й використатися самими професіоналами по-різному. Так, одні спортсмени-стрілки в ситуації невдачі схильні глибоко аналізувати себе й прагнути до самовдосконалення, інші ж у рівноцінних умовах, віддають перевагу випробувувати глибоке й певною мірою руйнівне почуття провини за свої недоліки й допущені помилки.

Результати показали, що вірогідно вище за шкалою інтернальності професійно-спортивної діяльності виявилися показники у спортсменів 1-ї стажевої групи порівняно з 2-ю стажевою групою ($t = 1,669, p \leq 0,10$). Подібна тенденція відзначена в результатах 2 і 3-ї стажевих груп. У 3-й стажевій групі вірогідно вищі показники за шкалою інтернальності у професійно-спортивній діяльності, ніж у спортсменів-стрілків 2-ї стажевої групи ($t = 2,163, \text{ при } p \leq 0,05$).

Виходячи з одержаних результатів, робимо висновок про те, що *найбільш уразливою групою (так званою групою ризику) в розвитку фіксованих форм поведінки є професійні спортсмени з кульової стрільби зі стажем від 11 років та більше (третьа стажєва група)*. Це підтверджується і достовірними відмінностями шкал психічної ригідності, які були отримані нами в стажєвих групах спортсменів-стрілків (див. табл. 3.9).

4.2.2. Визначення ступеня впевненості професійних спортсменів з кульової стрільби у собі та прояву тривожності в різних умовах змагальної діяльності

Професійним спортсменам з кульової стрільби було запропоновано оцінити за 100-бальною шкалою ступінь впевненості у власних силах та спроможності виконувати професійно-спортивні завдання різної складності (I блок професійних завдань – участь у чемпіонаті України з кульової стрільби; II блок – участь у чемпіонаті Європи та/або світу з кульової стрільби) (табл. 4.5).

Таблиця 4.5

Виразність рівня впевненості у собі професійних спортсменів з кульової стрільби

Рівень упевненості	I блок – чемпіонат України (%)	II блок – чемпіонат Європи/світу (%)	Ф	р
Високий (80 – 100 балів)	65,47	44,83	3,98	0,01
Середній (50 – 79 балів)	34,53	40,60	1,72	–
Нижче середнього (20 – 49 балів)	–	14,57	2,76	0,05
Низький (0 – 19 балів)	–	–	–	–

Вважаємо за потрібне підкреслити, що впевненість спортсмена-стрілка у собі та своїх можливостях нами *розглядається як своєрідний показник або індикатор готовності спортсмена до змагальної діяльності, як її суб'єктивна складова, що формується та підтримується внутрішніми вольовими діями. Можна припустити, що якщо професіонал високо оцінить свою впевненість у собі (цілком впевнений), то і його психологічна готовність до змагань відповідно буде високого рівня, а отже, кількість використання спортсменами-стрілками фіксованих форм поведінки значно зменшиться.*

Почуття впевненості у собі не є статичним утворенням, а має властивість змінюватися під впливом об'єктивних факторів. Дані щодо динаміки в змінах упевненості спортсменів-стрілків у собі за різних умов змагальної діяльності дадуть змогу простежити посилення або зниження використання ними фіксованих форм поведінки.

Слід зауважити, що ні в першому, ні в другому випадках вимірювання власної впевненості жоден з професійних спортсменів з кульової стрільби не поставив собі низьку оцінку. Кількість опитаних, які оцінили впевненість у своїх силах як посередню, незначно збільшилася (з 34,53 % у першому випадку, до 40,60 % – у другому). При першому замірюванні не було жодного досліджуваного, який би поставив собі оцінки, нижчі від посередніх, проте у другому випадку таких опитаних виявилось 14,57 % ($p \leq 0,05$). Відповідно, випробуваних з високими оцінками рівня власної впевненості в умовах підготовки до складних змагань значно поменшало (65,47 % проти 44,83 % при $p \leq 0,05$). Таким чином, простежується формування тенденції щодо впливу об'єктивних факторів на рівень готовності спортсменів-стрілків до змагальної діяльності. Нагадаємо, що об'єктивними факторами ми вважаємо ступінь складності професійно-спортивного завдання, яке потрібно виконати професійним спортсменам з кульової стрільби.

Як уже неодноразово зазначалося, змагальна діяльність спортсмена-стрілка відбувається в екстремальних умовах. Члени Національної збірної команди України з кульової стрільби постійно потерпають від дії негативних стрес-факторів передстартового та власне стартового станів, постійно відчувають на собі психологічний тягар відповідальності за свою команду, країну, власну гідність. Готуючись до першості України, Європи або світу з кульової стрільби, спортсмени-стрілки ніколи не знають, як спортивні змагання закінчатися, як будуть розгортатися спортивні події, яким буде кінцевий індивідуальний та командний результат. Саме цей фактор невизначеності, перш за все, і провокуватиме виникнення у професіонала таких станів, як тривога і тривожність.

Тривогу можна віднести до тих станів, які є своєрідною реакцією особистості на можливу ситуацію невдачі. Тривога бере участь у дії механізму саморегуляції, сприяє мобілізації внутрішніх психічних резервів особистості та стимулює пошукову активність. З другого боку, відомо, що тривога за межами оптимальних значень може чинити негативний вплив на поведінку, а отже, і на змагальну діяльність спортсмена-стрілка. Постійне переживання тривоги формує нове утворення – тривожність. Доведено, що підвищений рівень тривожності є негативною характеристикою та несприятливо позначається на життєдіяльності людини. Тривога, страх, сумніви здатні дезорганізувати діяльність професійного спортсмена з кульової стрільби. Такі стани виникають під впливом сукупності конкретних умов та індивідуальних особливостей професіоналів.

Отже, вивчення особливостей *тривожності особистості спортсмена – члена Національної збірної команди України з кульової стрільби – є, на наш погляд, дуже важливим, адже тривожність певним чином визначатиме його поведінку в кожній конкретній спортивній ситуації.*

Нами вивчено основні прояви тривожності залежно від особливостей професійно-спортивного завдання, яке поставлено перед спортсменом-стрілком

(див. табл. 4.6). Отримані результати засвідчили, що порівняно із замірюванням реактивної тривожності при виконанні завдань I блоку при другому замірюванні середньогруповий рівень у випробуваних значно підвищився ($t = 2,18$, при $p \leq 0,05$).

Таблиця 4.6

Виразність особистісної та реактивної тривожності у професійних спортсменів з кульової стрільби в різних умовах виконання професійно-спортивних завдань

Вид тривожності	I блок професійно-спортивних завдань (M±m)	II блок професійно-спортивних завдань (M±m)	t
Реактивна тривожність	31,70±1,38	46,32±1,93	2,18
Особистісна тривожність	30,16±1,22	30,93±2,19	0,44

Паралельно з вимірюванням реактивної та особистісної тривожності було проведено діагностику змін у загальному показнику рівня тривожності особистості спортсмена-стрілка залежно від ступеня складності змагання (табл. 4.7).

Таблиця 4.7

Загальний показник рівня тривожності у професійних спортсменів з кульової стрільби залежно від умов виконання професійно-спортивних завдань

Рівні тривожності	I блок професійно-спортивних завдань (%)	II блок професійно-спортивних завдань (%)	φ	p
Надвисокий (40 – 50 балів)	–	–	–	–
Високий (25 – 40 балів)	15,29	21,16	2,45	0,05
Середній з тенденцією до високого (15 – 25 балів)	16,10	19,14	2,03	0,05
Середній з тенденцією до низького (5 – 15 балів)	25,00	24,10	0,76	–
Низький (0 – 5 балів)	43,61	35,60	2,70	0,05

Аналіз результатів дає змогу простежити певну тенденцію до підвищення рівня тривожності у спортсменів-стрілків при виконанні професійно-спортивних завдань з підготовки та участі у чемпіонаті Європи/світу з кульової стрільби, а отже, до вірогідного збільшення використання професіоналами фіксованих форм поведінки.

Якщо при першому замірюванні тривожності її високий рівень було зафіксовано в 15,29 % опитаних, то при повторному замірі, але за умов підготовки та участі у чемпіонаті Європи/світу з кульової стрільби, кількість спортсменів-стрілків із високим рівнем тривожності збільшилася до 21,16 %. Відповідно, зворотна тенденція спостерігалася у випадку з професіоналами, у яких зафіксовано низький рівень тривожності – при другому замірюванні їх кількість достовірно зменшилася (43,61 % проти 35,60 %, при $\varphi = 2,70$). Результати є дійсними на рівні $p \leq 0,05$ в обох випадках. Слід також відзначити, що стосовно виразності у випробуваних середнього з тенденцією до високого рівня тривожності також спостерігається збільшення опитаних з таким показником при другому замірюванні. Відмінності в результатах є достовірними на рівні $p \leq 0,05$.

4.2.3. Особливості саморегуляції професійних спортсменів з кульової стрільби

Розвинена саморегуляція своїх емоційних проявів, думок, учинків – це сформоване вміння підтримувати переважно позитивний психоемоційний стан, зберігати рівновагу в стресових ситуаціях. Для спортсмена-стрілка ця якість, на наш погляд, є однією з найважливіших. Можна припустити, що тільки при сформованих навичках саморегуляції спортсмен може досягнути високих результатів у професійно-спортивній діяльності. Однією з головних проблем у цьому питанні є неможливість для професійного спортсмена з кульової стрільби відновити свої психічні й фізичні сили через дефіцит часу, адже йому

іноді доводиться працювати у складних умовах змагальної діяльності досить тривалий час. Способом розв'язання цієї проблеми може стати навчання спортсменів-стрілків навичок саморегуляції психічного стану. Це дозволить їм контролювати свій настрій, усувати психологічну напругу, не піддаватися впливу негативних емоцій, швидко й правильно ухвалювати рішення у стресових ситуаціях змагальної діяльності, а в кінцевому рахунку – знизить використання ними фіксованих форм поведінки. Важливо, що необхідність формування таких знань та умінь відзначили 55,78 % з усіх опитаних. Дані, що відображають важливість розвитку навичок саморегуляції в різних за стажем групах випробуваних, підтверджують їхню значущість у професійно-спортивній діяльності спортсменів-стрілків (див. табл. 4.8).

Таблиця 4.8

Усвідомленість потреби в набутті навичок саморегуляції психічного стану професійними спортсменами з кульової стрільби (у %)

Виразність потреби в саморегуляції	Стажєві групи			Ф (1 та 2-га)	Ф (1 та 3-тя)	Ф (2 та 3-тя)
	1-ша	2-га	3-тя			
Потреба в саморегуляції	66,67	57,14	50,00	0,76	1,54	0,17 ($p \leq 0,05$)

Так, 66,67 % професіоналів 1-ї стажєвої групи і 50 % 3-ї стажєвої групи вважають розвинені у спортсмена навички саморегуляції запорукою успішності професійно-спортивної діяльності (розбіжності достовірні на рівні $p \leq 0,05$).

Таким чином, можна відзначити, що наявність у спортсмена-стрілка розвинених навичок саморегуляції психічного стану може стати основою зниження використання фіксованих форм поведінки.

Дослідження проблеми психічної ригідності в системі емоційних переживань професійних спортсменів з кульової стрільби під час змагальної діяльності потребує всебічного аналізу різноманітних особистісних структур та властивостей спортсмена-стрілка, серед яких важливе місце посідають стильові особливості саморегуляції особистості. При вивченні зазначених особливостей нами було виявлено кореляційний взаємозв'язок між певними показниками

методики «ССП-98» та спортивним стажем професіоналів. Установлено взаємозв'язок між стажем професійно-спортивної діяльності від 11 років та більше і такими шкалами, як «планування» ($r = 0,62, p \leq 0,05$), «моделювання» ($r = 0,50, p \leq 0,05$), «програмування» ($r = 0,72, p \leq 0,01$), «оцінювання результатів» ($r = 0,46, p \leq 0,05$), «гнучкість» ($r = 0,34, p \leq 0,05$), та власне із загальним рівнем саморегуляції ($r = 0,84, p \leq 0,01$). Аналіз отриманих даних щодо виразності основних регуляторних процесів у спортсменів-стрілків трьох стажевих груп дав змогу зафіксувати достовірні розбіжності на рівні $p \leq 0,05$ майже за всіма показниками (див. табл. 4.9).

Таблиця 4.9

Показники виразності основних регуляторних процесів професійних спортсменів з кульової стрільби з різним спортивним стажем

Загальні регуляторні процеси	1-ша стажева група (M±m)	2-га стажева група (M±m)	3-тя стажева група (M±m)	t (1, 2)	t (1, 3)	t (2, 3)
Планування	4,31±1,52	6,22±1,14	7,00±1,80	1,44	3,04*	1,26
Моделювання	5,27±1,74	5,98±2,05	7,10±1,91	0,34	2,51*	1,79
Програмування	4,59±1,63	4,90±1,51	7,27±1,96	0,29	2,65*	1,85
Оцінка результатів	4,80±1,69	5,88±1,63	6,94±1,75	1,12	1,95	1,14
Гнучкість	5,38±1,80	6,72±1,94	7,42±2,05	1,31	2,33*	1,66
Самостійність	6,12±1,97	6,78±1,30	6,92±1,73	0,38	0,41	0,28
Загальний рівень саморегуляції	28,93±1,59	35,41±2,06	40,15±2,84	2,55*	3,26*	1,81
* $p \leq 0,05$						

Спираючись на чинні нормативні показники кожного регуляторного процесу та загального рівня саморегуляції, можна сказати, що спортсмени-стрілки 3-ї стажевої групи демонструють високі оцінки за майже всіма шкалами методики.

Отже, можна стверджувати, що цим спортсменам – членам Національної збірної команди України з кульової стрільби – в умовах змагальної діяльності властиво використовувати планування, моделювання, програмування, оцінку

результатів та гнучкість. Вони відрізняються від інших своїх колег і високим показником загального рівня саморегуляції. Можна припустити, що у спортсменів-стрілків 3-ї стажевої групи чітко сформована потреба в усвідомленому плануванні своєї професійно-спортивної діяльності. Плани в такому випадку є чіткими, реалістичними, побудованими в окремій ієрархії.

Зауважимо, що достовірні розбіжності в отриманих даних були відзначені лише порівняно з результатами 1 та 3-ї груп досліджуваних. Так, спортсмени-стрілки, які увійшли до 3-ї стажевої групи, схильні концентруватися на умовах реалізації завдань як у теперішній ситуації, так і в майбутньому. Вони відрізняються пластичністю майже всіх регуляторних процесів. Для них є характерною адекватна самооцінка, сформованість та стійкість суб'єктивних критеріїв оцінки успішності змагальної діяльності.

Такі особистості швидко та адекватно оцінюють навколишні умови й легко змінюють напрямок дій. Гнучкість регуляторики забезпечує адекватність реакції на швидку зміну подій, що є вкрай важливим при виконанні спортивних завдань у ситуації міжнародної змагальної діяльності.

Високі показники за шкалою «Самостійність» свідчать про автономність, самостійність та ініціативність спортсмена-стрілка у процесі реалізації поставлених завдань. Таким професійним спортсменам з кульової стрільби властиво організовувати свою змагальну діяльність до дрібниць, контролювати її перебіг та аналізувати всі показники щодо її виконання. Окрім цього, для спортсменів-стрілків 3-ї стажевої групи є характерними усвідомленість та впорядкованість у загальній ієрархії індивідуальної системи регуляторних компонентів.

У професіоналів, які мають менший за спортсменів 3-ї групи спортивний стаж, показники стильових особливостей саморегуляції відповідають середньому та низькому рівням. Отже, припускаємо, що цим спортсменам-стрілкам властиві усвідомленість та взаємозв'язок у регуляторній системі. Вони є самостійними і найчастіше використовують такий стиль

саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив індивідуальних, характерологічних особливостей, що можуть заважати реалізації поставленої мети. Проте поряд з цим їм властива слабка сформованість процесів моделювання, що може викликати неадекватну оцінку як власних сил, так і зовнішніх характеристик середовища та стати чинником використання фіксованих форм поведінки.

Слід додати, що у спортсменів-стрілків 2-ї стажевої групи можуть виникати труднощі у визначенні чіткої програми змагальної діяльності, що провокує розбалансованість та неузгодженість окремих спортивних дій. У таких професіоналів може виникати деяка невпевненість у собі в нестабільних умовах та критичних ситуаціях змагальної діяльності. Виходячи із цього, можна ще раз підтвердити високу ймовірність допущення такими спортсменами-стрілками помилок в умовах змагальної діяльності та виникнення у них фіксованих форм поведінки.

Висновки до розділу

1. Особливості змагальної спортивної ситуації здебільшого визначають психічний стан професійних спортсменів з кульової стрільби та провокують виникнення у них певних емоційних переживань. Однак саме ці переживання і є найбільш вразливим чинником здатності спортсменів-стрілків здійснювати складні спеціальні спортивні дії і значною мірою піддаються негативному впливу стрес-факторів змагальної діяльності.

Те, що про результати діяльності професіоналів судять за підсумками їхніх виступів у змаганні; що змаганню передують очікування і невизначеність; що участь у змаганнях пов'язана не тільки з особистісною значущістю, але і з суспільною відповідальністю; що процес змагання характеризується рівною конкуренцією учасників, – все це залежно від ставлення спортсменів-стрілків до змагання підвищує напругу ситуації, створюючи стресові умови.

Часто невдалий виступ на минулих змаганнях впливає на успішність і психічний стан професійних спортсменів з кульової стрільби в майбутньому. Відбувається це внаслідок того, що про невдалий виступ на змаганнях може залишитися слід у пам'яті, і в майбутньому будь-які змагання можуть почати асоціюватися з невдачею. Стан хвилювання, неспокою і тривоги на змаганнях почне в таких ситуаціях запускатися автоматично. А це, у свою чергу, зумовлюватиме виникнення у спортсменів-стрілків фіксованих форм поведінки.

2. Використання методу моделювання дало змогу не тільки виміряти рівень психоемоційної напруги професійних спортсменів з кульової стрільби, але й довести, що:

- ригідність як стан (як реакція) у спортсменів-стрілків буде поєднуватися з ригідністю як рисою характеру та визначати емоційну реакцію на ситуації змагальної діяльності, що потребують змін;

- при нормальному стані психоемоційної напруженості у спортсменів-стрілків може проявлятися лише одна складова психічної ригідності – установча ригідність, яка відображає особистісний рівень прояву психічної ригідності, відбитий у позиції, ставленні або установці на прийняття/неприйняття нового, необхідності змін самого себе: самооцінки, рівня домагань, системи цінностей, звичок тощо;

- у стресовому стані в спортсменів-стрілків можуть проявлятися дві складові психічної ригідності – сенситивна ригідність (відображає емоційну реакцію спортсмена-стрілка на нове, на ситуації, що потребують змін) та ригідність як стан (свідчить про те, що в стані стресу спортсмени-стрілки найвірогідніше схильні до ригідної (фіксованої) поведінки);

- у стані афекту спортсмени-стрілки, коли їхні дії практично неусвідомлені, можуть проявлятися чотири складові психічної ригідності: симптомокомплекс ригідності (схильність спортсменів-стрілків до широкого спектра фіксованих форм поведінки), актуальна ригідність (неспроможність спортсменів-стрілків при об'єктивній необхідності змінити власну думку,

ставлення, установку, мотиви, модус переживання тощо), сенситивна ригідність та установча ригідність.

3. При характеристиці емоційної реакції професійних спортсменів з кульової стрільби на ситуації змагальної діяльності, що потребують змін, як норми (нормальний стан психоемоційної напруженості) ригідність найчастіше проявляється у вигляді окремих *психічних реакцій*.

При характеристиці емоційної реакції спортсменів-стрілків на ситуації змагальної діяльності, що потребують змін, як підвищеної (стресовий стан) ригідність найчастіше проявляється у вигляді *психічних станів*.

При характеристиці емоційної реакції спортсменів-стрілків на ситуації змагальної діяльності, що потребують змін, як афективної (спортсмени-стрілки перебувають у стані афекту і їхні дії практично неусвідомлені) ригідність найчастіше проявляється у вигляді *сформованих характерологічних особливостей професіоналів*.

4. Зниження вірогідності використання професійними спортсменами з кульової стрільби фіксованих форм поведінки в умовах змагальної діяльності можливе за рахунок: здатності спортсменів-стрілків усвідомлювати й приймати відповідальність за вчинені ним дії та вчинки; достатнього ступеня впевненості спортсменів-стрілків у собі; зниженого рівня прояву у спортсменів-стрілків тривожності в різноманітних умовах змагальної діяльності; розвиненості у спортсменів-стрілків саморегуляції психоемоційних проявів, думок та вчинків.

ВИСНОВКИ

У дослідженні вперше теоретично узагальнено і запропоновано нове вирішення наукової задачі визначення особливостей психічної ригідності в системі емоційних переживань професійних спортсменів з кульової стрільби під час змагальної діяльності.

1. Кульова стрільба є складно-координаційним видом спорту і вимагає від професійних спортсменів постійного аналізу та контролю всіх положень тіла і дій, від яких залежить ефективність спортивної діяльності. Це також екстремальний вид спорту, що потребує від спортсменів-стрілків особливого психічного стану, що є важливим фактором для оптимального використання техніко-тактичного потенціалу особистості професіоналів.

2. Спортивна діяльність професійних спортсменів з кульової стрільби супроводжується сильними і яскравими емоційними переживаннями. Різноманітність емоційних переживань, що проявляються в процесі спортивної діяльності, можна класифікувати так: 1) емоційні переживання, пов'язані із значними змінами, що настають у життєдіяльності організму людини в процесі спортивних занять; 2) емоційні переживання, пов'язані з високим рівнем досконалості у виконанні технічно складних, важких і небезпечних фізичних вправ; 3) емоційні переживання, пов'язані з ходом спортивної боротьби; 4) естетичні емоційні переживання; 5) емоційні переживання, пов'язані з глибокою усвідомленістю суспільного значення своєї спортивної діяльності (відповідальність перед колективом за свої успіхи і невдачі).

Для спортивної діяльності характерними є: а) яскраві і сильні емоційні переживання, що глибоко захоплюють особистість спортсменів-стрілків і значною мірою впливають на їхню спортивну діяльність; б) різноманітність емоційних переживань, що охоплюють різні за якістю емоції – від простих фізичних почуттів, пов'язаних з м'язовою діяльністю, до глибоких етичних почуттів, в основі яких лежить спільність інтересів, що об'єднують спортивний

колектив у єдине ціле; в) динамічність емоційних переживань під час спортивних змагань, швидкі переходи від одних почуттів до інших, інколи протилежних за своїм характером.

Своєрідним лакмусовим папером емоційних переживань професійних спортсменів з кульової стрільби є так званий «передстартовий» стан. Він завжди виникає у людини, яка бере участь у спортивних змаганнях. Виділяють три форми передстартового стану: бойову готовність, лихоманку та апатію.

Оптимальний рівень емоційних переживань може залишатися абсолютно постійною величиною впродовж усього спортивного змагання та безпосередньо перед ним. Ця величина вимірюється відповідно до ситуації змагальної діяльності, тому оптимальний рівень емоційних проявів повинен бути не тільки стійким, а й динамічним.

3. Екстремальні ситуації змагального характеру – об'єктивні та суб'єктивні труднощі, які є наслідком змін зовнішніх умов, супроводжуються виходом емоційних переживань професійних спортсменів з кульової стрільби за межі оптимального рівня та негативно впливають на змагальну діяльність, її результативність.

Екстремальні ситуації змагального характеру можуть бути розділені за якісною характеристикою на чотири основні групи: 1) зовнішні перешкоди – умови змагань; перешкоди, що зумовлені відволіканням уваги спортсменів-стрілків від змагальної діяльності; події, пов'язані з розвитком змагальної боротьби; 2) внутрішні перешкоди – недостатні адаптаційні можливості; надлишки мотивації; стан здоров'я; рівень підготовленості спортсменів-стрілків; 3) об'єктивні труднощі – ситуації, що містять небезпеку фізичної травми; ситуації, що виявляють низький рівень підготовленості спортсменів-стрілків до вимог змагальної боротьби; ситуації з несподіваною «аварійністю»; ситуації, зумовлені правилами змагань; ситуації, викликані небажаними діями оточуючих осіб; 4) суб'єктивні труднощі – суб'єктивне ставлення спортсменів-стрілків до досягнення мети; суб'єктивна оцінка ситуації, у якій реально

перебувають професіонали.

4. Під психічною ригідністю розуміється (відносна) нездатність особистості в разі вимог об'єктивної ситуації: «змінити свою психічну установку», «реагувати на нову ситуацію», «змінити дію або ставлення», «поставити себе на місце іншої людини», «змінити поведінку», «реорганізувати проблемний матеріал», «переструктурувати способи поведінки», «засвоїти нові засоби пристосування», «коригувати програму діяльності».

У сучасній фаховій літературі психічна ригідність визначається найчастіше альтернативно: 1) як характеристика особистості або поведінки; 2) як характеристика окремих аспектів особистості (перцептивного, психомоторного, когнітивного, афективного, мотиваційного) або всієї особистості; 3) як формально-динамічна або змістова характеристика особистості та поведінки; 4) як властивість нормальної або патологічно зміненої особистості.

Психічна ригідність традиційно розглядається з двох точок зору: у контексті фіксованих форм поведінки, де поряд з персевераціями і стереотипіями належить до психопатологічних проявів, і в контексті формально-динамічних властивостей особистості, які підкреслюють пристосувальний характер ригідності, сприяють закріпленню вдалих реакцій і на деякий час виконують адаптивну функцію. Чим вища ригідність, тим сильніше блокуються канали виходу в зовнішнє середовище, тим більше ігноруються можливості самореалізації, які відкриваються у взаємодії людини із середовищем, тим імовірніша поява поведінкових та інших стереотипів у неадекватних для них умовах. Можна вважати, що високі показники психічної ригідності будуть перешкоджати ефективності та надійності діяльності, особливо в осіб екстремальних професій.

Психічна ригідність може проявлятися або як характеристика поведінки, або як риса особистості, або як тип особистості («ригідний тип особистості»). Виділяють когнітивну (перцептивну) ригідність, яка виявляється в ускладненні

перебудови сприйняття та уявлення в ситуації, що змінилася; афективну (емоційну), яка виражається у відсталості емоційних відгуків на мінливі емоції; мотиваційну (поведінкову), яка виявляється в слабо рухомій перебудові системи мотивів в обставинах, які потребують від індивіда гнучкості і змін характеру поведінки.

Прояви ригідності можуть бути стенічними (активне відстоювання своїх позицій, в'язкість цілей, неадекватне підвищення самооцінки, екстравертированість) і астенічними (пасивне чіпляння, опір прийняття нового, явна тривожність, фобічні реакції, неадекватне зниження самооцінки, інтравертированість).

Ригідність тісно пов'язана з тривожністю, і саме їх взаємодія набуває значної стимулювальної сили. Для ригідних особистостей характерні тривога і почуття провини, неспокій, нав'язливі сумніви, пригнічене жорстке суперего, недовірливість, почуття неповноцінності.

Зв'язок проблеми ригідності та емоційних переживань найбільш виразно проявляється при аналізі психічної напруги або стресу, оскільки відмінною особливістю поведінки в ситуації психічної напруги або стресу є її негнучкість – поведінка втрачає пластичність, властиву їй у нейтральній обстановці, і характеризується переважанням стереотипії.

5. Результати дослідження загальної групи професійних спортсменів з кульової стрільби за методикою СМДО дозволили виявити залежність профілю особистості спортсменів-стрілків від віку та стажу. Установлено, що з віком в обстежених осіб знижується оптимістичне сприйняття навколишнього світу, емоційного фону, вони більш гостро переживають невдачі. З віком професіонали стають більш ригідними, консервативними, менш гнучкими, мають більш закриту психологічну систему і більш схильні до прояву фіксованих форм поведінки.

Зі збільшенням спортивного стажу в спортсменів-стрілків відзначаються підвищення активної особистісної позиції, висока пошукова активність,

переважання мотивації досягнення, схильність до ризику, високий рівень домагань. В особистісно значущих ситуаціях на поведінковому рівні частіше проявляються конфліктність, критичні висловлювання, протест.

Для підвищення ефективності професійно-спортивної діяльності спортсменів-стрілків велике значення мають помірно підвищення ригідності (завзятість і цілеспрямованість у досягненні цілей, наявність продуманого плану в спортивній діяльності і правильної організації тренувального процесу, застосування набутого досвіду, працьовитість, уміння захопити колектив ідеєю, деякий педантизм) і помірно підвищення виправданої тривожності.

6. Психічна ригідність у професійних спортсменів з кульової стрільби за всіма шкалами методики ТОРЗ не перевищує помірні показники. Залежно від пасивного чіпляння або активного відстоювання звичного, раціонального або емоційно-неофобічного неприйняття нового існують два варіанти ригідного типу особистості спортсменів-стрілків: «ригідний стеничний» та «ригідний астеничний».

Із збільшенням віку і спортивного стажу відбувається посилення психічної ригідності професіоналів. Емоційні реакції спортсменів-стрілків на нове і на ситуації, що потребують певних змін, стають більш ригідними. Блокуються можливості сформулювати нові варіанти вирішення проблем. Після 10 років спортивної кар'єри в складі Національної збірної команди України з кульової стрільби сам по собі цей екстремальний вид спорту ригідизує особистість спортсменів-стрілків. Висока ригідизація звужує не тільки ступінь відкритості психологічної системи, але й зменшує функціональні резерви організму професіоналів.

7. За допомогою методу моделювання доведено таке: ригідність як стан (як реакція) у професійних спортсменів з кульової стрільби буде поєднуватися з ригідністю як рисою характеру та визначати емоційну реакцію на ситуації змагальної діяльності, що потребують змін; при нормальному стані психоемоційної напруженості у спортсменів-стрілків може проявлятися лише

одна складова психічної ригідності – установча ригідність; при перебуванні спортсменів-стрілків у стресовому стані можуть проявлятися дві складові психічної ригідності – сенситивна та ригідність як стан; при перебуванні спортсменів-стрілків у стані афекту, коли їхні дії практично неусвідомлені, можуть проявлятися чотири складові психічної ригідності: симптомокомплекс ригідності, актуальна ригідність, сенситивна ригідність та установча ригідність.

8. При характеристиці емоційної реакції професійних спортсменів з кульової стрільби на ситуації змагальної діяльності, що потребують змін, як норми (нормальний стан психоемоційної напруженості) ригідність найчастіше проявлятиметься у вигляді окремих психічних реакцій; емоційної реакції як підвищеної (стресовий стан) – ригідність найчастіше проявлятиметься у вигляді психічних станів; емоційної реакції як афективної (професіонал перебуває в стані афекту, і його дії практично неусвідомлені) – ригідність найчастіше проявлятиметься у вигляді сформованих характерологічних особливостей спортсменів-стрілків.

9. Зниження вірогідності проявів у професійних спортсменів з кульової стрільби фіксованих форм поведінки в умовах змагальної діяльності можливе за рахунок таких чинників: а) здатності спортсменів-стрілків усвідомлювати й брати відповідальність за свої дії та вчинки; б) достатнього ступеня впевненості спортсменів-стрілків у собі; в) зниженого рівня прояву в спортсменів-стрілків тривожності в різних умовах змагальної діяльності; г) розвиненості в спортсменів-стрілків саморегуляції психоемоційних проявів, думок та вчинків.

Потребують подальшого вивчення: гендерні особливості прояву психічної ригідності в системі емоційних переживань професійних спортсменів з кульової стрільби під час змагальної діяльності; проблема розробки, апробації та впровадження спеціальних психокорекційних заходів, націлених на роботу з ригідним типом особистості спортсменів-стрілків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость в напряженной деятельности, ее психологические механизмы и пути повышения : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.01 / Аболин Лев Михайлович. – М., 1989. – 596 с.
2. Аболин Л.М. Возрастные и квалификационные различия в соотношениях факторов эмоциональной устойчивости спортсменов / Л.М. Аболин // Теория и практика физической культуры. – 1976. – № 8. – С. 14 – 17.
3. Аболин Л.М. К вопросу исследования соотношения эмоциональной устойчивости с физиологическими показателями эмоциональной возбудимости / Л.М. Аболин // Новые исследования в психологии. – М. : Педагогика, 1975. – № 2. – С. 46 – 47.
4. Алаторцев В.А. Изучение психической готовности спортсмена / В.А. Алаторцев // Готовность спортсмена к соревнованиям. – М. : ФиС, 1969. – С. 7 – 32.
5. Александровский Ю.А. Состояние психической дезадаптации и их компенсация / Ю.А. Александровский. – М. : Наука, 1976. – 272 с.
6. Алексеев А.В. Об оптимальном боевом состоянии спортсменов / А.В. Алексеев // Проблемы психологии спорта. – М., 1971. – С. 62 – 67.
7. Алимova М.А. Проявление личностной ригидности в динамике становления профессиональных установок : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / М.А. Алимova. – Барнаул, 2002. – 24 с.
8. Альбуханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности / К.А. Альбуханова-Славская. – М. : Наука, 1980. – 336 с.
9. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев – Л., 1968. – 339 с.
10. Анохин П.К. Очерки физиологии функциональных систем /

П.К. Анохин. – М. : Медицина, 1975. – 284 с.

11. Арнольд З. Семь вопросов – семь ответов / З. Арнольд // Спорт за рубежом. – М., 1972. – №7. – С. 14 – 15.

12. Арутюнян Р.К. Психологические сдвиги в предстартовом состоянии у спортсменов и тренеров / Р.К. Арутюнян, А.А. Лалаян, С.П. Чаталбашан // Теория и практика физической культуры. – М., 1973. – № 8. – С. 11 – 14.

13. Асмолов А.Г. Психология личности : учебник / А.Г. Асмолов. – М. : Изд-во МГУ, 2009. – 367 с.

14. Батрова О.Ф. Повышение соревновательной надежности фигуристов на основе учета их личностных характеристик : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук. : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / О.Ф. Батрова. – Малаховка, 1992. – 24 с.

15. Белоус В.В. Интегральная индивидуальность: подходы, факты, перспективы / В.В. Белоус // Психологический журнал. – 2006. – Т. 17. – №1. – С. 44 – 51.

16. Белоус В.В. Проблема типа темперамента в современной дифференциальной психологии / В.В. Белоус // Психологический журнал. – 2008. – Т. 2. – № 1. – С. 45 – 55.

17. Белоус В.В. Математическая модель взаимодействия свойств в структуре типа темперамента / В.В. Белоус // Экспериментальные исследования личности и темперамента. – Пермь, 1971. – С. 23 – 36.

18. Березин А.А. Спортсменам об органах чувств / А.А. Березин. – М. : ФиС, 1967. – 64 с.

19. Березин Ф.Б. Методика многостороннего исследования личности (в клинической медицине и психогигиене) / Ф.Б. Березин, М.П. Мирошников, Р.В. Рожанец. – М. : Медицина, 1976. – 176 с.

20. Бехтерев В.М. Общие основы рефлексологии человека / В.М. Бехтерев. – Л. : Госиздат, 1926. – 178 с.

21. Бирюкова З.И. Высшая нервная деятельность спортсменов (Исследование типологических особенностей нервной системы) / З.И. Бирюкова. – М. : ФиС, 2009. – 246 с.
22. Блинков И. Основы методики обучения стрелка / И. Блинков // Сборник учебно-методических статей. – М. : ДОСААФ, 1954. – С. 13 – 16.
23. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности / В.А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2001. – 511 с.
24. Бойко В.В. Энергия эмоций / В.В. Бойко. – С.Пб. : Питер, 2004. – 474 с.
25. Брайент Дж. Кретти. Психология в современном спорте / Дж. Кретти Брайент. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 224 с.
26. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе / Л.М. Вайнштейн. – М. : ДОСААФ, 1981. – 142 с.
27. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер / Л.М. Вайнштейн. – М. : ФиС, 2006. – 247 с.
28. Варлакова Я.В. Психическая ригидность в патогенезе и психотерапии ишемической болезни сердца : автореф. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.04 «Медицинская психология» / Я.В. Варлакова. – Томск, 2007. – 23 с.
29. Василенко Л.Д. Психологический симптомокомплекс, обусловленный подвижностью нервной системы / Л.Д. Василенко // Типологические исследования по психологии личности. – Пермь, 1967. – Т. 48. – Вып. 4. – С. 56 – 63.
30. Вассерман Л.И. Факторы риска психической дезадаптации у педагогов массовых школ : пособие для врачей и психологов / Л.И. Вассерман, М.А. Березин ; С.-Петербург. науч.-исслед. психоневрол. ин-т им. В.М. Бехтерева. – С.Пб., 1997. – 52 с.
31. Вечеренко А.П. Психологические особенности спортивной подготовки женщин / А.П. Вечеренко, Л.С. Баранов // Физическая культура и

спорт в современном обществе : материалы Всероссийской науч. конф., 23 – 25 марта 2005 г., г. Хабаровск ; Дальневосточная гос. акад. физ. культуры. – Хабаровск, 2005. – С. 59 – 61.

32. Виленский М.Я. Индивидуально-психологические особенности и их влияние на развитие креативности и формирование опыта творческой деятельности будущих специалистов физической культуры / М.Я. Виленский, С.Н. Бегидова // Физическая культура как вид культуры : межвуз. сб. науч. трудов. – Воронеж, 2003. – С. 59.

33. Волков А.М. Деятельность: структура и регуляция / Волков А.М., Микадзе Ю.В., Селищева Г.М. – М. : МГУ, 1987. – 216 с.

34. Волков В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.

35. Волков И.П. Психологическое обеспечение подготовки квалифицированных спортсменов / И.П. Волков // Теория и практика физической культуры. – 2008. – С. 28 – 30.

36. Волков Н.И. Закономерности биохимической адаптации в процессе спортивной тренировки : [учебное пособие для слушателей Высшей школы тренеров ГЦОЛИФКа] / Н.И. Волков. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 163 с.

37. Выходцева В.Н. Динамика развития эмоциональной сферы ригидной личности в процессе групповой работы : автореф. дис. . на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.05 «Социальная психология» / В.Н. Выходцева. – Ярославль, 2004. – 26 с.

38. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин. – М. : ФиС, 1978. – 135 с.

39. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин – М. : ФиС, 1981. – 112 с.

40. Гаврилюк В.К. К вопросу о психологических барьерах в соревнованиях у спортсменов / В.К. Гаврилюк // Проблемы психологии спорта ; [под ред. П.А. Рудика и А.Ц. Пуни]. – М. : ФиС, 1962. – С. 25 – 36.

41. Гандельсман А.Б. Физиологические основы спортивной тренировки / А.Б. Гандельсман, К.М. Смирнов. – М. : ФиС, 1970. – С. 77 – 96.
42. Гаппаров З. Исследование психологических особенностей чувства дистанции у фехтовальщиков : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / З. Гаппаров. – М., 1972. – 27 с.
43. Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена / Ф. Генов. – М. : Наука, 2009. – 118 с.
44. Геселевич В.А. Предстартовое состояние спортсмена / В.А. Геселевич. – М. : ФиС, 2009. – 169 с.
45. Гиссен Л.Д. Вопросы спортивной психогигиены / Л.Д. Гиссен // Сборник научных трудов. – М., 1975. – Вып. 3. – С. 162 – 174.
46. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. – М. : Академия, 2004. – 224 с.
47. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 136 с.
48. Голубев Р.А. Еще раз о спортивном аутотренинге / Р.А. Голубев. – Мн. : Полымя, 2009. – 144 с.
49. Горожанин В.С. Выносливость и некоторые свойства нервной системы / В.С. Горожанин // Теория и практика физической культуры. – 1972. – № 9. – С. 38 – 41.
50. Градовская Т.Б. Значение типологических особенностей высшей нервной деятельности спортсмена для повышения эффективности тренировки и достижения высоких спортивных результатов / Т.Б. Градовская // Некоторые вопросы физиологии нервной системы и высшей нервной деятельности спортсмена. – М., 1964. – С. 67 – 81.
51. Григорович И.Н. Повышение эффективности спортивной

деятельности баскетболисток с учетом их индивидуально-психологических особенностей : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / И.Н. Григорович. – Омск, 1985. – 20 с.

52. Грицаенко М.В. Оптимизация соревновательной эмоциональной устойчивости юных спортсменов (на примере стрелкового спорта) : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Грицаенко Мария Владимировна. – М. : Российская государственная академия физической культуры, 2002. – 147 с.

53. Грицаенко М.В. Психологические особенности соревновательной деятельности стрелков-спортсменов / М.В. Грицаенко, Е.В. Романина // Современные тенденции и проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в обществе. – Воронеж, 2010. – С. 14 – 16.

54. Грицаенко М.В. Факторы, определяющие психическую надежность соревновательной деятельности спортсменов / М.В. Грицаенко // Международное спортивное и олимпийское движение: история, теория, практика : Межвуз. сб. науч. трудов. – Воронеж, 1999. – С. 138 – 141.

55. Грэхэм Л. Некоторые методологические приемы использования психофизиологических коррелятов поведения / Л. Грэхэм, Н.С. Коген, Б.М. Шмавониан // Эмоциональный стресс. – Л. : Медицина, 1970. – С. 212 – 223.

56. Гуревич К.М. Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы / К.М. Гуревич. – М. : Наука, 1970. – 272 с.

57. Дашкевич О.В. Эмоции в спорте и их регуляция : дисс. ... канд. пед. наук / Дашкевич Олег Викторович. – М., 1970. – 156 с.

58. Дашкевич О.В. Эмоциональная регуляция деятельности в экстремальных условиях : дисс. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Дашкевич Олег Викторович. – М., 1985. – 458 с.

59. Двали Г.М. Пути исследования личности спортсмена в целях

улучшения его психической подготовки / Г.М. Двали // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №7. – С. 9 – 10.

60. Джгмадзе Т.А. Особенности выполнения финальной серии в пулевой стрельбе : методическая разработка / Т.А. Джгмадзе. – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 22 с.

61. Дорофеева Н.В. Индивидуальные психофизиологические особенности человека и их значение в спортивной деятельности (на примере спортсменов каратистов) / Н.В. Дорофеева, Э.М. Казин, П.А. Литвинова // Валеология. – 2010. – №1. – С. 47.

62. Ермакова К.П. Методы отбора и контроля за подготовленностью метателей высокой квалификации на этапе спортивного совершенствования : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / К. П. Ермакова. – Малаховка, 1990. – 25 с.

63. Жгутов О.М. Мастерство стрелка / О.М. Жгутов. – М. : ДОСААФ, 2008. – 246 с.

64. Железнов О.В. Адаптация методов спорта высших достижений к стрелковой подготовке военнослужащих / О.В. Железнов, Е.С. Палехова // Теория и практика физической культуры. – 2007 – № 4. – С. 47 – 48.

65. Желязков Ц. О некоторых постоянно действующих факторах в современной спортивной тренировке / Ц. Желязков // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №11 – 12. – С. 41 – 45.

66. Жилина М.Я. Исследование техники спортивной стрельбы из пистолета и методика ее совершенствования с помощью средств срочной информации : дисс. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Жилина М.Я. – М., 2007. – 181 с.

67. Залевский В.Г. Психическая ригидность-флексibilität в

структуре личности людей с субъект-субъектной профессиональной ориентацией : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, история психологии» / Залевский В.Г. – Томск, 1999. – 26 с.

68. Залевский В.Г. К вопросу о соотношении внушаемости и ригидности / В.Г. Залевский, В.Ф. Сафин, В.А. Бяксев // Материалы Моск. конф. молодых психологов. – М, 1969. – С. 37.

69. Залевский В.Г. Психическая ригидность в норме и патологии : автореф. дисс. на соискание учен. степени д-ра психол. наук : спец: 19.00.04 «Медицинская психология», 14.00.18 «Психиатрия» / В.Г. Залевский. – Л., 1988. – 41 с.

70. Залевский В.Г. Психическая ригидность-флексibilität как акмеологический инвариант профессионализма / В.Г. Залевский, Н.В. Козлова // Сибирский психол. журн. – 2005. – № 22. – С. 75 – 80.

71. Запорожец А.В. Избранные психологические труды : в 2 т. / А.В. Запорожец ; [под ред. В.В. Давыдова, В.П. Зинченко]. – Т. 2. : Развитие произвольных движений. – М. : Педагогика, 1986. – С. 201 – 204.

72. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М. : ФиС, 2006. – 200 с.

73. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.03 «Психология труда, инженерная психология» / П.Б. Зильберман. – М, 1970. – 15 с.

74. Зинченко П.И. Непроизвольное запоминание / П.И. Зинченко. – М., 1961. – 213 с.

75. Зинченко П.И. Функциональная структура зрительной памяти / П.И. Зинченко, Б.М. Величковский, Г.Г. Вучетич – М. : МГУ, 1980. – 271 с.

76. Зозулина И.А. Силовая подготовка юных стрелков-пистолетчиков на этапах спортивного совершенствования : дисс. ... канд. пед. наук : спец.

13.00.04 / Зозулина Ирина Александровна. – М., 2001. – 164 с.

77. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте / В.П. Зотов. – К. : «Здоровья», 2009. – 200 с.

78. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции / В.А. Иванников. – М. : Дрофа, 2009. – 190 с.

79. Ивченко Е.А. Взаимосвязь физических и психических нагрузок при занятиях двигательной рекреацией : дисс. ... канд. психол. наук : 13.00.04 / Ивченко Елена Анатольевна. – С.Пб., 2004. – 180 с.

80. Игуменов В.М. Исследование влияния предстартового эмоционального возбуждения борцов высокой квалификации на результат в ответственных соревнованиях : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В.М. Игуменов. – М., 1971. – 27 с.

81. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология физического воспитания и спорта / Е.П. Ильин – Л., 1979. – 83 с.

82. Ильин Е.П. Методологические аспекты изучения связи свойств нервной системы и темперамента с особенностями поведения и эффективностью деятельности / Е.П. Ильин // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №10. – С. 46 – 47.

83. Ильин Е.П. Об адекватности понимания связей свойств нервной системы с эффективностью деятельности и поведения спортсменов / Е.П. Ильин // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 6. – С. 52 – 54.

84. Ильин Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 320 с.

85. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания: деятельность и состояния / Е.П. Ильин. – М., 1980. – 199 с.

86. Ильин Е.П. Успешность деятельности, компенсации и

компенсаторные отношения / Е.П. Ильин // Вопросы психологии. – 1983. – № 5. – С. 95 – 99.

87. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – С.Пб. : Питер, 2001. – 749 с. – (Серия «Мастера психологии»).

88. Иодко В.В. В помощь тренеру по стрелковому спорту / В.В. Иодко. – М. : ДОСААФ, 2006. – С. 132 – 144.

89. Иорданская Ф.А. Диагностика и дифференцированная коррекция симптомов дезадаптации к нагрузкам современного спорта и комплексная система мер их профилактики / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №1. – С. 18 – 23.

90. Иткис М.А. Оценка степени устойчивости системы «человек-оружие» как один из факторов для отбора стрелков / М.А. Иткис // ТиПФК. – 1969. – № 6. – С. 27 – 30.

91. Казлаускас В.А. Индивидуальная подготовка марафонца / В.А. Казлаускас. – В. : Минтае, 1982. – 136 с.

92. Казначеев В.П. Современные аспекты адаптации / В.П. Казначеев. – Новосибирск : Наука, 1980. – 190 с.

93. Калашников Г.А. Некоторые пути преодоления страха в процессе физических упражнений : ученые записки / Г.А. Калашников. – Калинин : Калининский ГПИ им. М.И. Калинина, 1961. – 165 с.

94. Калашян Л.Х. Некоторые вопросы психологической подготовки шахматиста к соревнованию / Л.Х. Калашян, А.А. Лалаян // Материалы V Всесоюз. совещ. по психологии ФВиС. – Волгоград, 1965. – С. 162 – 164.

95. Калиниченко Н.А. Зрение стрелка и прицеливание / Н.А. Калиниченко // Сборник учебно-методических статей. – М. : ДОСААФ, 1969. – С. 98 – 104.

96. Каменченко П.В. Посттравматическое стрессовое расстройство / П.В. Каменченко // Журн. невропатологии и психиатрии им. В.М. Бехтерева. – 1993. – Т. 93. – № 3. – С. 95 – 99.

97. Кашин А.П. Типологические особенности волейболистов Олимпийской мужской команды СССР / А.П. Кашин, Ю.А. Моденов, Н.М. Пейсахов // Физическое воспитание студентов. – Казань, 1972. – Вып. 3 – 4. – С. 124 – 133.

98. Келищев И.Г. О волевой подготовке гимнасток высших разрядов в связи с особенностями их темперамента / И.Г. Келищев, А.П. Богомолов // Тез. докл. IV Всесоюз. совещ. по психологии спорта. – Рига, 1962. – С. 69.

99. Келлер В.С. Регулирование психической напряженности – важнейшее условие целесообразности упражнения процессом достижения спортивной формы / В.С. Келлер, Л.В. Сайчук // Теория и практика физической культуры. – 1970. – №5. – С. 7 – 10.

100. Кириенко Н.П. Максимальные физические нагрузки, как фактор управления мышечной работоспособностью и морфо-функциональным состоянием организма спортсмена : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / Н.П. Кириенко. – К., 1978. – 25 с.

101. Киселев Ю.Я. К диагностике уровня эмоциональной напряженности в спорте / Ю.Я. Киселев // Матер. III Всесоюз. съезда общества психологов СССР. – Т. 3. – Вып. 2. – Рига, 1968. – С. 63 – 66.

102. Киселев Ю.Я. О негативной стороне речевых воздействий тренера на соревнующегося спортсмена / Ю.Я. Киселев. – Волгоград, 1965. – 128 с.

103. Киселев Ю.Я. О подготовке борцов к преодолению препятствий, неожиданно возникающих в соревновании / Ю.Я. Киселев. – Волгоград, 1965. – 106 с.

104. Киселев Ю.Я. Психологический анализ препятствий, неожиданно возникающих в соревнованиях по борьбе и тяжелой атлетике / Ю.Я. Киселев // Психологическая подготовка спортсмена. – М., 1965. – С. 67 – 83.

105. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык – М. : Наука, 1983. – 368 с.

106. Климов Е.А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы / Е.А. Климов. – Казань : КГУ, 1969. – 279 с.

107. Клочко Ю.В. Ригидность в структуре готовности человека к изменению образа жизни : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / Клочко Ю.В. – Барнаул, 2002. – 23 с.

108. Ковалев Л.Г. Психология личности / Л.Г. Ковалев. – М., 1970. – 391 с.

109. Козлов Е.Г. Психологический анализ готовности гимнастов высокой квалификации к соревнованиям: автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / Е.Г. Козлов. – М., 1969. – 24 с.

110. Королева Т.П. Принципы анализа взаимосвязи интеллектуальной и моторной деятельности юных спортсменов / Т.П. Королева // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 1. – С. 35 – 37.

111. Коротаев А.А. Типологические различия во влиянии эмоций при скоростном стрессе в лабораторной модели некоторых трудовых операций / А.А. Коротаев // Новые исследования в психологии и возрастной физиологии. – М. : Педагогика, 1970. – № 1. – С. 157 – 162.

112. Корх А.Я. Совершенствование в пулевой стрельбе / А.Я. Корх. – М. : ДОСААФ, 1975. – С. 44 – 60.

113. Корх А.Я. О волевой подготовке пятиборцев по стрельбе к крупным международным соревнованиям / А.Я. Корх // Материалы IV Всесоюз. совещания по психологии спорта. – Рига, 1962. – С. 46.

114. Космолинский Ф.П. Эмоциональный стресс при работе в экстремальных условиях / Ф.П. Космолинский. – М. : Медицина, 1976. – 191 с.

115. Коссов Б.Б. Психологические вопросы надежности спортивной деятельности / Б.Б. Коссов // Психологическая надежность спортсменов

высокого класса и методы ее совершенствования : материалы Междунар. науч.-практ. конф., 3 – 5 октября 1977 г., г. Москва. – М., 1977. – Т. 1. – С. 32 – 36.

116. Кочеткова С.В. Системный подход к психологической подготовке стрелков-спортсменов / С.В. Кочеткова // Научно-практические аспекты совершенствования системы подготовки и управления процессом тренировки в стрелковом спорте : сб. науч. материалов. – Воронеж, 2000. – С. 44 – 51.

117. Кочеткова С.В. Соотношение результативности и надежности соревновательной деятельности стрелков-пистолетчиков / С.В. Кочеткова // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 34 – 35.

118. Кочеткова С.В. Повышение соревновательной надежности спортсменов-стрелков на основе макро и микровременных факторов ее формирования : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / С.В. Кочеткова. – Краснодар, 2000. – 22 с.

119. Кочеткова С.В. Мысленные упражнения как средство повышения надежности деятельности стрелков-спортсменов / С.В. Кочеткова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : труды НИИ проблем ФКиС КубГАФК. – Краснодар, 1999. – Т. 2. – С. 133 – 139.

120. Кривощекова О.Н. Развитие скоростно-силовых способностей юных гимнасток, различающихся индивидуально-психологическими особенностями : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / О.Н. Кривощекова. – Омск, 2005. – 22 с.

121. Кубланов М.М. Некоторые аспекты психологической подготовки стрелков на современном этапе: метод, рекомендации / М.М. Кубланов. – Воронеж, 1999. – 34 с.

122. Куделин А. Адаптация психики к соревновательной обстановке /

А. Куделин [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://sportaim.ru/index.php/strelba/strelbaren>.

123. Кудряшов Ю.Г. Исследование факторов, определяющих надежность выполнения выстрела в спортивной стрельбе из винтовки : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук ; спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Ю.Г. Кудряшов. – М., 1978. – 25 с.

124. Кудряшов Ю.Г. Психологическая подготовка стрелка / Ю.Г. Кудряшов // Сборник учебно-методических статей. – М. : ДОСААФ, 1969. – С. 97 – 104.

125. Кудряшов Ю.Г. Стрелок и психология / Ю.Г. Кудряшов // Военные знания. – 1966. – № 1 – 2. – С. 23 – 26.

126. Куликов Л.В. Проблема описания психических состояний / Л.В. Куликов // Психические состояния ; [сост. Л.В. Куликов]. – С.Пб. : Питер, 2001. – С. 11 – 43.

127. Куликов Л.М. Спортивная тренировка: управление, системность, здоровье / Л.М. Куликов, В.В. Рыбаков, Н.Д. Великая // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 7. – С. 22 – 30.

128. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. – М. : Просвещение, 1964. – 325 с.

129. Левитов Н.Д. Психические состояния персеверации и ригидности / Н.Д. Левитов // Хрестоматия по психологии. – М. : Просвещение, 1977. – С. 195 – 199.

130. Леонгард К. Акцентуированные личности / К. Леонгард. ; [пер. с нем. В.М. Лещинской; под ред. и с предисл. В.М. Блейхера]. – К. : Вища школа, 1981. – 389 с.

131. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев – М., 1975. – 304 с.

132. Лимонова С.Н. Исследование особенностей спортивной

деятельности квалифицированных фехтовальщиц под влиянием предстартового эмоционального возбуждения : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / С.Н. Лимонова. – М., 1976. – 25 с.

133. Линдемман Х. Аутогенная тренировка / Х. Линдемман. – М. : Знание. – 2008. – 212 с.

134. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А.Е. Личко; изд. 2-е доп. и перераб. – Л. : Медицина, 1983. – 187 с.

135. Лобзин Б.С. Аутогенная тренировка / Б.С. Лобзин, М.М. Решетников. – Л. : Медицина, 2006. – 187 с.

136. Ломов Б.Ф. Системность в психологии : избр. психол. труды / Б.Ф. Ломов. – 3-е изд. – М. : МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2011. – 424 с.

137. Лукьянов О.В. Проблема идентичности и психологическая ригидность в психологической и образовательной практике : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогическая психология» / О.В. Лукьянов. – Томск, 1999. – 28 с.

138. Майли Р. Факторный анализ личности / Р. Майли // Психология индивидуальных различий / под ред. Ю.В. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – М. : МГУ, 1982. – С. 84 – 100.

139. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика : справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. – М. : Изд-во «Эксмо», 2005. – 992 с.

140. Марищук В.Л. О преодолении состояния эмоциональной напряженности с помощью физических упражнений / В.Л. Марищук. – Волгоград, 1965. – 138 с.

141. Марищук В.Л. Методики психодиагностики в спорте / [Марищук В.Л., Блудов Ю.М. Серова В.К. и др.]. – М. : Просвещение, 1986. – 212 с.

142. Марищук В.Л. Перераспределение функциональных резервов в орга-

низме спортсмена как показатель стресса / В.Л. Марищук // Стресс и тревога в спорте. – М. : ФиС, 1983. – С. 72 – 87.

143. Марищук В.Л. Поведения и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – С.Пб. : Сентябрь, 2001. – 260 с.

144. Марищук В.Л. Психологические основы формирования профессионально значимых качеств : автореф. дисс. на соискание учен. степени д-ра психол. наук : спец. 19.00.03 «Психология труда; инженерная психология» / В.Л. Марищук. – Л., 1982. – 52 с.

145. Марищук В.Л. Функциональные состояния и работоспособность / В.Л. Марищук // Методология исследований по инженерной психологии и психологии труда; под ред. А.А. Крылова. – Л., 1974. – С. 87 – 95.

146. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М. : ФиС, 2007. – 280 с.

147. Матвеев Л.П. Принципы теории тренировки и современные положения теории адаптации к физическим нагрузкам / Л.П. Матвеев, Ф.З. Меерсон // Очерки по теории физической культуры. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – С. 176 – 189.

148. Махач М. Целенаправленное формирование актуального психофизиологического состояния спортсмена с использованием методов саморегуляции / М. Махач, Б. Махачова // Стресс и тревога в спорте. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – С. 237 – 250.

149. Медведев В.И. Устойчивость физических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов / В.И. Медведев. – Л. : Наука, 1982. – 102 с.

150. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф.З. Меерсон. – М. : Наука, 1981. – 278 с.

151. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология : практическое руководство / В.Д. Менделевич. – М. : МЕДпресс, 1998. – 592 с.

152. Мерлин В. С. Очерк теории темперамента / В.С. Мерлин. – М., 1973.

– 292 с.

153. Мерлин В.С. Принципы психологической характеристики личности / В.С. Мерлин // Теоретические проблемы психологии личности. – М. : Наука, 1974. – С. 226 – 249.

154. Минакова Е.П. Психологические особенности тренировочной деятельности / Е.П. Минакова // Современные технологии в промышленности строительных материалов и стройиндустрии (VII научные чтения) : Междунар. науч.-практ. конф. : сб. студ. докладов / Федеральное агентство по образованию [и др.]. – Белгород, 2005. – Ч. 5. – С. 127 – 129.

155. Миронова Т.Л. Самосознание профессионала / Т.Л. Миронова. – Улан-Удэ, 2009. – 200 с.

156. Мишуков М.С. Методика управления предстартовым состоянием стрелков-пулевиков высокой квалификации : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / М.С. Мишуков. – М., 1986. – 24 с.

157. Моросанова В.И. О методах прогноза надежности психологической регуляции соревновательной деятельности стрелка-пулевика : метод, рекомендации / В.И. Моросанова. – М., 1984. – 24 с.

158. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции (на примере пулевой стрельбы) / В.И. Моросанова. – М., 1994. – 306 с.

159. Морфофункциональные особенности высококвалифицированных спортсменов : сб. науч. трудов / ВНИИФК ; под ред. Э.Г. Мартиросова, Ю.П. Сергеева. – М., 1981. – 132 с.

160. Московкин С.А. Психологическая подготовка стрелка-спортсмена / С.А. Московкин // Научно-практические аспекты совершенствования системы подготовки и управления процессом тренировки в стрелковом спорте : сб. науч. материалов. – Воронеж, 2000. – С. 39 – 44.

161. Мясищев В.Н. Личность и отношения человека / В.Н. Мясищев //

Проблемы личности. – М. : Наука, 1969. – С. 34 – 44.

162. Наенко Н.И. Психическая напряженность / Н.И. Наенко. – М. : Изд-во МГУ, 1976. – 120 с.

163. Найдиффер Р. Психология соревнующегося спортсмена / Р. Найдиффер ; [пер. с англ.]. – М. : ФиС, 2009. – 224 с.

164. Натадзе Р.Г. Воображение как фактор поведения (экспериментальные исследования) / Р.Г. Натадзе. – Тбилиси : Мецниеребе, 1972. – 184 с.

165. Наумова Н.Ф. Социальные и психологические аспекты целенаправленного поведения / Н.Ф. Наумова. – М. : Наука, 1988. – 197 с.

166. Нгуен З.Ф. Психическая напряженность спортсмена как фактор результативности стрельбы / Нгуен З.Ф., Дашкевич О.В. // ТиПФК. – 1973. – № 4. – С. 28 – 34.

167. Небылицин В.Д. Актуальные проблемы дифференциальной психологии / В.Д. Небылицин // Вопросы психологии. – 1971. – № 6. – С. 13 – 16.

168. Небылицин В.Д. Основные свойства нервной системы человека как нейрофизиологическая основа индивидуальности / В.Д. Небылицин // Естественнаучные основы психологии. – М. : Педагогика, 1978. – С. 295 – 336.

169. Некрасов В.П. Психорегуляция в подготовке спортсменов / [В.П. Некрасов, Н.А. Худадов и др.]. – М. : ФиС, 2005. – 132 с.

170. Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения / Т.А. Немчин. – Л. : Изд-во ЛГУ, 1983. – 166 с.

171. Нижарадзе Г.А. Влияние мотивационных факторов на ригидное поведение : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология» / Г.А. Нижарадзе. – Тбилиси, 1984. – 23 с.

172. Никитин Е.А. Соотношение агрессивности, алекситимии и типа поведения у военнослужащих / Е.А. Никитин, С.М. Шкленник, В.С. Цой // Вестник психотерапии. – 2006. – 17 (22). – С. 73 – 78.

173. Николаев А.Н. Особенности взаимосвязи психологических свойств личности и успешности деятельности тренера / А.Н. Николаев // Психологические основы педагогической деятельности : материалы 29-й науч. конф., 19 ноября 2002 г. / под ред. А.Н. Николаева, Г.В. Лозовой ; [С.Пб. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта]. – С.Пб., 2002. – Вып. 5. – С. 59 – 63.

174. Общая психология : [учебник для студентов пед. ин-в / под ред. проф. А.В. Петровского]. – изд. 2-е, доп. и перераб. – М. : Просвещение, 1977. – С. 408 – 412.

175. Окунь Б.В. Спортивная стрельба из винтовки / Б.В. Окунь – М. : ДОСААФ, 1983. – С. 86 – 91.

176. Орел В.Е. Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания : автореф. дисс. на соискание учен. степени д-ра психол. наук : спец. 19.00.03 «Психология труда, инженерная психология, эргономика» / В.Е. Орел. – Ярославль, 2005. – 51 с.

177. Оя С.М. О возможностях регулирования предстартового состояния на основе объективно изменяемых данных / С.М. Оя // Материалы V Всесоюз. совещ. по психологии ФВиС. – Волгоград, 1965. – С. 186.

178. Оя С.М. Особенности предстартовых сдвигов и эмоциональной стабильности у представителей разных видов спорта / С.М. Оя // Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованию. – М. : ФиС, 1969. – С. 63 – 67.

179. Оя С.М. Психологические вопросы предстартовых состояний / С.М. Оя // Психология и современный спорт. – М. : ФиС, 1973. – С. 206 – 217.

180. Павлов И.П. Собрание сочинений / И.П. Павлов. – М. – Л. : АН СССР, 1951. – Т. 3. – Кн. 1 – 2. – 562 с.

181. Палайма Ю.Ю. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний в спорте / Ю.Ю. Палайма // Психологическая подготовка спортсмена. – М., 1965. – С. 264 – 281.

182. Пейсахов Н.М. Стабильность спортивных выступлений прыгунов в

воду и особенности функционирования нервной системы / Н.М. Пейсахов, Л.Н. Тишина // Проблемы психологии индивидуальных различий. – Казань : КГУ, 1974. – С. 228 – 239.

183. Петровский Б.В. Энциклопедический словарь медицинских терминов / Б.В. Петровский. – М. : Советская Энциклопедия, 2010. – 1591 с.

184. Петровский А.В. Быть личностью / А.В. Петровский. – М. : Педагогика, 2009. – 112 с.

185. Пилопец М.Н. К оценке психических состояний спортсменов / М.Н. Пилопец, В.П. Панюшкин // Теория и практика физической культуры. – 2008. – С. 5 – 6.

186. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян – М. : ФиС, 1984. – 104 с.

187. Писаренко В.М. Использование тренометрии для контроля за эмоциональным состоянием спортсменов / В.М. Писаренко // Готовность спортсмена к соревнованиям : докл. ВНИИФК. – М., 1969. – С. 238 – 243.

188. Писаренко В.М. Устойчивость эмоционального состояния спортсмена в условиях соревнований / В.М. Писаренко // Пути достижения трудной цели в спорте. – М., 1964. – С. 51 – 68.

189. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов – М. : ФиС, 1986. – 286 с.

190. Плахтиенко В.А. Надежность в спорте / В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов. – М. : ФиС, 1983. – 176 с.

191. Полякова Т.Ю. Психолого-педагогические основы управления движениями в стрелковом спорте : автореф. дис. на соискание учен. степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Т.Ю. Полякова. – Минск, 1993. – 48 с.

192. Попов А.Л. Психология спорта / А.Л. Попов. – М. : «Флинта», 2008. – 152 с.

193. Попов А.Л. Спортивная психология : учеб. пособ. для спортивных вузов / А.Л. Попов. – М. : Моск. психолого-социальный ин-т. Флинта, 2008. – 152 с.
194. Прангишвили А.С. Проблема установки на современном уровне ее разработки грузинской психологической школой / А.С. Прангишвили // Психологические исследования, посвященные 85-летию Д.Н. Узнадзе. – Тбилиси : Мецниереба. – 1973. – С. 10 – 26.
195. Пригоровкая Т.А. Толерантность и психологические особенности личности спортсмена / Т.А. Пригоровкая // Теория и практика управления физической культурой и спортом : очно-заочная науч. конф. : материалы / Мос. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2006. – С. 89 – 93.
196. Проблемы адаптации и учение о здоровье : [учеб. пособ.] / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М. : Изд-во Рос. ун-та дружбы народов, 2006. – 281 с.
197. Прохоров А.О. Методы психической регуляции / А.О. Прохоров. – Казань : КГУ, 2009. – 116 с.
198. Психологическая подготовка спортсмена : сборник работ ин-тов физ. культуры / под ред. П.А. Рудика, А.Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1965. – 176 с.
199. Психологические особенности личности студентов-спортсменов : сб. науч. тр. / Смолен. ГИФК. – Смоленск, 1988. – 67 с.
200. Психологический словарь / [В.В. Абраменкова [и др.] ; под общ. ред. : А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп.]. – М. : Политиздат, 1990. – 494 с.
201. Психологический словарь / под ред. В.В. Давидова. – М. : Педагогика, 1983. – С. 327.
202. Психология : учебник для ин-тов физ. культ. / под ред. В.М. Мельникова. – М. : ФиС, 1987. – 367 с.
203. Психология спорта высших достижений : учеб. пособ. для ин-тов

физ. культ. / под ред. А.В. Родионова. – М. : ФиС, 1979. – С. 36–43, 116–118.

204. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособ. для ин-тов физ. культ. / под ред. Т.Т. Джемгарова, А.Ц. Пуни. – М. : ФиС, 1979. – С. 66 – 72.

205. Пугачев А.В. Совершенствования техники стрельбы из пневматической винтовки на основе средств срочной информации : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Пугачев Алексей Валериевич. – М., 2002. – 162 с.

206. Пулевая стрельба : [учебник для тренеров / под ред. Н.А. Веревкин-Рахальский]. – М. : ФиС, 1964. – 248 с.

207. Пуни А.Ц. О волевых качествах спортсменов / А.Ц. Пуни // ТиПФК. – 1960. – № 11. – С. 18 – 23.

208. Пуни А.Ц. Актуальность проблемы психологической подготовки спортсмена / А.Ц. Пуни // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №5. – С. 37 – 41.

209. Пуни А.Ц. О состоянии психической готовности спортсмена к соревнованию / А.Ц. Пуни // Теория и практика физической культуры. – 1967. – № 4. – С. 27 – 30.

210. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию – проблема психологическая и педагогическая / А.Ц. Пуни // Материалы науч.-теор. конф. ВУЗов по физическому воспитанию. – Л., 1968. – С. 81 – 85.

211. Разумов С.А. Роль сна в системе адаптации и в прогнозировании психологической готовности спортсменов к соревнованиям / С.А. Разумов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 10. – С. 21 – 23.

212. Роговин М.С. Структурно-уровневые теории в психологии: Методологические основы / М.С. Роговин. – Ярославль, 1977. – 78 с.

213. Роговин М.С. Теоретические основы психологического и психопатологического исследования / М.С. Роговин, Г.В. Залевский. – Томск, 1988. – 233 с.

214. Родионов А.В. Влияние психофизиологических факторов на

спортивный результат / А.В. Родионов. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 276 с.

215. Родионов А.В. Исследование стартовых состояний у спортсменов с различными особенностями свойств нервной системы / А.В. Родионов // Психологические вопросы спортивной тренировки. – М. : ФиС, 1967. – С. 38 – 45.

216. Родионов А.В. Методические подходы к изучению психологических факторов эффективности спортивной деятельности / А.В. Родионов // Теория и практика ФК. – 1986. – № 12. – С. 30 – 31.

217. Родионов А.В. Психология физической культуры и спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений / А.В. Родионов, В.Ф. Сопов, В.Н. Непопалов [и др.] ; под ред. А.В. Родионова. – М. : Издательский центр «Академия», 2010. – 368 с.

218. Родионов А.В. Психофизическая тренировка / А.В. Родионов. – М. : ТОО «Дар», 1995. – 64 с.

219. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей / А.В. Родионов. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 250 с.

220. Романин А.Н. Точность кинестетического восприятия у стрелков / А.Н. Романин // ТиПФК. – 1970. – № 4. – С. 10 – 12.

221. Романин А.Н. Тремор как психологический показатель тренированности / А.Н. Романин // ТиПФК. – 1972. – № 3. – С. 13–14.

222. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М. : ИНФРА, 1999. – 740 с.

223. Рудик П.А. Психология. Краткий курс : [учебник для институтов физической культуры] / П.А. Рудик. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – 230 с.

224. Рыбников В.Ю. Психологическое прогнозирование надежности деятельности и коррекция дезадаптивных нервно-психических состояний специалистов экстремального профиля / В.Ю. Рыбников ; С.-Петербург. Академ. МВД. – С.Пб., 2000. – 205 с.

225. Рыбчинский В.П. Из опыта изучения индивидуально-типологических особенностей спортсменов / В.П. Рыбчинский // Валеология. – 2010. – №2. – С.79.
226. Савенков Г.И. Исследование психологических особенностей состояния тренированности спортсменов : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, история психологии» / Г.И. Савенков.– М., 1969. – 24 с.
227. Савенков Г.И. Психологическая характеристика профессиональной деятельности спортивного тренера : метод. разработ. / Г.И. Савенков ; ГЦОЛИФК. – М., 1979. – 24 с.
228. Селуянов В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре : учеб. пос. для студ. вузов физ. культ / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. – М. : Спорт Академ Пресс, 2001. – 184 с.
229. Сельг Х.А. Регуляция предстартовых и соревновательных состояний пятиборцев при подготовке к соревнованиям по стрельбе : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Х.А. Сельг. – Малаховка, 1984. – 20 с.
230. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье. – М. : Медицина, 1960. – 254 с.
231. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М. : Прогресс, 1982. – 128 с.
232. Семичов С.Б. Группировка состояний психического здоровья / С.Б. Семичов // Предболезнь и факторы риска в психоневрологии. – Л. : Ленингр. науч.-исслед. психоневрол. ин-т им. В.М. Бехтерева, 1986. – С. 8 – 17.
233. Серкова Н.В. Особенности динамики развития внимания и психической ригидности студентов в дистанционном и традиционном обучении : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Серкова Наталья Владимировна. – Томск, 2000. – 165 с.

234. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. – С.Пб. : Социально-психологический центр, 1996. – 324 с.
235. Симонов П.В. Теория отражения и психофизиология эмоций / П.В. Симонов. – М. : Наука, 1970. – 141 с.
236. Сиротин О.А. К вопросу о психофизиологической природе эмоциональной устойчивости спортсменов / О.А. Сиротин // Вопросы психологии. – 1973. – №1. – С. 129 – 133.
237. Сиротин О.Д. Индивидуально-типологические особенности нервной системы / О.Д. Сиротин // Ежегодник : Спортивная борьба. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – С. 101 – 103.
238. Сиротин О.А. Экспериментальное исследование психофизиологической природы эмоциональной устойчивости : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.02 «Психофизиология» / О.А. Сиротин. – М., 1972. – 18 с.
239. Собчик Л.Н. Изучение психологических особенностей летного состава стандартизированным методом исследования личности : пособие / Л.Н. Собчик, Н.Ф. Лукьянова. – М. : Воениздат, 1978. – 72 с.
240. Собчик Л.Н. Введение в психологию индивидуальности: теория и практика психодиагностики / Л.Н. Собчик. – М. : ИПП, 2000. – 511 с.
241. Собчик Л.Н. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности / Л.Н. Собчик. – С.Пб. : Речь, 2003. – 256 с.
242. Соколова Л.А. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции и успешность спортивной деятельности (на примере спортивной стрельбы) : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, история психологии» / Л.А. Соколова. – М., 1990. – 19 с.
243. Соловьева Л.С. Психология экстремальных состояний / С.Л. Соловьева. – С.Пб. : ЭЛБИ-СПБ, 2003. – 127 с.
244. Сосин Д.Д. Влияние идеомоторной тренировки на результат

стрельбы в биатлоне / Д.Д. Сосин, В.Ф. Тузов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №10. – С. 18 – 20.

245. Спортивная стрельба : [учебник для ИФК / под ред. А.Я. Корха]. – М. : ФиС, 1987. – 317 с.

246. Стамбулова Н.Б. О формировании спортивно важных психических свойств спортсмена / Н.Б. Стамбулова // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И.П. Волкова. – С.Пб. : Питер, 2002. – С. 64 – 72.

247. Степанченко О.Ю. Психическая ригидность и тревожность как индивидуальные факторы суицидального риска : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.07 , 19.00.04 / Степанченко Ольга Юрьевна. – Томск 1999. – 192 с.

248. Столяренко Л.Д. Основы психологии [практикум] / Л.Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2000. – 576 с.

249. Стресс и тревога в спорте : [международ. сб. науч. статей] / сост. Ю.Л. Ханин. – М. : ФиС, 1983. – 288 с.

250. Суворова В.В. Психофизиология стресса / В.В. Суворова – М. : Педагогика, 1975. – 208 с.

251. Суворова В.В. Эмоциональное состояние и работоспособность / В.В. Суворова // Эргономика : Труды ВНИТЭ. – 1971. – Вып. 2. – С. 161 – 173.

252. Суздальова В.А. Процесс опознания и типологические свойства нервной системы человека / В.А. Суздальова // Вопросы психологии. – 1980. – № 2. – С. 122 – 127.

253. Талышев Н.В. Моделирование эмоционального состояния сотрудника ОВД при стрельбе из боевого оружия / Н.В. Талышев, Л.А. Низкова // Научно-практические аспекты совершенствования системы подготовки и управления процессом тренировки в стрелковом спорте : сб. науч. материалов. – Воронеж, 2000. – С. 31 – 35.

254. Тезисы Второго Всесоюзного совещания по психологии спорта / Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР. – М., 1958. –

101 с.

255. Теплов Б.М. Избранные труды : [в 2 т.] / Б.М. Теплов. – М. : Педагогика, 1985. – Т. 2. – 359 с.

256. Теплов Б.М. Исследование свойств нервной системы человека как путь к изучению индивидуально-психологических различий / Б.М. Теплов // Психологическая наука в СССР. – М. : АПН РСФСР, 1960. – Т. 2. – С. 3 – 46.

257. Теплов Б.М. Психофизиология индивидуальных различий / Б.М. Теплов // Психология и психофизиология индивидуальных различий. – М. : Воронеж, 1998. – С. 223 – 275.

258. Тер-Ованесян А.А. Педагогика спорта / А.А. Тер-Ованесян. – К. : Здоровье, 1986. – 208 с.

259. Тишина Л.Н. К психолого-педагогическим основам подготовки прыгунов в воду : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Тишина Л.Н. – М., 1971. – 25 с.

260. Ткаченко Е.С. Акцентуации характера как фактор девиантного поведения подростков / Е.С. Ткаченко, Ю.В. Тарасенко // Вестник Владимирского юридического института. – Изд-во : Владимирский юридический институт Федеральной службы исполнения наказаний. – 2007. – С. 302 – 303.

261. Узнадзе Д.Н. Экспериментальные исследования по психологии установки / Д.Н. Узнадзе. – Тбилиси, 1958. – 256 с.

262. Умаров М.Б. Особенности психологической подготовки стрелка / М.Б. Умаров. – М. : ФиС, 1960. – 187 с.

263. Унесталь Л. Аутогенная тренировка в спорте / Л. Унесталь // Психология и современный спорт. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – С. 150 – 153.

264. Уткина Н.С. Типологические различия проявлений психического

напряжения в зависимости от силы возбуждательного процесса / Н.С. Уткина // Проблемы экспериментальной психологии личности. – Пермь, 1968. – Т. 59. – Вып. 5. – С. 182 – 194.

265. Ухтомский А.А. Письма / А.А. Ухтомский // Пути в неизвестное. – М., 1973. – Сб. 10. – С. 371 – 435.

266. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 335 с.

267. Фарфель В.С. Спортивная физиология : учебник для ИФК / В.С. Фарфель. – М. : ФиС, 1985. – 246 с.

268. Федорова Е.П. Жизненное самоопределение людей с выраженными различиями в показателях континуума «ригидность – гибкость» : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / Е.П. Федорова. – Чита, 2002. – 22 с.

269. Федорова Т.Ф. Индивидуально-психологические особенности личности спортсменов-гимнастов / Т.Ф. Федорова // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №12. – С. 13 – 16.

270. Филатов Л.Т. Аутогенная тренировка / Л.Т. Филатов. – К. : Здоровье, 2007. – 128 с.

271. Филимонова И.Е. Морфо-функциональные особенности пловцов высокого класса и их значение для отбора и дальнейшего спортивного совершенствования : автореф. дисс на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / И.Е. Филимонова. – М., 1977. – 25 с.

272. Ханин Ю.Л. Общение в спорте / Ю.Л. Ханин. – М. : ФиС, 1980. – 280 с.

273. Худадов Н.А. Использование модельных психологических характеристик спортсменов высокого класса в процессе тренировки /

Н.А. Худадов // Спорт в современном обществе : Всемирный конгресс психологов. – М, 1980. – С. 213.

274. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксера к состязаниям / Н.А. Худадов // IV Всесоюз. совещ. по психологии спорта : тез. докл. – Рига, 1968. – С. 192 – 194.

275. Черникова О.А. Влияние эмоций на действия спортсмена и их саморегуляция / О.А. Черникова // Теория и практика физической культуры. – 1964. – № 2. – С. 17 – 20.

276. Черникова О.А. Исследование эмоциональной устойчивости как важнейшего показателя психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям / О.А. Черникова // Психологические вопросы спортивной тренировки. – М. : ФиС, 1967. – С. 3 – 13.

277. Черникова О.А. Приемы преднамеренного регулирования эмоциональных состояний как одного из средств психологической подготовки спортсмена / О.А. Черникова // Психологическая подготовка спортсмена. – М., 1965. – С. 234 – 261.

278. Черникова О.А. Эмоции в спорте (природа эмоций и их значение в спорте) / О.А. Черникова. – М. : ФиС, 1962 – 104 с.

279. Чернов К.Л. Теория индивидуального управления процессом спортивной подготовки / К.Л. Чернов [и др.]. – Смоленск – М., 2008. – 129 с.

280. Четвертаков С.П. Личностные особенности, критерии и методы оценки соревновательной надежности прыгунов в высоту : автореф. дисс. на соискание учен. звания канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / С.П. Четвертаков. – Малаховка, 1989. – 26 с.

281. Чуриков Н.К. Психологические аспекты производства выстрела в тренировочном процессе и обстановке соревнований : метод. пособ. / Н.К. Чуриков, А.М. Кубланов. – Воронеж : ВГУ, 1996. – 21 с.

282. Чхартишвили Ш.Н. Установка и мышление / Ш.Н. Чхартишвили // Психологические исследования, посвященные 85-летию Д.Н. Узнадзе. – Тбилиси : Мецниереба, 1973. – С. 354 – 361.
283. Шабанов П.Д. Наркомания : патопсихология, клиника, реабилитация / П.Д. Шабанов, О.Ю. Штакельберг. – С.Пб. : Лань, 2000. – 368 с.
284. Шайхутдинов Р.З. Личность и волевая готовность в спорте / Р.З. Шайхутдинов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 112 с.
285. Шестаков М.М. Методологические основы индивидуализации подготовки в командных спортивных играх / М.М. Шестаков // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №3. – С. 18 – 21.
286. Шилин Ю.Н. Методы регуляции эмоционального состояния стрелков из лука высокой квалификации в период предсоревновательной подготовки и выступлений : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Ю.Н. Шилин. – М., 1984. – 22 с.
287. Шмелев А.Г. Психодиагностика личностных черт / А.Г. Шмелев. – С.Пб. : Речь, 2002. – 179 с.
288. Щенин Б.П. Исследование психологических особенностей состояния тренированности лыжников-гонщиков : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Б.П. Щенин. – М., 1970. – 30 с.
289. Эль Навасра Хасан Мохамед. Становление спортивного мастерства велосипедистов с учетом их морфофункциональных особенностей : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Эль Навасра Хасан Мохамед. – М., 1982. – 16 с.
290. Эминбейли Я.И. Повышение надежности соревновательной деятельности стрелков средствами психолого-педагогического воздействия :

- метод. рекомендации / Я.И. Эминбейли. – М. : ЦССК ДОСААФ, 1991. – 28 с.
291. Эмоциональный стресс // Труды Междунар. симпозиума, 5 – 6 февраля 1965 г., г. Стокгольм, Швеция / под ред. Л. Леви. – Л. : Медицина, 1970. – 328 с.
292. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба / А.А. Юрьев. – М. : Спорт, 2011. – 217 с.
293. Яковлев Б.П. Психическая нагрузка в спортивной деятельности : дисс. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 ; 13.00.04. / Яковлев Борис Петрович. – М., 2000. – 351 с.
294. Allport G.W. Personality and Social Encounter / G.W. Allport. – Boston, 1960. – 386 p.
295. Ax A.F. The psychological differentiation between fear and anger in humans / A.F. Ax // Psychosom. Med. – 1953. – № 5. – P. 15.
296. Bonner H. Psychologie of personality / H. Bonner. – New York : Ronald. – 1961. – 534 p.
297. Buss A. Some determinants of rigidity in discrimination-reversal learning / A. Buss // exp. Psychol. – 1952. – Vol. 44. – P. 222 – 227.
298. Cannon W.B. Organization for physiological homeostasis / W.B. Cannon // Physiol. Rev. – 1929. – Vol. 9. – P. 399 – 431.
299. Castaneda A. Relation a stress and differential position habits to performance in motor learning / A. Castaneda, L. Lipsitl // J.exper. Psychol. – 1959. – № 1. – P. 57.
300. Cattell R.B. The scientific analysis of personality / R.B. Cattell. – Chicago : Al-dine Pubi. Co. – 1966. – 399 p.
301. Chown Sh. The effect of flexibility-rigidity and age on adaptability in job performance / Sh. Chown // Industrial Gerontology. – 1972 (Sept.). – №. 13. – P. 105 – 121.
302. Clause G. Worterbuch der Psychologie / G. Clause, H. Kulka. – Leipzig : VEB Bibliographisches Institut, 1976. – 596 p.

303. Coville W. *Abnormal Psychology* / W. Coville. – New York : Barnes Noble, 1963. – 298 p.
304. Dorsch Fr. *Psychologisches Worterbuch* / Fr. Dorsch. – Bern-Stuttgart-Wien : H. Huber Verlag, 1976. – P. 310.
305. Drever J. *A dictionary of Psychology* / J. Drever. – Harmondsworth : Pinguin book, 1967. – P. 99.
306. English A. *A comprehensive dictionary of psychological and psychoanalytical terms* / A. English, H. English. – New York – London –Toronto, 1959. – 467 p.
307. Eysenck H.J. *Manual of the Maudsley Personality Inventory* / H.J. Eysenck. – L., 1959. – 402 p.
308. Fenz W.D. *Strategies for coping with stress* / W.D. Fenz (edited by E.G. Sarason and C.D. Spielberger) // *Stress and Anxiety*. – New-York, Willy, 1975. – Vol. 2. – P. 67 – 154.
309. Fenz W.D. *Stress and its mastery: predicting from laboratory to real life* / W.D. Fenz // *Canadian J. of Behavioral Sciences*. – 1973. – P. 332 – 346.
310. Goins A. *Rigidity-flexibility: toward clarification II* *Merrill-Palmer Quarterly of behavior and development*, 1962. – Vol. 8. – №. 1. – P. 41 – 61.
311. Goldstein K. *Concerning rigidity* / K. Goldstein // *Charakter and Personality*. – 1943. – Vol. 11. – P. 209 – 226.
312. Guilford J.P. *Personality* / J.P. Guilford. – New York : McGraw Hill, 1959. – 562 p.
313. Heilbrun A.B. *The effect of vorious shock-stress conditions upon a complex perceptual motor task* / A.B. Heilbrun // *J.Pers.* – 1959. – P. 27.
314. Hess E.H. *Pupil size as related to interest value of visual stimuli* / E.H. Hess, T.M. Polt // *Science*. – 1960. – № 3. – P. 121.
315. Hess W.R. *Diencephalon, autonomic and Extrapyrmidal Functions*, Grunr and Stratton / W.R. Hess. – New York, 1954. – 238 p.
316. Horeneber R. *Olimpic target rifle shooting (techniqe, tactics, training)* / R. Horeneber. – Ringstrasse 77, Kranzberg (Germany), 1993 – 142 p.

317. International Shooting Sport Federation. – <http://www.shooting-ua.com/kinds.htm>.
318. Kiesler S.B. Stress, affiliation and performance / S.B. Kiesler // J. of experimental research in personality. – 1966. – № 1. – P. 227 – 235.
319. Lasey J.G. Autonomic Responce Specificity / J.G. Lasey, D.E. Baternan, R. Lehn // Psychosom. Med. – 1953. – № 1 – P. 15.
320. Lewin K. Principles of topological psychology / K. Lewin. – New York : McGraw-Hill, 1936. – 211 p.
321. Lindsley D.B. Emotion In. : «Haudbook of experimental psychology / D.B. Lindsley // L.L. Stevens (Ed.). – New-York, 1951. – P. 46 – 68.
322. Morgan W.P. The trait psychology controversy / W.P. Morgan // Research Quarterly for Exercise and Sport. – 1980. – V. 51. – P. 50 – 76.
323. Peritone A. Self, sociab environment and stress / A. Peritone // Psychological stress. – New-York : Appleton-Century-Crofts, 1967. – P. 182 – 208.
324. Pulem B. Susessful shooting / B. Pulem, F.T. Hanenkrat. – Washington, 1981. – 316 p.
325. Reynolds C.S. The effects of stress upon problemsolving / C.S. Reynolds // J.Gen. Psychol. – 1960. – P. 62.
326. Rogers C.R. Client-Central Therapy / C.R. Rogers. – Boston, 1951. – 560 p.
327. Rubenovltz S. Emotional flexibility-rigidity as a comprehensive dimension of mind / S. Rubenovltz . – Stockholm : Almqvist a. Wiksell, 1963. – 252 p.
328. Wand B. Flexibility in intellectual performance / B. Wand // Educ. Testing Service : Princeton. – New York, 1955. – 128 p.
329. Warren H.C. Dictionary of Psychology / H.C. Warren. – Boston – New York, 1934. – P. 107.
330. Werner H. The concept of rigidity: a critical evaluation II Psychological Review, 1946. – Vol. 53. – P. 43 – 52.
331. Wiekert F. Psychological research of problems of redistribution army air Force aviation programm / F. Wiekert // Rs. report. – Washington, 1947. – № 4. – P. 47 – 72.

ДОДАТКИ

Додаток А
Принципи побудови і структура
«Томського опитувальника ригідності» Г.В. Залевського

Подібно багатьом широко застосовуваним опитувальникам, ТОРЗ являє собою серію зі спеціально відібраних запитань, відповіді на які дають уявлення про особливості прояву досліджуваними психічної ригідності. У зв'язку з монотематичністю опитувальника і для уникнення запитань, які потребують позначення властивості, було підбрано досить велику кількість запитань, що стосуються різних проявів психічної ригідності. Зміст запитань досить повно відображає ті ситуації (прояви психічної ригідності), у яких від людини вимагається змінити окремі елементи програми поведінки або її загалом «під напором досвіду»: спосіб життя, стереотипи, відносини, установки, звички, навички, темп і ритм життя та діяльності, засоби досягнення будь-якої мети або саму мету тощо. Всього опитувальник складається з 150 пунктів.

З метою підвищення достовірності результатів опитувальник збалансований за такими параметрами:

- 1) щоб уникнути певної монотонії, пункти ТОРЗ сформульовано у вигляді запитань і тверджень;
- 2) з урахуванням «стилю відповідей» (одні опитувані більш схильні до стверджень, інші – до негативних відповідей) застосовуються різні форми запитань і тверджень.

Структурно ТОРЗ являє собою вісім шкал, у кожену з яких входить певна кількість запитань або тверджень. Емпірична однорідність шкал підтверджена дисперсійним аналізом даних групи здорового контролю ($F = 21,08; p < 0,01$).

1. *Шкала загальної ригідності* – схильності до широкого спектра фіксованих форм поведінки, симптомокомплексу ригідності (СКР):perseverаций, нав'язливостей, стереотипії, упертості, педантизму і власне ригідності. Саме останній аспект шкали СКР – ригідність у загальному чи

вузькому сенсі – нездатність при об'єктивній необхідності змінити думку, ставлення, установку, мотиви, модус переживання тощо – відбито у вхідній у СКР (2) субшкалі актуальної ригідності (АР). Запитання та твердження цієї субшкали в різній кількості і модифікаціях входять в інші шкали TOP3.

2. *Шкала сенситивної ригідності (СР)* відображає емоційну реакцію людини на нове, на ситуації, що потребують якихось змін, можливо, острах перед новим, свого роду неофобію. Це, безсумнівно, особистісний рівень прояву психічної ригідності, виражений в емоційному ставленні до відповідних умов об'єктивної дійсності.

3. *Шкала установчої ригідності (УР)* також відображає особистісний рівень прояву психічної ригідності, виражений у позиції, ставленні чи установці на прийняття / неприйняття нового, необхідності змін самого себе (самооцінки, рівня домагань, системи цінностей, звичок тощо). В основі такої позиції можуть лежати різні мотиви усвідомленого рівня.

4. *Шкала ригідності як стану (РСО)*. Високі показники за цією шкалою свідчать про те, що в стані страху, стресу (дистресу), поганого настрою, втоми чи якогось хворобливого стану людина значною мірою схильна до ригідної (ширше – до фіксованої) поведінки. У звичайних умовах подібну поведінку людина може не проявляти. Проте часто ригідність як стан (як реакція) поєднується з ригідністю як рисою характеру, а тому проявляється особливо сильно і тотально.

5. *Шкала преморбідної ригідності (ПМР)*. Високі показники за цією шкалою свідчать про те, що випробуваний вже у підлітковому і юнацькому (шкільному) віці зазнавав труднощів у ситуаціях будь-яких змін, нового тощо. Досліджувані дорослі ретроспективно оцінюють те, як вони себе поводити, переживали і вирішували ті чи інші проблеми у відповідних ситуаціях у шкільному віці (для хворих – це преморбідний період).

6. *Шкала реальності (ШР)*. Це вид контрольної шкали. Вона показує, чи виходить досліджуваний у своїх відповідях на запитання TOP3 зі свого досвіду

або тільки з припущень. Високі показники за цією шкалою свідчать про те, що випробуваний виходив із деяких припущень, а тому результати обстеження не можуть викликати довіри.

7. *Шкала брехні (ШБ)*. Запитання вичленовано з особистісного опитувальника Г. Айзенка з метою підвищення достовірності одержуваних результатів. Кількісно обчислюється аналогічно шкалі реальності ТОРЗ.

Кожна шкала (за винятком ШР і ШБ) оцінюється за кількісними параметрами інтенсивності та екстенсивності. Показником інтенсивності психічної ригідності є алгебраїчна сума оцінок відповідей на запитання або твердження шкали. Показник екстенсивності психічної ригідності визначається кількістю відповідей, що несуть ознаку від «слабо виражений» до «дуже сильно виражений» із загальної кількості можливих відповідей на запитання шкали.

Екстенсивність психічної ригідності може бути трьох рівнів:

- екстенсивність психічної ригідності першого рівня (екстенсивність психічної ригідності-1) визначається кількістю відповідей усіх трьох градацій наявності ознаки: «виражений слабо», «виражений сильно», «виражений дуже сильно»;
- екстенсивність психічної ригідності-2 – кількістю відповідей з такими градаціями ознаки: «виражений сильно», «виражений дуже сильно»;
- екстенсивність психічної ригідності-3 – кількістю відповідей з однією градацією ознаки: «виражений дуже сильно».

Високі показники екстенсивності психічної ригідності-1 свідчать про те, що психічна ригідність дуже широко «вражає» структуру особистості по вертикалі і/або горизонталі.

«Тотальність» психічної ригідності може бути невираженою за глибиною, дифузійною при низьких показниках екстенсивності психічної ригідності-2 й особливо екстенсивності психічної ригідності-3, і може бути сильно вираженою або навіть дуже сильно вираженою за глибиною при їх високих значеннях. В останньому випадку, ймовірно, можна говорити про акцентуації характеру

(особистості), а також про те, що психічна ригідність виступає типотвірною властивістю. Однак про «ригідний тип характеру (особистості)» можна говорити лише після визначення структури характеру (особистості) загалом.

Низькі показники екстенсивності психічної ригідності-1 свідчать лише про «парціальність» прояву психічної ригідності, яка може бути різної глибини залежно від величини показників екстенсивності психічної ригідності-2 і екстенсивності психічної ригідності-3.

Параметр екстенсивності психічної ригідності дасть більш диференційоване уявлення про інтенсивність психічної ригідності, яка, хоч і містить показник екстенсивності, але розкриває його лише в крайніх своїх значеннях – мінімальному (нульовому) і максимальному (відповідно до шкали). Тому в межах між цими крайніми точками лише показники параметра екстенсивності можуть допомогти зрозуміти, за рахунок чого отримано той чи інший показник параметра інтенсивності, а також у чому структурно-змістові (якісні) відмінності кількісно ідентичних показників інтенсивності психічної ригідності.

Психометрична характеристика TOP3

Стабільність TOP3 досліджувалася на вибірці з 90 здорових випробовуваних з інтервалом 3 – 4 тижні. Показник стабільності тесту досить високий – 0,87. Внутрішня узгодженість визначалася на вибірці 219 осіб за допомогою факторного дисперсійного аналізу. Попарні і загальні зіставлення шкал TOP3 виявили на достовірному рівні більш високу узгодженість всередині кожної окремої шкали ($p < 0,01$).

Валідність була виміряна в такий спосіб:

а) обчислена конвергентна валідність як коефіцієнт кореляції шкали «симптомокомплекс ригідності», яку фактично становили адаптовані опитувальники Bregelman і Rubenovitz, з іншими шкалами TOP3. Було

виявлено, що між шкалами «симптомокомплекс ригідності» і шкалою «афективна ригідність» ММРІ існує високий зв'язок зі шкалами ТОРЗ ($p < 0,05$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що всі ці шкали вимірюють одну й ту ж особистісну характеристику, хоча з акцентом на різні її аспекти. Про це свідчать, наприклад, більш високі кореляції між шкалами ригідності як стану і сенситивної ригідності, що характеризують емоційний аспект психічної ригідності, і шкалою «афективна ригідність»;

б) зовнішня валідність ТОРЗ демонструється статистично високо достовірними відмінностями між показниками шкал, отриманими на вибірці 219 здорових осіб, і показниками 521 нервово-психічно (граничні стани, шизофренія) хворого ($p < 0,001$), що підтверджують гіпотезу «про значно меншу гнучкість хворих».

Можливості використання ТОРЗ

1. Для диференціальної оцінки психічної ригідності в нормі із залученням методу кватилей – кватилізації максимально можливої кількості балів за шкалою – виділяються чотири ступені прояву психічної ригідності: «низька», «помірна», «висока», «дуже висока». Така оцінка може мати психолого-педагогічні цілі.

2. Таке ж дослідження можна здійснювати і в групах хворих з метою уточнення прогнозу психотерапевтичного або реабілітаційного впливу, перебігу ремісії тощо. Ця оцінка може бути одним із патопсихологічних диференційно-діагностичних критеріїв у континуумі норма-патологія (граничні стани, шизофренія), оскільки хворі значно частіше опиняються в типологічних групах з «високою» і «дуже високою» психічною ригідністю, ніж здорові.

3. Диференційно-діагностична внутрішніозологічна оцінка психічної ригідності повинна проводитися на основі лише повного аналізу даних за всіма параметрами і шкалами ТОРЗ.

4. Використання ТОРЗ може бути як повним, так і фрагментарним, вибіркоvim. Така автономність шкал опитувальника може застосовуватися в патопсихологічному діагностичному обстеженні, експрес-обстеженні, скринінгових дослідженнях для виділення груп ризику, оцінки прогнозу успіху в сімейних і генетичних консультаціях тощо.

5. Збір та обробка інформації за допомогою ТОРЗ може проводитися в ручному, напівавтоматичному і автоматизованому режимах з використанням ПЕОМ.

Квартильну норму типів за ступенем прояву психічної ригідності наведено в табл. А.1.

Таблиця А.1

Квартильна норма типів за ступенем прояву психічної ригідності

Шкала	Межа бальних оцінок (від – до)	Низька ПР	Помірна ПР	Висока ПР	Дуже висока ПР
СКР	0 – 248	0 – 62	63 – 124	125 – 186	187 – 248
АР	0 – 72	0 – 18	19 – 36	37 – 54	55 – 72
СР	0 – 76	0 – 19	20 – 38	39 – 57	58 – 76
УР	0 – 68	0 – 17	18 – 34	35 – 51	52 – 68
РСО	0 – 24	0 – 6	7 – 12	13 – 18	19 – 24
ПМР	0 – 80	0 – 20	21 – 40	41 – 60	61 – 80

За контрольною шкалою реальності розкид балів 0 – 68. Не викликають довіри дані при показнику ШР більше 34 балів.

За контрольною шкалою брехні розкид становить 0 – 36. Викликають сумніви дані при показнику ШБ більше 18 балів.

Інструкція до заповнення протоколу ТОРЗ та обробки даних: випробуваний повинен, визначивши своє ставлення до запитання або твердження, відзначити це знаком « – » проти відповідного запитання і в стовпці з однією з можливих відповідей: «так», «скоріше так», «ні», «скоріше ні».

Кількісні відповіді випробуваного оцінюються за чотирибальною системою залежно від міри наявності ознаки: відсутня – 0; виражена слабо – 1; виражена сильно – 3; виражена дуже сильно – 4.

Текст опитувальника TOP3 (російськомовний варіант) наведено у додатку Б.

Інтерпретація шкал тесту

Шкала «симптомокомплекс ригідності»

№ запитання	Так	Скоріше «так»	Скоріше «ні»	Ні
1	0	1	3	4
4	4	3	1	0
5	0	1	3	4
8	0	1	3	4
9	0	1	3	4
13	4	3	1	0
16	4	3	1	0
19	4	3	1	0
22	0	1	3	4
23	4	3	1	0
26	4	3	1	0
27	4	3	1	0
28	4	3	1	0
29	4	3	1	0
31	4	3	1	0
34	0	1	3	4
35	4	3	1	0
36	0	1	3	4
38	0	1	3	4
39	0	1	3	4
40	0	1	3	4
46	0	1	3	4
47	4	3	1	0
49	0	1	3	4
50	0	1	3	4
53	4	3	1	0
54	4	3	1	0
56	4	3	1	0
57	0	1	3	4
60	0	1	3	4
62	0	1	3	4
65	0	1	3	4
67	4	3	1	0

№	Так	Скоріше «так»	Скоріше «ні»	Ні
68	0	1	3	4
69	0	1	3	4
71	4	3	1	0
74	4	3	1	0
76	4	3	1	0
77	4	3	1	0
79	4	3	1	0
85	4	3	1	0
86	4	3	1	0
87	0	1	3	4
88	4	3	1	0
89	4	3	1	0
90	4	3	1	0
92	4	3	1	0
94	4	3	1	0
95	4	3	1	0
97	4	3	1	0
98	0	1	3	4
103	0	1	3	4
106	4	3	1	0
107	4	3	1	0
108	0	1	3	4
109	4	3	1	0
110	4	3	1	0
112	4	3	1	0
113	4	3	1	0
115	4	3	1	0
116	0	1	3	4

Шкала актуальної ригідності

№ запитання	Так	Скоріше «так»	Скоріше «ні»	Ні
1	0	1	3	4
9	0	1	3	4
13	4	3	1	0
19	4	3	1	0
23	4	3	1	0
28	4	3	1	0
35	4	3	1	0
40	0	1	3	4
50	0	1	3	4
57	0	1	3	4
65	0	1	3	4
68	0	1	3	4
71	4	3	1	0
87	0	1	3	4
107	4	3	1	0
109	4	3	1	0
116	0	1	3	4

Примітка. Усього 17 пунктів. Межа бальної оцінки 0 – 68.

Шкала установчої ригідності

№ запитання	Так	Скоріше «так»	Скоріше «ні»	Ні
117	0	1	3	4
119	4	3	1	0
121	4	3	1	0
123	4	3	1	0
125	0	1	3	4
127	0	1	3	4
129	4	3	1	0
131	4	3	1	0
133	0	1	3	4
135	4	3	1	0
137	4	3	1	0
139	4	3	1	0
141	4	3	1	0
143	4	3	1	0
145	0	1	3	4
147	0	1	3	4
149	0	1	3	4

Шкала сенситивної ригідності

№ запитання	Так	Скоріше «так»	Скоріше «ні»	Ні
2	0	1	3	4
10	4	3	1	0
14	4	3	1	0
20	4	3	1	0
24	4	3	1	0
30	4	3	1	0
43	4	3	1	0
52	4	3	1	0
59	4	3	1	0
63	0	1	3	4
73	4	3	1	0
82	4	3	1	0
84	4	3	1	0
93	4	3	1	0
96	0	1	3	4
101	4	3	1	0
102	0	1	3	4
114	4	3	1	0

Примітка. Усього 18 пунктів. Межа бальної оцінки 0 – 72.

Шкала ригідності як стану

№ запитання	Так	Скоріше «так»	Скоріше «ні»	Ні
18	4	3	1	0
37	4	3	1	0
48	4	3	1	0
80	4	3	1	0
81	4	3	1	0
100	4	3	1	0

Примітка. Усього 6 пунктів. Межа бальної оцінки 0 – 24.

Шкала преморбідної ригідності

№ запитання	Так	Скоріше «так»	Скоріше «ні»	Ні
3	4	3	1	0
7	4	3	1	0
11	0	1	3	4
15	0	1	3	4
21	4	3	1	0
25	4	3	1	0
32	0	1	3	4
45	0	1	3	4
55	4	3	1	0
61	4	3	1	0
66	0	1	3	4
70	0	1	3	4
75	4	3	1	0
78	0	1	3	4
83	4	3	1	0
91	4	3	1	0
99	0	1	3	4
104	4	3	1	0
105	4	3	1	0
111	4	3	1	0

Примітка: Усього 20 пунктів. Межа бальної оцінки 0 – 80.

Шкала брехні

№ запитання	Так	Скоріше «так»	Скоріше «ні»	Ні
12	4	3	1	0
17	4	3	1	0
33	4	3	1	0
41	4	3	1	0
42	0	1	3	4
44	0	1	3	4
51	0	1	3	4
58	0	1	3	4
64	0	1	3	4

Шкала реальності

№ запитання	Так	Скоріше «так»	Скоріше «ні»	Ні
118	0	1	3	4
120	0	1	3	4
122	0	1	3	4
124	0	1	3	4
126	0	1	3	4
128	0	1	3	4
130	0	1	3	4
132	0	1	3	4
134	0	1	3	4
136	0	1	3	4
138	0	1	3	4
140	0	1	3	4
142	0	1	3	4
144	0	1	3	4
146	0	1	3	4
148	0	1	3	4
150	0	1	3	4

Примітка. Усього 17 пунктів. Межа бальної оцінки 0 – 68.

При проведенні емпіричного дослідження нами використовувалася комп'ютерна версія ТОРЗ (консультант – д.м.н. проф. Г.В. Залевський, експерт-психолог – к. психол. н. С.В. Ткаченко, програміст – І.М. Михайлова), яка була розроблена в лабораторії клінічної психології Психоневрологічного інституту ім. В.М. Бехтерева в рамках наукового співробітництва з НДІ психічного здоров'я Томського наукового центру АМН РФ.

Методика призначена для діагностики та диференційованої оцінки схильності випробуваного до проявів власне ригідності або психічної інертності в загальній поведінці.

Тест дозволяє виявити психічну ригідність як стійку рису особистості, охарактеризувати динаміку її розвитку в процесі життя випробуваного, а також оцінити раціональний і емоційний компоненти ставлення випробуваного до «нового» і його готовність до зміни власної поведінки відповідно до об'єктивних вимог соціального життя.

При вирішенні задач медичної психології, орієнтованих на індивідуалізовану психокорекцію і психотерапію, дослідження психічної ригідності за допомогою ТОРЗ дозволяє визначити відповідну акцентуацію характеру, а також ступінь вираженості ригідності в преморбіді і на різних етапах розвитку захворювання (розглядається як прогностично значимий фактор).

Програма передбачає два режими введення даних – «Діалог» і «Протокол». У режимі «Діалог» проводиться автоматизоване опитування випробуваного з урахуванням витраченого ним на кожне запитання часу. На запитання опитувальника досліджуваній повинен вибрати один із чотирьох можливих варіантів відповіді: «так», «скоріше так», «скоріше ні» або «ні». При цьому випробуваній бачить свій вибір на екрані і може змінювати його до підтвердження. Лише після цього йому ставиться наступне запитання. При кожному твердженні (запитанні) випробуваному дається інформація про кількість пунктів, що залишилися в межах опитувальника. Для отримання

результатів тестування необхідно відповісти на всі пункти. Режим «Протокол» передбачає введення даних про досліджуваного і його відповіді на пункти опитувальника з протоколу. Для доступу до результатів дослідження необхідно ввести певний «пароль».

Узагальнені результати дослідження подаються у вигляді таблиці інтенсивних і екстенсивних оцінок семи шкал опитувальника. Крім того, виводяться тимчасові характеристики тестування: загальний час тестування, час відповіді на запитання за шкалами, час відповіді на першу половину запитань, час відповіді на другу половину запитань, середній час відповіді на запитання. Наводяться номери п'яти запитань, на які затрачено найбільше часу для відповіді (із зазначенням цього часу). За запитом користувача виводиться текст запитання (твердження) і відповідь випробуваного. При роботі в режимі «Протокол» аналіз відповідей за часом, природно, не проводиться.

Спеціально передбачено детальний перегляд даних і результатів дослідження за окремими шкалами. За запитом користувача для шести шкал психічної ригідності вказується інтенсивна і три екстенсивних оцінки, отриманих випробуванним. На допомогу інтерпретації інтенсивних оцінок наводиться як довідковий матеріал діапазон можливих значень шкали в балах, межі нормативного значення, а також межі для низького, помірного, високого і дуже високого рівня значення шкали. Всі інтенсивні оцінки шкали наводяться не тільки в кількісній, а й у графічній формі на кольоровій діаграмі. Крім того, дається вербальна інтерпретація кількісних результатів, отриманих випробуванним за шкалою. Для пояснення результатів за запитом користувача виводиться текст кожного запитання шкали, відповідь випробуваного, оцінка цієї відповіді в балах і час у секундах.

Результати, отримані за контрольною шкалою «Реальності», видаються за загальною схемою. Робиться висновок про достовірність результатів дослідження. При їх недостовірності подальший аналіз даних не проводиться. На завершення до друку видається узагальнена текстова інтерпретація

результатів тестування, що характеризує всі аспекти психічної ригідності, які досліджувалися за допомогою ТОРЗ. Програма створює банк даних випробовуваних, які пройшли тестування, і дозволяє знову в повному обсязі переглядати всі результати кожного з досліджуваних.

ТОРЗ можна застосовувати і в клінічній практиці для вирішення завдань оцінювання прогнозу захворювання, ефективності терапії та розробки індивідуалізованих психокорекційних та реабілітаційних програм, у педагогічній практиці, а також у психопрофілактичних дослідженнях з метою виявлення груп підвищеного ризику розвитку нервово-психічної патології.

Додаток Б

Томский опросник ригидности Г.В. Залевского*

Инструкция

На бланке ответов напишите, пожалуйста, Вашу фамилию и инициалы в отведенном для этого месте, отметьте Ваш пол, укажите возраст и дату заполнения.

В предлагаемом опроснике 150 утверждений. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое из них и поставьте в квадрате с номером утверждения справа от этого номера ЦИФРУ, наиболее соответствующую Вашему мнению.

Поставьте цифру 0, если Ваш ответ «нет», то есть Вы АБСОЛЮТНО НЕ СОГЛАСНЫ с данным утверждением.

Поставьте цифру 1, если Ваш ответ «скорее нет», то есть с некоторыми оговорками Вы НЕ СОГЛАСНЫ с данным утверждением.

Поставьте цифру 3, если Ваш ответ «скорее да», то есть с некоторыми оговорками Вы СОГЛАСНЫ с данным утверждением.

Поставьте цифру 4, если Ваш ответ «Да», то есть Вы АБСОЛЮТНО СОГЛАСНЫ с данным утверждением.

Пожалуйста, помните, что здесь не может быть правильных и неправильных ответов. Описывайте себя честно и выражайте свое мнение насколько возможно точно.

При заполнении бланка ответов удостоверьтесь, что вы поставили цифру напротив соответствующего утверждения. Если вы допустили ошибку или решили изменить свой ответ, зачеркните неверную цифру и поставьте рядом правильную.

**Примітка. Томський опитувальник ригідності Г.В. Залевського представлений мовою оригіналу.*

1. Я легко привыкаю к новым условиям.
2. Я всегда радуюсь возможности попутешествовать.
3. Я с детства предпочитаю следовать своим привычкам и своему вкусу стараюсь не изменять.
4. Бывает, что у меня возникает ощущение обиды или досады.
5. Если факты против меня, я легко отказываюсь от своей точки зрения и выдвигаю новую гипотезу.
6. Я всегда переживаю, если приходится менять свои планы на полпути.
7. В детстве и юности мне было трудно отказываться даже от тех привычек, которые мне самому не нравились.
8. Иногда я меняю круг моих знакомых и друзей.
9. Я легко меняю привычный темп и ритм работы и жизни.
10. Я переживаю, если приходится изменять своему вкусу.
11. В детстве и юности я легко менял однажды принятое решение.
12. Все мои привычки хороши и желательны.
13. Я предпочитаю проводить отпуск в привычной обстановке.
14. Иногда я ловлю себя на мысли, что считаю совершенно ненужные мне предметы (ступеньки, окна, фонари).
15. Подростком я легко отказывался от привычного способа решения той или иной проблемы и искал новый.
16. Я сохраняю свой обычный ритм действий, даже если куда-то спешу, но знаю, что успею.
17. Если я обещал что-то сделать, то всегда выполняю свое обещание, независимо от того, удобно это мне или нет.
18. Когда я утомлен, мне трудно что-либо изменить в своей жизни или работе.
19. Я предпочитаю решать свои проблемы привычным способом.
20. Я переживаю, если приходится менять свое отношение к людям.
21. В детстве я предпочитал ходить в школу одним и тем же привычным

маршрутом и старался никогда его не менять.

22. Даже в самый последний момент я могу отказаться от давно задуманного.

23. Бывает, что я непроизвольно начинаю считать ступеньки, фонари, окна или какие-то другие предметы.

24. Я переживаю, если оказываюсь не в состоянии избавиться от страха, плохого настроения, эмоционального напряжения.

25. В детстве и юности я считал, что в оценке своего характера, способностей и возможностей не следует ориентироваться на мнение других

26. Мне трудно заводить новые знакомства.

27. Мне трудно перейти от печали к радости.

28. Мне трудно изменить собственное мнение о себе, даже если оно не совпадает с мнением других.

29. Я долго переживаю события, которые касаются лично меня.

30. Я переживаю, если приходится менять однажды принятое решение.

31. В сходных ситуациях я испытываю одни и те же чувства.

32. В детстве и юности я легко менял свои планы на полпути.

33. Я всегда плачу за провоз багажа в общественном транспорте.

34. Я легко могу слушать одновременно двух рассказчиков.

35. Мне трудно менять свой привычный маршрут на работу.

36. Я могу одновременно читать и слушать.

37. Если я оказываюсь в стрессовой ситуации, мне трудно изменить что-либо в своей жизни.

38. Поговорка «за словом в карман не полезет» очень ко мне подходит.

39. Мне нравится быть не похожим на других.

40. Меня привлекают путешествия.

41. Я никогда не опаздывал на свидание или на работу.

42. Иногда я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.

43. Необходимость изменить привычку, даже ту, которая мне совсем не

нравится, вызывает у меня сильные душевные переживания.

44. Иногда у меня возникают мысли, которые я хотел бы скрыть от других.

45. В детстве и юности я легко мог изменить свое отношение к кому-либо.

46. Я обладаю способностью перевоплощаться.

47. Я всегда все делаю основательно и не спеша.

48. В состоянии подавленности и плохом настроении мне трудно что-либо изменить в своей жизни.

49. Подготовка к какой-либо деятельности занимает у меня очень мало времени.

50. Мне легко избавиться от привычек, которые мне не по душе.

51. Иногда я «выхожу из себя».

52. Я переживаю, если мне приходится расставаться с привычными условиями жизни.

53. Когда я что-то делаю, мне трудно даже ненадолго отвлечься от этого занятия.

54. Но даже если я вынужден оторваться от этого занятия, оно никак не выходит у меня из головы.

55. С детства я привык к определенному режиму и очень неохотно его нарушаю

56. После поездки на поезде, корабле или каком-то другом виде транспорта я еще некоторое время продолжаю слышать гудки, сигналы, ощущать движение.

57. Я легко меняю свои планы, если обстоятельства требуют этого.

58. Я иногда сплетничаю.

59. Я очень переживаю, когда приходится отвергать свою точку зрения и принимать чужую.

60. Меня сильно расстраивает необходимость в одно и то же время

выполнять множество различных обязанностей и поручений.

61. В детстве и юности меня трудно было переубедить, даже если я был неправ.

62. Я могу легко и быстро осветить хорошо известный мне вопрос, даже если в данный момент сосредоточен на другой проблеме.

63. Я с радостью берусь за работу, которая требует новых и необычных решений.

64. Среди моих знакомых есть люди, которые мне явно не нравятся.

65. Я легко избавляюсь от любых отрицательных переживаний (плохого настроения, беспокойства).

66. В школе мне нравилось путешествовать: я получал много свежих впечатлений и постоянно оказывался в новых условиях.

67. Посмотрев фильм или став свидетелем трагического случая, я еще долго нахожусь под властью пережитого.

68. Я легко меняю однажды принятое решение, если этого требуют обстоятельства.

69. Я быстро забываю о своих неприятностях.

70. В детстве и юности я легко и быстро приспосабливался к новым условиям жизни.

71. Мне трудно поменять работу или место жительства.

72. Я часто замечаю, что мне в голову приходят и тревожат какие-то не значимые для меня мысли.

73. Я плохо себя чувствую, если приходится отступать от своего привычного жизненного распорядка.

74. Когда я взволнован, чувство тревоги не покидает меня, несмотря на старание избавиться от него.

75. В детстве и юности мне было трудно менять свое мнение о чем-то или о ком-то, даже если оно противоречило реальным фактам.

76. Я лучше выполняю какую-либо работу, если мои мысли заняты

только ей.

77. Мне трудно выполнять мою работу, если я оказываюсь в новой для меня обстановке.

78. В детстве и юности я легко приспосабливался к любым изменениям в моей жизни.

79. Если мне поручено несколько заданий, то сначала я выполняю одно из них и лишь после этого приступаю к следующему.

80. Если я испытываю страх, мне трудно изменить что-либо в своей жизни и деятельности.

81. Даже в обычных условиях я не склонен менять свой жизненный уклад.

82. Я переживаю, если найденный мною способ решения проблемы не приводит к положительному результату и нужно искать другой.

83. В детстве и юности я долго переживал уже прошедшие события.

84. Я переживаю, если моя гипотеза не подтверждается и необходимо искать другое объяснение.

85. Даже своим друзьям я не позволяю отвлекать меня от работы.

86. Мне не нравится, когда кто-то без предупреждения нарушает мой покой.

87. Я легко меняю свое отношение к людям.

88. Если я что-то запланировал, то постоянно думаю об этом, даже будучи уверен, что все предусмотрел.

89. Я считаю, что хорошо упорядоченный образ жизни вполне соответствует моему темпераменту.

90. Я всегда мысленно возвращаюсь к написанному и уже отправленному письму.

91. В детстве и юности я старался никогда не менять свой привычный жизненный темп и ритм.

92. Я тщательно планирую и организую свою работу.

93. Я переживаю, если мне приходится менять свой привычный маршрут на работу.

94. Считаю, что большинство вопросов имеют один верный ответ.

95. Я раздражаюсь, если что-то неожиданно нарушает мой обычный распорядок дня.

96. Непривычная обстановка не портит мне настроение.

97. Меня возмущают люди, упорно отказывающиеся признать свои ошибки.

98. Обычно мне интересно знать, чем заняты мои товарищи, даже если сам я загружен своей основной работой.

99. В детстве и юности я постоянно что-то изобретал и переделывал.

100. Мне трудно изменить что-либо в своей жизни, если я болею или вообще плохо себя чувствую.

101. Я часто замечаю, что никак не могу избавиться от навязчивой мысли или мелодии.

102. Мне нравится менять свой привычный темп жизни и деятельности.

103. Я легко перехожу от одного дела к другому.

104. Мне было трудно переключаться с одного экзамена на другой.

105. В детстве и юности у меня была привычка считать совершенно не нужные мне предметы (ступеньки, окна, фонари), от которой я никак не мог избавиться.

106. Мне нравится работа, требующая внимания к мелким деталям.

107. Мне трудно изменить своему вкусу в еде, в одежде.

108. Я легко могу прервать уже начатую работу и сразу же приступить к выполнению другого задания.

109. Мне трудно поставить себя на место другого человека.

110. Я бываю так поглощен своей работой, что больше ни на что не обращаю внимания.

111. В детстве и юности я часто ловил себя на том, что много раз в течение дня возвращался к одной и той же мысли.

112. Я всегда методичен и систематичен в том, что делаю.

113. Я одеваюсь и раздеваюсь в определенном порядке.

114. Я сильно переживаю, если мне приходится менять самооценку.

115. Я всегда аккуратно слеую своему рабочему распорядку.

116. Я легко меняю свой режим дня, если этого требуют обстоятельства.

117. Я считаю, что нужно избавляться от вредных привычек.

118. Мне уже приходилось менять однажды принятое решение.

119. Я считаю, что лучше всего проводить отпуск в «родных стенах», никуда не уезжая.

120. Мне уже приходилось менять свой привычный маршрут на работу.

121. Я считаю, что не следует менять однажды принятое решение.

122. Мне уже приходилось менять свои планы на полпути.

123. Я считаю, что лучше всего ходить на работу одной и той же дорогой.

124. Мне уже приходилось менять место жительства или работу.

125. Я считаю, что если гипотеза противоречит действительности, от нее следует отказаться.

126. Мне уже приходилось менять свое отношение к людям.

127. Я считаю, что иногда нужно ставить себя на место другого.

128. Случалось, что меня переубеждали, если я был не прав.

129. Считаю, что лучше всего работать в привычном темпе и ритме.

130. Мне уже приходилось приспосабливаться к новым условиям.

131. Я считаю, что каждый человек вправе иметь свои предпочтения в одежде, в еде и не должен торопиться их менять.

132. Бывало, что я никак не мог избавиться от прошлых переживаний.

133. Считаю, что нужно уметь приспосабливаться к новым условиям, если этого требуют обстоятельства.

134. Мне уже приходилось ставить себя на место другого человека.

135. Я считаю, что человеку очень трудно избавиться от прошлых переживаний.

136. Мне уже приходилось менять свои привычки в еде, одежде.

137. Я считаю, что не следует менять работу и жилище.

138. Мне уже приходилось отказываться от привычного способа решения проблемы и искать другой путь.

139. Считаю, что любую работу можно успешно выполнить привычным способом.

140. Мне уже приходилось менять свой обычный режим жизни и работы.

141. Я считаю, что нужно всегда соблюдать распорядок дня.

142. Мне уже приходилось менять свой привычный темп и ритм работы и жизни.

143. Считаю, что наилучший путь решения большинства проблем — единственный.

144. Бывало, что я настаивал на своей точке зрения, хотя факты свидетельствовали против меня.

145. Я считаю, что «со стороны виднее», поэтому необходимо всегда учитывать мнение других.

146. Мне уже приходилось вступать в конфликт с близкими мне людьми по поводу моего характера, способностей, поступков.

147. Я считаю, что стоит менять свои планы на полпути, если обстоятельства требуют этого.

148. Мне уже приходилось путешествовать, надолго уезжая от своего привычного места жительства.

149. Считаю, что стоит изменить свое отношение к человеку, если этого требуют обстоятельства.

150. Мне уже приходилось избавляться от вредных привычек.

Бланк для ответов

ФИО _____

Возраст _____ Пол _____ Дата обследования _____

0 – абсолютно не согласен, 1 – не согласен, 3 – согласен, 4 – абсолютно согласен.

УТВЕРЖДЕНИЯ									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130
131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
141	142	143	144	145	146	147	148	149	150

Наукове видання

Тімченко Олександр Володимирович

Снісаренко Андрій Григорович

Шаріпова Дарія Сергіївна

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОЇ РИГІДНОСТІ В СИСТЕМІ
ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ПРОФЕСІЙНИХ СПОРТСМЕНІВ
З КУЛЬОВОЇ СТРІЛЬБИ**

Монографія

Підписано до друку 12.01.2016 р.

Формат 60x84/16. Папір офсетний,

Умов. Друк арк. 13,9

Зам. № 1487. Тираж 300.

Видавець: Третьяков О. М.

Свідотство про внесення до Державного реєстру видавців

серія ДК № 4862 від 11.03.2015 р.

Україна, м. Черкаси, вул. Слави, 1, к.24

Друк: ФОП Нечитайло О.Ф.

Україна, м. Черкаси, вул. О. Дашковича, 39,

Тел.: /0472/37-62-60, E-mail: print@306.com.ua