

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Міністерство освіти і науки України

Кваліфікаційна наукова

праця на правах рукопису

**ПРОЦЕНКО ОЛЕНА АНДРІЇВНА**

УДК: 796.417.1.012.2:796.071.2-055(043.3)

**ДИСЕРТАЦІЯ**

**ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ І ПСИХОЛОГІЧНІ КРИТЕРІЇ ВІДБОРУ  
СПОРТСМЕНОК В ЧЕРЛІДЕНГУ**

017 Фізична культура і спорт

01 Освіта / Педагогіка

Подається на здобуття ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

\_\_\_\_\_ О. А. Проценко

Науковий керівник: Воронова Валентина Іванівна, кандидат педагогічних наук,  
професор

Київ – 2025

## АНОТАЦІЯ

*Проценко О. А.* Психофізіологічні і психологічні критерії відбору спортсменок в черліденгу. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2025.

У дисертації розглянуто проблему визначення рівня розвитку та прояву психофізіологічних і психологічних якостей особистості кваліфікованих спортсменок-черлідерів, які дають їм змогу показувати високий рівень професійної майстерності.

В умовах зростаючої спортивної конкуренції, коли фізичні можливості суперників, їхні техніко-тактичні спроможності є приблизно однаковими, виняткового значення набувають психофізіологічні та психологічні якості особистості спортсмена, зокрема рівень сформованості тих його психологічних процесів та властивостей, які мають першочергове значення для успішної спеціалізації в кожному конкретному виді спорту. Особистісні властивості спортсменів, які визначають їхню готовність до боротьби у найскладніших, часом несподіваних або невігідних, умовах та спроможність досягати поставленої мети, долаючи об'єктивні та суб'єктивні перешкоди на шляху до перемоги, стають визначальними детермінантами успішного виступу.

Черліденг є своєрідним поєднанням таких складнокоординаційних видів спорту, як спортивна та художня гімнастика, акробатика і спортивні танці (джаз, фанк, хіп-хоп тощо). Як і в інших складнокоординаційних видах спорту, у черліденгу час активних виступів спортсмена на високому рівні обмежений віковими рамками. До того ж у цьому командному виді спорту успіх та рівень досягнень не завжди залежать від самого спортсмена, оскільки на майданчику одночасно виступають від 16 до 24 спортсменів. У такому разі значущим фактором стає саме психофізіологічна та психологічна сумісність спортсменок,

які у процесі змагання мають діяти злагоджено та синхронно, як єдиний механізм.

Мета дослідження - визначити психофізіологічні і психологічні властивості особистості, які сприяють успішній спеціалізації та ефективності діяльності спортсменок у черліденгу для використання у процесі наукового відбору на різних етапах спортивного вдосконалення.

Завдання дослідження:

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет та узагальнення практичного досвіду вивчити аспекти висвітлення психофізіологічних і психологічних властивостей особистості спортсменів у складнокоординаційних видах спорту та їхню роль у процесах відбору та спортивного вдосконалення спортсменів.

2. Дослідити особистісні психофізіологічні та психологічні властивості особистості висококваліфікованих спортсменок у черліденгу, які мають досвід участі у змаганнях чемпіонату світу, чемпіонату Європи, етапів Ліги Європи.

3. Розробити психограму особистості спортсменки в черліденгу.

4. Визначити психофізіологічні та психологічні критерії для використання їх тренерами та спортсменками з метою здійснення науково-обґрунтованого відбору спортсменок для занять черліденгом та до збірних команд.

Для цілей дослідження використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, у тому числі опублікованих в електронному вигляді; педагогічний контроль, метод експертних оцінок, методи психологічної діагностики (визначення компонентів особистості черлідерок за трьома підструктурами особистості: на рівні нервової системи; на рівні психічних процесів; на рівні властивостей особистості та соціально значущих відносин). Для аналізу визначених числових даних використані методи математичної статистики, що дало змогу отримати кількісно-якісну оцінку результатів: медіана, нижній та верхній квартилі, тобто міжквартильний розкид ( $Me [25\%; 75\%]$ ), для порівняння незалежних вибірок

використано U-критерій Манна-Уїтні (Mann – Whitney U-test), для оцінювання зв'язку між досліджуваними показниками – метод рангової кореляції Спірмена (Charles Edward Spearman).

Наукова новизна отриманих результатів дослідження полягає в тому, що в роботі:

1) вперше:

– систематизовано та обґрунтовано інформативні психофізіологічні та психологічні особистісні властивості спортсменок як критерії відбору для занять черлідером та до збірних команд;

– обґрунтовано науковий підхід до оцінювання ефективності діяльності висококваліфікованих черлідерок з урахуванням ступеня вираженості значущих психофізіологічних та психологічних особистісних властивостей;

– розроблено психологічні характеристики (психограму) особистості спортсменки-черлідерки;

– встановлено специфічні особливості прояву та ступеня сформованості (розвитку) психофізіологічних та психологічних особистісних властивостей спортсменок залежно від віку, професійного стажу;

2) доповнено:

– знання та уявлення про психологічні критерії черліденгу як складнокоординаційного виду спорту;

– доповнено дані з питань психологічного забезпечення підготовки у спорті вищих досягнень;

3) підтверджено та розширено напрями індивідуального коригування тренувального процесу черлідерок з урахуванням їхніх особистісних властивостей.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що визначені в ньому психофізіологічні та психологічні критерії можуть використовуватися для застосування науково обґрунтованого підходу до процесу відбору:

– юних спортсменок для ефективної спеціалізації в черліденгу;

– на різних етапах спортивного вдосконалення з урахуванням ступеня сформованості техніко-тактичних умінь та навичок, необхідних для занять черлідінгом;

– найбільш психологічно підготовлених спортсменок до збірних команд (з урахуванням розробленої психограми особистості ефективної черлідерки).

До дослідження було залучено 41 спортсменку високої кваліфікації (чемпіони та призерки чемпіонатів України з черліденгу в дисциплінах Performance Cheer – Freestyle Pom, Hip-Hop, Jazz-Team and Doubles – члени та кандидати в члени збірної команди України, які виконали норматив майстра спорту та брали участь у змаганнях чемпіонату світу, чемпіонату Європи, етапів Ліги Європи) та 32 тренерів з черліденгу (віком 19–45 років), у тому числі заслужені тренери України, тренери I, II і вищої категорій. Дослідження проведено на базі Науково-дослідного інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України.

У складнокоординаційних видах спорту для спортсменів мають особливе значення психологічні якості, що забезпечують мобілізацію спортсмена безпосередньо перед виконанням вправ, тобто мобілізаційні якості.

Незважаючи на зацікавленість науковців у дослідженні черліденгу як молодого та перспективного виду спорту, дуже мало досліджень зосереджено на психологічному статусі черлідерів.

У черліденгу найбільш значущими сферами особистості спортсменок, які можуть визначати ефективність і надійність їхньої змагальної діяльності, а отже потребують посиленого вивчення, є мотиваційно-вольова, емоційна та комунікативна. Відтак психологічними характеристиками кваліфікованих спортсменок, що можуть застосовуватися як критерії відбору для спеціалізації в черліденгу і потребують детального дослідження, є: рівень активності та сила нервової системи; рівень інтернального типу локалізації суб'єктивного контролю; тип темпераменту; тип акцентуації особистості; рівень мотивації до досягнення успіху та до уникнення невдачі; рівень стресостійкості та схильності до лідерства; рівень резистентності при емоційному вигоранні як

прояв здатності чинити опір всім негативним та стресогенним факторам; сформованість мотивації до досягнення успіху та до уникнення невдачі.

Особливого значення набуває психологічна підготовка тренера, який завжди був і залишається головним керівником процесу досягнення успіху спортсменами, з урахуванням його впливу на процес їхнього професійного вдосконалення. Знання особливостей, які характеризують особистість тренера в черліденгу, – важлива складова самовдосконалення на шляху професійного зростання, що має беззаперечний вплив на спортивне становлення спортсменів.

Психофізіологічний стан черлідерок, що відіграє важливу роль в ефективності змагальної діяльності, оцінювався за часом зорово-моторних реакцій різного ступеня складності. Значущих різниць за U-критерієм Манна-Уїтні між обстеженими групами спортсменок за показниками ПЗМР, РВ1-3, РВ2-3 (оптимальний режим тестування) не виявлено ні при порівнянні спортсменок молодшої та старшої вікових груп, ні при аналізі результатів спортсменок з різним рівнем кваліфікації.

При порівнянні висококваліфікованих спортсменок старшого віку виявлено значущу різницю за показником моторного компонента реакції вибору одного сигналу з трьох ( $p < 0,05$ ): у спортсменок молодшої групи, які характеризуються закінченням формування особистості на фізіологічному рівні, виявлено менший моторний компонент у реакції простого вибору, ніж у спортсменок зрілого віку. Виявлені статистично значущі різниці за U-критерієм Манна-Уїтні при порівнянні висококваліфікованих спортсменок старшої групи за показником моторного компонента реакції вибору двох сигналів з трьох ( $p < 0,05$ ): у спортсменок молодшої групи (вік закінчення фізіологічного дозрівання) виявлено більшу стабільність реакції, менший моторний копонент у реакції складного вибору, ніж у спортсменок зрілого віку.

За результатами дослідження спортсменки молодшої і старшої вікових груп, а також висококваліфіковані спортсменки старшого віку з різним рівнем кваліфікації статистично значущо відрізнялися ( $p < 0,05$ ) за показниками сумарного відхилення, середнього відхилення та середнього випередження

в реакції на рухомий об'єкт. Між спортсменками з різним рівнем кваліфікації молодшої вікової групи статистичних різниць за показниками реакції на рухомий об'єкт не виявлено.

Значущих різниць між обстеженими групами спортсменок за показниками тепінг-тесту не виявлено ні при порівнянні спортсменок молодшої і старшої вікових груп, ні при порівнянні спортсменок з різним рівнем кваліфікації. Виявлена тенденція до більш високого рівня асиметрії між домінантною та субдомінантною рукою у спортсменок з вищим рівнем кваліфікації молодшої вікової групи при порівнянні із спортсменками I-II розряду, але ця відмінність не досягла рівня значущості. За рівнем функціональної рухливості нервових процесів і сили нервової системи виділені групи черлідерок не відрізнялися. Можна припустити, що для спортсменок даного виду спорту характерною є саме середня функціональна рухливість нервових процесів, нервова система середньої і нижче середньої сили та слабка.

За результатами проведеного експертного аналізу встановлено, що в черліденгу і для тренерів, і для кваліфікованих спортсменок важливі насамперед вольові якості особистості. Для тренерів у черліденгу підтверджено необхідність високого ступеня сформованості мовних і комунікативних здібностей, а також імажитивних і когнітивних здібностей, емоційної стійкості та стійкості до стресу.

Досліджено такі складові стану черлідерок, як самопочуття, активність та настрої: зазначені показники, отримані за результатами обстеження спортсменок, мали високий ступінь прояву, що свідчить про сприятливий стан черлідерок і високий рівень їхньої працездатності. Аналіз отриманих показників зазначених станів спортсменок засвідчує, що 100 % спортсменок на момент проведення дослідження переживали позитивний настрій, що пов'язано з високим рівнем активності.

За показником рівня наявного стресу більшість черлідерок (58,06 %) мали низький рівень, 35,48 % спортсменок – середній рівень, решта (6,45 %) – високий рівень стресу. За показником ситуативної тривожності у більшості

обстежених черлідерок (56,67 %) встановлено помірний рівень ситуативної тривожності, у 23,33 % спортсменок – високий рівень, у решти (20,00 %) – низький рівень тривожності. За показником особистісної тривожності 93,33 % черлідерок мали високий рівень, решта (6,67 %) – помірний рівень. Більшість обстежених черлідерок (51,61 %) мали високий та вище середнього рівень передзмагальної особистісної тривожності, 29,03 % спортсменок – середній рівень, решта (19,35 %) – низький та нижче середнього.

Визначено, що переважній більшості обстежених спортсменок властивий екстернальний тип локусу контролю (80 %). Мотивація до досягнення успіху у черлідерок більш виражена, ніж до уникнення невдачі. За результатами досліджень серед обстежених спортсменок виявлено 56,67 % черлідерок з помірно високим, 26,67 % – із завищеним, 16,67 % – із середнім рівнем мотивації до досягнення успіху. Визначено такі показники мотивації до уникнення невдачі: у 36,67 % черлідерок – високий рівень, у 13,33 % – завищений, у 36,67 % – середній, у 13,33 % спортсменок – низький рівень мотивації до уникнення невдачі.

У кваліфікованих спортсменок молодшої вікової групи (кандидатів у майстри спорту і майстрів спорту) виявлено переважання виключно адаптивних копінг-стратегій. Для інших обстежених груп певною мірою були характерні і адаптивні, і неадаптивні копінг-стратегії. Виявлено статистично значущі різниці за U-критерієм Манна-Уїтні між обстеженими групами спортсменок молодшого і старшого віку за шкалою «Позитивна переоцінка» ( $p < 0,05$ ). Значущих відмінностей за визначеними копінг-стратегіями між виділеними групами спортсменок з різним рівнем кваліфікації не виявлено.

Отримані дані свідчать, що і в спортсменок-черлідерок, і у тренерів відсутні домінуючі симптоми емоційного вигорання, до того ж фази напруги і виснаження не сформовані. Виявлена тенденція до більш високих показників резистенції у спортсменок-черлідерок порівняно з тренерами, проте ці відмінності не набули рівня значущості. Загалом у досліджуваних виявлені найбільш виражені симптоми фази резистенції.



Результати проведеного дослідження свідчать про те, що переважна більшість обстежених тренерів з черліденгу характеризується зниженим рівнем емпатії. Найбільш вираженими складовими емпатії виявилися такі компоненти особистості тренерів, як проникаючі здібності (легкість налагодження комунікативних зв'язків), емоційна чуйність і настанови, що сприяють чи перешкоджають емпатії.

**Ключові слова:** черліденг, складнокоординаційні види спорту, кваліфіковані спортсменки, відбір, психофізіологічні та психологічні критерії, психограма особистості.

### SUMMARY

*Protsenko O.* Psychophysiological and psychological criteria for the selection of sportswomen in cheerleading. – Qualifying scientific work printed as manuscript.

Dissertation for the Doctor of Philosophy degree in the specialty 017 Physical Culture and Sports. – National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, 2025.

The dissertation examines the problem of determining the level of development and manifestation of qualified sportswomen-cheerleaders' psychophysiological and psychological qualities, which allows them to show a high level of professional skill. In the context of growing sports competition, where opponents' physical capabilities and technical-tactical skills are similar, psychophysiological and psychological traits of the athlete's personality gain exceptional importance. In particular, the development of specific psychological processes and traits crucial for successful specialization in each sport is emphasized. The personal qualities of athletes, which determine their readiness to fight in the most difficult, sometimes unexpected or unfavorable conditions and achieve the set goal, overcoming objective and subjective obstacles on the way to victory, become the crucial determinants of a successful performance.

Cheerleading is a unique combination of complex coordination sports, such as sports and rhythmic gymnastics, acrobatics and dance styles (jazz, funk, hip-hop and others). Both in complex coordination sports and cheerleading, the time of active

performances of an athlete in a major sport is limited by age. But in cheerleading, success and level of achievement do not always depend on the athlete himself, since this sport is a team sport in which players perform simultaneously on the court from 16 to 24 athletes. In this case, the psychophysiological and psychological compatibility of female athletes, who have to act in a coordinated and synchronous manner during the competition, as a single mechanism, becomes a significant factor.

The purpose of the study is to determine the psychophysiological and psychological properties of the individual that contribute to the successful specialization and effectiveness of the activities of female athletes in cheerleading for use in the process of scientific selection at various stages of sports improvement.

Objectives of the study:

1. To study the psychophysiological and psychological traits of athletes in complex coordination sports and their role in the selection and development process, based on the analysis of scientific literature, online data, and practical experience.

2. To investigate the personal psychophysiological and psychological properties of the personality of highly qualified cheerleading athletes who have experience of performances at the World, European and European League championships.

3. To develop a psychogram of the personality of a cheerleading athlete.

4. To determine psychophysiological and psychological criteria for their use by coaches and sportswomen in order to carry out a scientifically based selection of sportswomen for cheerleading and national teams.

The following research methods were used in the work: theoretical analysis and generalization of literary sources and Internet data; pedagogical control, the method of expert evaluations, methods of psychological diagnosis (determination of the components of the personality of cheerleaders according to three substructures of their personality: at the level of the nervous system; at the level of mental processes; at the level of their personality properties and socially significant relationships). In the analysis of the determined numerical data, the methods of mathematical statistics were used, which made it possible to obtain a quantitative and qualitative assessment

of the results: median, lower and upper quartiles, i.e. interquartile range (Me [25%; 75%]), the Mann-Whitney test was used to compare independent samples, and the Spearman test was used to assess the relationship between the studied indicators.

The scientific novelty of the obtained research results lies in the fact that for the first time in the work:

- systematized and substantiated informative psycho-physiological and psychological personal properties of sportswomen as selection criteria for cheerleaders and national teams;
- substantiated the scientific approach to evaluating the effectiveness of the activities of highly qualified cheerleaders, taking into account the degree of weighting of significant psychophysiological and psychological personal properties;
- developed psychological characteristics (psychograms) of the personality of sportswomen-cheerleaders;
- established specific features of manifestation and degree of formation (development) of psychophysiological and psychological personal properties of sportswomen depending on age, professional experience;
- supplemented knowledge and understanding of the psychological criteria of cheerleading as a complex coordination sport;
- expanded directions for individual correction of the training process of cheerleaders, taking into account their personal characteristics;
- added data on the psychological support of training in sports of higher achievements.

The practical significance of the research is that the psychophysiological and psychological criteria defined in this study can be used to implement a scientifically based approach to the selection process:

- young athletes for effective specialization in cheerleading;
- improvement of the training process taking into account the degree of formation of the technical and tactical abilities and skills necessary for cheerleading at various stages of sports improvement;
- the most psychologically prepared athletes in national teams (taking into

account the developed psychogram of the personality of an effective cheerleader).

41 highly qualified athletes (champions and medalists of the Ukrainian cheerleading championships in the disciplines of Performance Cheer – Freestyle Pom, Hip-Hop, Jazz-Team and Doubles - members and candidates for members of the national team of Ukraine who have met the standards of the World Cup and have experience of performing at the World Championships, Europe, European League) and 32 cheerleading coaches (aged 19-45), Honored Coaches of Ukraine, coaches of I, II and higher categories were involved in the study. The research was conducted on the basis of the Scientific Research Institute of NUPESU.

Of particular importance for athletes in complex coordination sports are those mental qualities that ensure the athlete's mobilization immediately before performing exercises, that is, mobilization qualities. Despite the interest of scientists in researching cheerleading as a young and promising sport, very few studies have focused on the psychological status of cheerleaders.

The most significant spheres of the personality of female athletes in cheerleading, which can determine the effectiveness and reliability of their competitive activities and therefore require increased study are motivational, volitional, emotional and communicative. Therefore, the level of activity and strength of the nervous system, along with factors such as subjective control, type of temperament, personality traits, motivation to succeed or avoid failure, stress resistance, leadership potential, and resistance to emotional burnout, are key psychological components for selecting athletes in cheerleading.

The psychological preparation of the coach, who has always been and remains the main manager of the process achieving success by athletes is of particular importance, taking into account his influence on the process of their professional improvement. Knowledge of the characteristics of a cheerleading coach's personality is an important component of self-improvement and professional growth, which undeniably impacts the sports development of athletes.

The psychophysiological state of cheerleaders, which plays an important role in the effectiveness of competitive activity, was assessed by the time of visual-motor

reactions of various degrees of complexity. According to the Mann-Winty criterion, no significant differences were found between the examined groups of female athletes in terms of SVMR (simple visual-motor reaction), RCh1-3, RCh2-3 (choice reactions), optimal testing mode, both when comparing female athletes of younger and older age groups, and when analyzing the results of female athletes with different skill levels.

When comparing highly qualified older female athletes, a significant difference was found in the indicator of the motor component of the reaction to choosing one signal out of three ( $p < 0,05$ ): in the female athletes of the younger group, who are characterized by the end of personality formation at the physiological level, a smaller motor component was found in the reaction of a simple choice, than in female athletes of mature age. Statistically significant differences were revealed according to the Mann-Whitney test when comparing highly qualified female athletes of the older group according to the indicators of the reaction to choosing two signals out of three ( $p < 0,05$ ): in the female athletes of the younger group, greater stability of the reaction was found, a smaller motor component in the reaction of a complex choice than in female athletes of mature age.

According to the results of the research, female athletes of the younger and older age groups, as well as highly qualified older female athletes with different levels of qualification, differed statistically significantly ( $p < 0,05$ ) in terms of total deviation, average deviation and average advance in reaction to a moving object. No statistical differences were found between female athletes with different qualification levels of the younger age group in terms of reaction to a moving object.

No significant differences were found between the examined groups of female athletes in terms of the tapping test indicators, both when comparing female athletes of the younger and older age groups, and when comparing female athletes with different levels of qualification. A tendency to a higher level of asymmetry between the dominant and subdominant hand was revealed in athletes with a higher level of qualification of the younger age group when comparing them with athletes of the I-II class, but these differences did not reach the level of significance. The selected

groups of cheerleaders did not differ in terms of the level of functional mobility of nervous processes and the strength of the nervous system. It can be assumed that female athletes of this sport are characterized by average functional mobility of nervous processes, average and below average strength, and a weak nervous system.

According to the results of the conducted expert analysis, both for coaches and for qualified athletes in cheerleading, the strong-willed qualities of the individual are important. For coaches in cheerleading, the need for a high degree of formation of language and communication abilities, as well as imaginative and cognitive abilities, emotional stability and resistance to stress has been confirmed.

Such components of the state of cheerleaders as well-being, activity and mood were studied: the specified indicators obtained from the results of the examination of female athletes had a high degree of manifestation, which indicates a favorable state of cheerleaders and a high level of their work capacity. The analysis of the obtained indicators of the indicated conditions of the subjects shows that 100% of the female athletes experienced a positive mood at the time of the study, which is associated with a high level of activity.

According to the indicator of the level of existing stress, the majority of cheerleaders (58,06 %) had a low level of stress, 35,48 % of female athletes had an average level of stress, and the rest (6,45 %) had a high level. According to the indicator of situational anxiety, most of the examined cheerleaders (56,67 %) have a moderate level of situational anxiety, 23,33 % of athletes have a high level, and the rest (20,00 %) have a low level. Indicators of personal anxiety in 93,33 % of cheerleaders had a high level, the rest (6,67 %) had a moderate level. Most of the examined cheerleaders (51,61 %) had a high and above average level of pre-competition personal anxiety, 29,03 % of female athletes had an average level, the rest (19,35 %) had a low and below average level.

It was determined that the vast majority of examined athletes had an external type of locus of control (80 %). The motivation to achieve success in cheerleaders was more pronounced than the motivation to avoid failure. According to the research results, 56,67 % of female cheerleaders with a moderately high and 26,67 % with an

exaggerated level of motivation to achieve success, as well as 16,67 % of female athletes with an average level of motivation to achieve success, were found among the examined athletes. Regarding motivation to avoid failure: 36,67 % of female cheerleaders have a high level, 13,33 % of female athletes have an exaggerated level, 36,67 % of female athletes have an average level, and 13,33 % of female athletes have a low level of motivation to avoid failure.

Qualified female athletes of the younger age group (candidates for masters of sports and masters of sports) showed a predominance of exclusively adaptive coping strategies. Both adaptive and maladaptive coping strategies were to some extent characteristic of the other surveyed groups. Statistically significant differences were found according to the Mann-Winty test between the examined groups of younger and older female athletes according to the "Positive reappraisal" scale ( $p < 0,05$ ). No significant differences were found according to the identified coping strategies between the selected groups of female athletes with different qualification levels.

The obtained data show that both female cheerleaders and coaches do not have dominant symptoms of emotional burnout, in addition, the phases of tension and exhaustion are not formed. The trend of female cheerleaders in comparison with coaches to higher indicators of resistance was revealed, however, these differences did not reach the level of significance. In general, the symptoms of the resistance phase were the most pronounced in the subjects. The data of the conducted research show that the vast majority of surveyed cheerleading coaches are characterized by a reduced level of empathy. The most pronounced components of empathy, according to the obtained results, were such components of the coaches' personality as penetrating abilities (ease of establishing communicative ties), emotional sensitivity and instructions that promote or hinder empathy.

**Key words:** cheerleading, complex coordination sports, qualified sportswomen, selection, psychophysiological and psychological criteria, personality psychogram.

## Список публікацій здобувача за темою дисертації

### *Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації*

1. Крикун О., Воронова В. Психологічна характеристика особистості спортсменок в черліденгу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. 2021. № 11 (30). С. 133–147. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2021-11\(30\)-133-147](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2021-11(30)-133-147) Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці. Внесок Воронової В. – участь в інтерпретації отриманих даних.*

2. Крикун О., Воронова В., Федорчук С. Діагностика рівня емпатії у тренерів з черліденгу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 4. С. 85–88. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.4.85-88> Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці і аналізі результатів. Внесок Воронової В. та Федорчук С. полягає в організації окремих напрямків дослідження.*

3. Крикун О., Воронова В., Федорчук С. Емоційне вигорання у кваліфікованих спортсменок і тренерів у черліденгу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 1. С. 39–43. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.1.39-43> Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці. Внесок Воронової В. та Федорчук С. – участь у інтерпретації отриманих даних та оформленні публікації.*

4. Крикун О. А. Психологічна характеристика спортсменів складнокоординаційних видів спорту. Сучасні підходи при їх спортивному відборі. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 2.



С. 37–42. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.2.37-42> Фахове видання України.

5. Крикун О., Воронова В. Черліденг як вид спортивної діяльності: особливості тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 1. С. 23–29. DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-4> Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації дослідження, систематизації матеріалу та формулюванні висновків. Внесок Воронової В. – участь в обговоренні результатів дослідження.*

### ***Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації***

1. Крикун О., Воронова В. Проблеми та напрями психологічного забезпечення підготовки спортсменів в черліденгу. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XV Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 16 верес. 2022 р. Київ : НУФВСУ, 2022. С. 58–59. URL: [https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk\\_tez\\_molod\\_hv\\_zhovt-lyst\\_22\\_dopovn\\_140\\_stor.pdf#page=58](https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_molod_hv_zhovt-lyst_22_dopovn_140_stor.pdf#page=58) *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці.*

2. Крикун О., Воронова В., Федорчук С. Значущість особистісних якостей кваліфікованих спортсменів і тренерів у черліденгу. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : матеріали V Всеукр. наук. електрон. конф. з міжнар. участю, Київ, 28 жовт. 2022 р. Київ : НУФВСУ, 2022. С. 23–24. URL: [https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk\\_v\\_vseukrayinskoyi\\_naukovoyi\\_elektronnoyi\\_konferenciyi.pdf](https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_v_vseukrayinskoyi_naukovoyi_elektronnoyi_konferenciyi.pdf) *Особистий внесок здобувача полягає в обґрунтуванні етапів дослідження, обробці отриманих даних.*

3. Krykun O., Voronova V., Fedorchuk S. The role of empathy in the coach-athlete relationship in cheerleading. *EPA 2023. Social Cohesion, a Common Goal for Psychiatry* : abstracts of reports on the 31-th European Congress of Psychiatry, 25–28

March 2023, Paris, France. *European Psychiatry*. 2023. Vol. 66 (S1). S1017. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10479880/pdf/S0924933823021600a.pdf> *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці.*

4. Крикун О., Воронова В., Федорчук С. Оцінка стану психофізіологічних функцій у спортсменок у черліденгу. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XVI Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 29 черв. 2023 р. Київ : НУФВСУ, 2023. С. 85–86. URL: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk\\_tez\\_molod\\_hvi\\_zhovt-lyst\\_23\\_7\\_1.pdf#page=85](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_molod_hvi_zhovt-lyst_23_7_1.pdf#page=85) *Особистий внесок здобувача полягає в обґрунтуванні етапів проведення дослідження, обробці отриманих даних, аналізі отриманих результатів.*

5. Крикун О., Воронова В., Федорчук С. Передзмагальна особистісна тривожність у спортсменок в черліденгу. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : матеріали VI Всеукр. наук. електрон. конф., Київ, 26 жовт. 2023 р. Київ : НУФВСУ, 2023. С. 25–26. URL: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk\\_vi\\_vseukrayinskoyi\\_naukovoy\\_i\\_elektronnoyi\\_konferenciyi\\_0.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_vi_vseukrayinskoyi_naukovoy_i_elektronnoyi_konferenciyi_0.pdf) *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обговоренні результатів дослідження, висновків.*

6. Крикун О. А., Воронова В. І., Федорчук С. В. Стратегії подолання стресу у спортсменок з різним рівнем кваліфікації в черліденгу. *Здоров'я нації – базис фізичної культури і спорту* : матеріали Міжнар. наук. конф., Ченстохова, Республіка Польща, 1–2 листоп. 2023 р. Ченстохова, 2023. С. 27–31. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-367-5-7> *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці.*

7. Крикун О. А., Воронова В. І., Федорчук С. В. Оцінка реакції на рухомий об'єкт спортсменок з різним рівнем кваліфікації в черліденгу. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення* : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф., Кременець, 23–24 листоп. 2023 р. Кременець : Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, 2023. С. 45–49.

URL: [https://kogpa.edu.ua/images/main\\_dir/kaf\\_teor\\_met\\_fiz\\_vykh/pub/2023\\_9\\_%D0%9A%D0%9E%D0%93%D0%9F%D0%90\\_%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA\\_1.pdf#page=45](https://kogpa.edu.ua/images/main_dir/kaf_teor_met_fiz_vykh/pub/2023_9_%D0%9A%D0%9E%D0%93%D0%9F%D0%90_%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_1.pdf#page=45) *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні та обґрунтуванні етапів проведення дослідження, обробці отриманих даних, та оформленні наукової праці.*

8. Крикун О. А., Воронова В. І., Федорчук С. В. Динамічна м'язова витривалість руху кисті у черлідерок з різним рівнем кваліфікації. *Адаптаційні психофізіологічні проблеми фізичної культури і спорту* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., Київ – Черкаси, 7–8 груд. 2023 р. Київ : НУФВСУ; Черкаси : ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2023. С. 217–218. URL: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/tezy\\_2023\\_1.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/tezy_2023_1.pdf) *Особистий внесок здобувача полягає в аналізі та узагальненні отриманих даних, обговоренні результатів дослідження, оформленні публікації.*

9. Крикун О. А., Воронова В. І., Федорчук С. В. Типи темпераменту спортсменок з різним рівнем кваліфікації в черліденгу. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи* : матеріали Х Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., Київ, 15 груд. 2023 р. Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2023. С. 273–276. URL: [https://fzfv.kubg.edu.ua/images/stories/Departaments/ilid/kfvps/program/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8\\_%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%8F\\_%D0%A4%D0%97%D0%A4%D0%92%D0%A1\\_%D0%93%D1%80%D1%96%D0%BD%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE\\_12.2023.pdf](https://fzfv.kubg.edu.ua/images/stories/Departaments/ilid/kfvps/program/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8_%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%8F_%D0%A4%D0%97%D0%A4%D0%92%D0%A1_%D0%93%D1%80%D1%96%D0%BD%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_12.2023.pdf) *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його*

проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці.

10. Крикун О., Воронова В., Федорчук С. Критерії сенсомоторних реакцій різного ступеня складності спортсменок у черліденгу. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XVII Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 7 трав. 2024 року. Київ : НУФВСУ, 2024. С. 101–102. URL: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk\\_tez\\_dopovidey\\_xvii\\_molod\\_ta\\_olimpiyskyy\\_ruh\\_13\\_05\\_24.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_dopovidey_xvii_molod_ta_olimpiyskyy_ruh_13_05_24.pdf) *Особистий внесок здобувача полягає в інтерпретації результатів дослідження, їх обговоренні.*

***Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації***

1. Крикун О., Воронова В., Федорчук С. Вплив емпатії на продуктивність і діяльність спортсмена та тренера. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи* : матеріали XXII Міжнар. наук.-практ. конф., Харків, 6–7 груд. 2022 р. Харків : ХДАФК, 2022. С. 432–434. URL: <https://khdafk.com.ua/novyny/xxii-mizhнародna-naukovo-praktychna-konferencziya-fizychna-kultura-sport-i-zdorovya-stan-problemy-ta-perspektyvy-yaka-vidbudetsya-6-7-grudnya-2022-roku/> *Особистий внесок здобувача полягає в обґрунтуванні етапів проведення дослідження, обробці отриманих даних, аналізі отриманих результатів.*

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СКОРОЧЕНЬ.....	23
ВСТУП.....	24
РОЗДІЛ 1 ХАРАКТЕРИСТИКА ДІЯЛЬНОСТІ ТА ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНІВ У СКЛАДНОКООРДИНАЦІЙНИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	31
1.1 Психологічна характеристика та особливості відбору у споріднених видах спорту як підґрунтя підготовки в черліденгу.....	31
1.2 Особливості черліденгу як виду спортивної діяльності.....	42
1.3 Особливості тренувальної та змагальної діяльності спортсменів у черліденгу та їхні психологічні складові.....	45
1.4 Психологічна характеристика особистості тренера і його вплив на процес професійного вдосконалення спортсмена.....	52
Висновки до розділу 1.....	67
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	69
2.1 Методи дослідження.....	70
2.1.1 Аналіз та узагальнення даних наукової та науково-методичної літератури.....	70
2.1.2 Малоформалізовані методи (бесіда, анкетування, експертне опитування).....	71
2.1.3 Методи психофізіологічної та психологічної діагностики.....	72
2.1.4 Методи математичної статистики.....	78
2.2 Організація дослідження.....	79
РОЗДІЛ 3 ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ СКЛАДОВИХ ОСОБИСТОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК І ТРЕНЕРІВ У ЧЕРЛІДЕНГУ.....	83
3.1 Психофізіологічні властивості особистості кваліфікованих спортсменок у черліденгу.....	84
3.2 Особливості прояву психологічних властивостей особистості висококваліфікованих черлідерок у тренувальній та змагальній діяльності.....	102

3.3 Особистісні властивості тренера як фактор впливу на формування психологічних характеристик спортсменок у черліденгу.....	117
Висновки до розділу 3.....	124
<b>РОЗДІЛ 4 ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ ЯК ОСНОВА ПСИХОСПОРТОГРАМИ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ПСИХОГРАМИ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНОК У ЧЕРЛІДЕНГУ.....</b>	<b>129</b>
4.1 Сенсомоторні реакції як основна складова психоспортограми щодо психофізіологічних здібностей у черліденгу.....	129
4.2 Психограма особистості кваліфікованих спортсменок у черліденгу на основі їхніх психофізіологічних властивостей для здійснення науково обґрунтованого відбору спортсменок для занять черліденгом та до збірних команд.....	143
4.3 Психограма особистості спортсменки у черліденгу з урахуванням психологічних властивостей.....	149
Висновки до розділу 4.....	160
<b>РОЗДІЛ 5 АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>163</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>179</b>
<b>ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....</b>	<b>183</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>188</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>225</b>

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СКОРОЧЕНЬ

ЕС	інтегративний показник емоційної стійкості
ЗМС	заслужений майстер спорту України
КВ	рівень гармонійності та внутрішньої оптимальності нервово-психічного стану спортсменів за коефіцієнтом Вальнеффера
КМС	кандидат у майстри спорту України
ЛП	латентний період
МС	майстер спорту України
МСМК	майстер спорту міжнародного класу
ПВЯ	професійно важливі якості
ПЗМР	проста зорово-моторна реакція
ПТ	передзмагальна особистісна тривожність
РВ1-3	реакція вибору одного з трьох сигналів
РВ2-3	реакція вибору двох із трьох сигналів
РРО	реакція на рухомий об'єкт
РС	показник рівня існуючого стресу
РСК	методика дослідження рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера
САН	опитувальник САН (самопочуття, активність, настрої) В. А. Доскіна
СКВ	середнє квадратичне відхилення
СНС	сила нервової системи
ФРНП	функціональна рухливість нервових процесів
ЦНС	центральна нервова система
ЕРQ	особистісний опитувальник Г. Айзенка
WCQ	The Ways of Coping Questionnaire – опитувальник способів психологічного подолання Р. Лазаруса та С. Фолькман (адаптація Т. Л. Крюкової та ін.)

## ВСТУП

**Актуальність.** В умовах зростаючої спортивної конкуренції, коли фізичні можливості суперників, їхня техніко-тактична спроможність є приблизно однаковими, виняткового значення набувають психофізіологічні та психологічні якості особистості спортсмена, зокрема рівень сформованості тих його психологічних процесів та властивостей, які мають першочергове значення для успішної спеціалізації в кожному конкретному виді спорту. Особистісні властивості спортсменів, які визначають їхню готовність вести боротьбу в найскладніших, часом несподіваних або невігідних, умовах і досягати поставленої мети, долаючи об'єктивні та суб'єктивні перешкоди на шляху до перемоги, стають визначальними детермінантами успішного виступу.

Черліденг є своєрідним поєднанням таких складнокоординаційних видів спорту, як спортивна та художня гімнастика, акробатика і спортивні танці (джаз, фанк, хіп-хоп та інші). Як і в інших складнокоординаційних видах спорту, в черлідену час активних виступів спортсмена у великому спорті обмежений віковими рамками, але у черліденгу успіх та рівень досягнень не завжди залежить лише від спортсмена, оскільки даний вид спорту є командним, в якому на майданчику виступають одночасно від 16 до 24 спортсменів. У такому разі значущим фактором стає саме психофізіологічна та психологічна сумісність спортсменок, які у процесі змагання повинні діяти злагоджено та синхронно, як єдиний механізм.

Саме тому сьогодення потребує вирішення багатьох проблем, пов'язаних з підвищенням професіоналізму спортсмена, а саме з недостатньою вивченістю та дослідженістю всіх аспектів, що визначають «психологічні професійні якості» [53, 118]. Дослідження значущих психологічних характеристик особистості спортсменок-черлідерок набуває особливої актуальності у зв'язку з визнанням 2016 року цього виду спорту олімпійським.

Це робить знання та визначення необхідних психофізіологічних і психологічних характеристик особистості спортсменок у черліденгу у процесі



їх підготовки дуже важливою складовою і на етапі початкового відбору, і під час спортивного вдосконалення.

Безперервне зростання спортивних досягнень висуває дедалі більше вимог і до системи підготовки спортсменів, і до науково обґрунтованої організації пошуку та відбору найбільш обдарованих дітей для поповнення спортивного резерву. Зважаючи на це, професійні якості спортсмена є невід'ємною частиною його здібностей [78, 95, 177]. Тренери та спортивні науковці підкреслюють, що далеко не кожен може стати професійним спортсменом, оскільки цей вид професійної діяльності потребує від людини певних особистісних властивостей, значної самовідданості та використання психічних і фізичних резервів організму [26, 134].

Черліденг – це складнокоординаційний вид спорту, що поєднує елементи шоу та інших видовищних видів спорту – гімнастики, акробатики, спортивних танців тощо. Тому логічно припустити, що елементи психологічної підготовки та вимоги до психологічних якостей спортсменів-черлідерів можливо запозичити саме із зазначених видів спорту, які мають давні та усталені методики і принципи спортивного тренування.

Оскільки черліденг в Україні є «молодим» видом спорту, у цій сфері ще бракує фундаментальних наукових досліджень щодо різних аспектів підготовки спортсменок. На сьогодні тренери здійснюють відбір до складу команд у черліденгу, ґрунтуючись на рекомендаціях, прийнятих у близьких видах спорту, переважно за фізичними показниками – сила, гнучкість, витривалість, пластичність, загальний фізичний стан, конституція тіла, специфічні швидкісно-силові якості тощо [61, 62]. Використання генетично обумовлених та психологічних особливостей кваліфікованого спортсмена, які традиційно залишаються поза увагою тренера, є дещо складнішим, тому що, по-перше, треба знати, які конкретно психологічні процеси, стани та властивості необхідні для успішності тренувальної та змагальної діяльності в черліденгу, а по-друге – знати і застосовувати відповідні методи психодіагностичних досліджень

проявів особистості черлідерок, а також вміти їх не лише визначати, а й правильно інтерпретувати.

Отже, аналіз наявних наукових досліджень засвідчує важливість врахування у процесі відбору спортсменів для занять конкретним видом спорту та під час спортивного вдосконалення саме психофізіологічних і психологічних особливостей особистості. З другого боку, існує недостатність наукових даних про такі якості та властивості особистості спортсмена, зокрема в черліденгу. Саме тому дана робота присвячена вивченню рівня розвитку та прояву психофізіологічних і психологічних якостей особистості кваліфікованих спортсменок-черлідерок, які дають їм змогу показувати високий рівень професійної майстерності.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Дисертаційна робота виконана відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021-2025 роки, відповідно до теми кафедри психології і педагогіки 2.9 «Мобілізація особистісного ресурсу суб'єктів спортивної діяльності засобами психолого-педагогічного супроводу» (№ державної реєстрації 0121U108308). Здобувачка – співвиконавиця теми.

**Мета дослідження** – визначити психофізіологічні і психологічні властивості особистості, які сприяють успішній спеціалізації та ефективності діяльності спортсменок у черліденгу для використання у процесі наукового відбору на різних етапах спортивного вдосконалення.

**Завдання дослідження:**

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури, інших доступних джерел та узагальнення практичного досвіду вивчити аспекти прояву психофізіологічних і психологічних властивостей особистості спортсменів у складнокоординаційних видах спорту та їх роль у процесі відбору та спортивного вдосконалення спортсменів.

2. Дослідити особистісні психофізіологічні і психологічні властивості особистості висококваліфікованих спортсменок у черліденгу, які мають досвід

участі у змаганнях чемпіонатів світу, чемпіонатів Європи та етапів Ліги Європи.

3. Розробити психограму особистості спортсменки в черліденгу.

4. Визначити психофізіологічні і психологічні критерії здійснення науково обґрунтованого відбору спортсменок для занять черліденгом та до збірних команд.

**Об'єкт дослідження** – особистість висококваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в черліденгу.

**Предмет дослідження** – психофізіологічні та психологічні властивості особистості спортсменок, які спеціалізуються в черліденгу.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення результатів наукових досліджень; педагогічний контроль, метод експертних оцінок, визначення компонентів особистості черлідерок згідно з трьома підструктурами особистості: на рівні нервової системи; на рівні психічних процесів; на рівні властивостей особистості та соціально значущих відносин методами психофізіологічної та психологічної діагностики (проста зорово-моторна реакція; реакція вибору одного з трьох сигналів РВ1-3; реакція вибору двох із трьох сигналів РВ2-3; тест «120 сигналів» (режим зворотного зв'язку); тест «5 хвилин» (режим зворотного зв'язку); тест у режимі нав'язаного ритму; реакція на рухомий об'єкт; тепінг-тест; САН (самопочуття, активність, настрій); особистісна та реактивна тривожність; передзмагальна особистісна тривожність; рівень суб'єктивного контролю; індивідуально-типологічні властивості темпераменту; рівень емпатії; професійно значущі якості особистості; стресостійкість, особистісна саморегуляція; емоційне вигорання; компоненти мотиваційно-вольової сфери).

При аналізі визначених числових даних використані методи математичної статистики, що дало змогу отримати кількісно-якісну оцінку результатів: медіана, нижній та верхній квартилі, тобто міжквартильний розкид (Me [25 %; 75 %]), для порівняння незалежних вибірок використано U-критерій Манна-

Уїтні (Mann-Whitney), для оцінювання зв'язку між досліджуваними показниками – метод кореляційного аналізу за критерієм Спірмена.

**Наукова новизна** отриманих результатів дослідження полягає в тому, що у роботі:

1) вперше:

– систематизовано та обґрунтовано інформативні психофізіологічні та психологічні особистісні властивості спортсменок як критерії відбору для занять черлідером та до збірних команд;

– обґрунтовано науковий підхід до оцінювання ефективності діяльності висококваліфікованих черлідерок з урахуванням ступеня вираженості значущих психофізіологічних та психологічних особистісних властивостей;

– розроблено психологічні характеристики (психограму) особистості спортсменки-черлідерки;

– встановлено специфічні особливості прояву та ступеня сформованості (розвитку) психофізіологічних та психологічних особистісних властивостей спортсменок залежно від віку, професійного стажу;

2) доповнено:

– знання та уявлення про психологічні критерії черліденгу як складнокоординаційного виду спорту;

– доповнено дані з питань психологічного забезпечення підготовки у спорті вищих досягнень;

3) підтверджено та розширено напрями індивідуального коригування тренувального процесу черлідерок з урахуванням їхніх особистісних властивостей.

**Публікації.** Наукові результати дисертації висвітлені в 16 наукових публікаціях: 5 статтях у наукових виданнях з переліку наукових фахових видань України, 10 публікаціях апробаційного характеру, 1 публікація додатково відображає наукові результати дисертації (додаток А).

**Особистий внесок здобувача** у спільних публікаціях полягає в постановці проблеми, визначенні мети, завдань, методів дослідження,

статистичній обробці, аналізі та інтерпретації отриманих результатів дослідження, підготовці матеріалів до друку. Внесок співавторів визначається участю в теоретичному обґрунтуванні окремих наукових напрямів проведення дослідження, допомогою в обробці матеріалів та частково у висновках.

**Апробація результатів дисертації.** Основні положення дисертаційної роботи представлені на міжнародних та всеукраїнських конференціях: на V–VII Всеукраїнських наукових електронних конференціях «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» (м. Київ, 2022–2024 рр.); XXII Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи» (м. Харків, 2022 р.); XV–XVII Міжнародних конференціях молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» (м. Київ, 2022–2024 рр.); 31th European Congress of Psychiatry «Social Cohesion, a Common Goal for Psychiatry» (Paris, France, 2023); Міжнародній науково-практичній конференції «Public health – a basis of physical culture and sports» (м. Ченстохова, Польща, 2023 р.); IX Всеукраїнській науково-практичній конференції «Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення» (м. Кременець, 2023 р.); Міжнародній науково-практичній конференції «Adaptive and Psychophysiological issues of physical culture and sports» (м. Київ – м. Черкаси, 2023 р.); X Всеукраїнській науково-практичній онлайн-конференції «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (у циклі Анохінських читань) (м. Київ, 2023 р.) (додаток Б).

**Практична значущість.** Визначені в даному дослідженні психофізіологічні та психологічні критерії можуть використовуватися для здійснення науково обґрунтованого підходу до процесу відбору:

юних спортсменок для подальшої професійної спеціалізації в черліденгу;  
на різних етапах спортивного вдосконалення з урахуванням ступеня сформованості техніко-тактичних умінь та навичок, необхідних для занять черлідінгом;

найбільш психологічно підготовлених спортсменок до збірних команд (з урахуванням розробленої психограми особистості ефективної черлідерки).

Отримані результати впроваджені в лекційні матеріали курсів підвищення кваліфікації тренерів з черліденгу Всеукраїнської федерації черліденгу груп підтримки спортивних команд (акти впровадження від 02.09.2022, 03.10.2022, 19.05.2023), тренувальний процес підготовки спортсменок Національної збірної України з черліденгу (акт впровадження від 14.02.2024) (Додатки В, Г, Д, Е).

**Структура та обсяг дисертації.** Матеріали роботи викладено на 164 сторінках основного тексту. Загальний обсяг дисертації – 237 сторінок. Дисертаційна робота складається з анотації, списку публікацій здобувачки за темою дисертації, переліку умовних позначень, вступу, п'яти розділів та висновків до них, прикінцевих висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел та додатків. Дисертація ілюстрована 47 таблицями, 12 рисунками та містить 6 додатків. Список використаних літературних джерел містить 295 найменувань, з яких 110 – англомовні.

## РОЗДІЛ 1

### ХАРАКТЕРИСТИКА ДІЯЛЬНОСТІ ТА ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНІВ У СКЛАДНОКООРДИНАЦІЙНИХ ВИДАХ СПОРТУ

#### 1.1 Психологічна характеристика та особливості відбору у споріднених видах спорту як підґрунтя підготовки в черліденгу

У видах спорту, що належать до складнокоординаційних, передовсім оцінюються складність і краса, досконалість виконуваних рухів. До таких видів відносять художню гімнастику, спортивну гімнастику, спортивні танці, стрибки у воду, фігурне катання, спортивну аеробіку, акробатику та деякі інші. У більшості з цих видів спорту вправи виконуються у досить високому темпі. За своїм характером всі рухи швидкі, точні, вимагають всебічної і складної координації у часі і просторі, але при цьому спортсмени повинні постійно пам'ятати про артистичність та красу виконуваних рухів і вправ. Всі ці вимоги характерні і для черліденгу.

Наразі конкуренція та високі спортивні результати на змаганнях різного рівня висувають дедалі вищі вимоги до психологічних характеристик спортсменів [26, 77, 275, 281]. Вважається, що, незалежно від виду спорту, дуже складно наперед спрогнозувати спортивні здібності [62, 177]. Проте відбір за психологічними параметрами – це складний, довготривалий і копіткий процес, успіх якого залежить від багатьох факторів [26].

Інтерес до вирішення питання відбору спортсменів у складнокоординаційних видах спорту привертає увагу багатьох фахівців [8, 13, 76]. Кожний вид спорту має власну специфіку, особливі вимоги до фізичних, фізіологічних та психологічних якостей, специфічні засоби спілкування між спортсменами та тренерами, а також загальноприйнятну систему нормалізованої поведінки, розробленої з урахуванням історичних, політичних або навіть кліматичних чинників [276]. Крім того, у кожному виді спорту існує певне локалізоване тренувальне середовище, в якому проводяться

тренування та розвивається майстерність спортсменів [273, 274]. Перебування індивіда у спортивному середовищі характеризується також унікальними стосунками на основі організаційної культури та специфіки виду спорту, зокрема можлива підтримка колег по команді або сприйняття їх як учасників прямого змагання, конкурентів [276].

Аналіз наукової і методичної літератури свідчить, що у складнокоординаційних видах спорту найважливішими є високоспеціалізовані здібності – техніка, координація, спеціальні прояви сили, швидкість, витривалість [14, 36, 56, 62, 169, 214, 219, 231].

Такі здібності базуються не лише на основі точної м'язово-рухової диференціації, просторової і часової орієнтації, а й на спеціалізованому «відчутті ритму», здатності до самоконтролю та самоаналізу з об'єктивною самооцінкою позитивних і негативних аспектів підготовки, психічній витривалості та здатності ефективно діяти в невизначених варіативних умовах, високій швидкості тактичного мислення тощо [68, 124]. Наприклад, адекватна самооцінка та її узгодження з рівнем прагнень є вагомим чинником успішної спортивної діяльності. У разі невідповідності рівня прагнень спортсмена його технічним, тактичним і фізичним можливостям виникають конфлікти з тренером, колегами по команді. «Спортсмени із зниженою самооцінкою потребують мотивації ззовні, опіки, контролю і підтримки. Водночас за високої самооцінки спортсмен проявляє себе як інтроверт і може нехтувати порадами і вказівками ззовні, діє на власний розсуд» [25, с. 86–101; 26].

Крім того, для спортсменів у складнокоординаційних видах спорту важливі значний обсяг сприймань, чутливість до контрасту, динамічна гострота зору, стійкість до впливу засліплюючого світла тощо [68]. Необхідний також розвиток психологічних властивостей, що забезпечать правильну мобілізацію спортсмена безпосередньо перед виконанням вправ, з огляду на те, що в таких видах спорту характерні послідовні спроби у виконанні вправ [26, 150, 170]. На думку науковців, такі види спорту, як фігурне катання, велосипедний спорт, спортивна і художня гімнастика, стрибки у воду (які віднесені автором до групи



з координаційно-естетичним видом психологічної діяльності) висувають специфічні вимоги до спортсменів: артистичність, естетичні та творчі сенсорномоторні якості [185].

Хоча види спорту, що належать до складнокоординаційних, відрізняються за необхідними особистісними особливостями спортсменів, слід зазначити, що спільними, найбільш характерними, узагальнюючими для них є такі співвідношення властивостей особистості: 1) переважання у структурі мотивації характерної колективної спрямованості над спрямованістю індивідуального характеру; 2) переважання вольових якостей над тривожністю і невпевненістю в собі; 3) переважання психологічної стійкості і самоконтролю над емоційною збудливістю. Ці риси особистості спортсменів визначаються як основні, що дають змогу досягати високих спортивних результатів і демонструвати належну поведінку в будь-яких екстремальних ситуаціях [26, 32].

Відбір для занять спортом тих спортсменів, у яких максимально розвинуті психологічні якості та властивості, необхідні для ефективної спеціалізації та успіху в конкретному виді спорту, сприяє досягненню максимальних спортивних результатів [32, 79, 134]. Всі спортсмени як індивіди є різними, мають від народження певні природні якості, тож не завжди підходять для відбору в той чи інший вид спортивної спеціалізації. Проте закономірністю розвитку спортсмена як людини можна вважати те, що на практиці недостатність розвитку одних психологічних властивостей може успішно компенсуватися розвитком інших якостей і процесів. Тобто в результаті спортивної діяльності структура індивідуальних здібностей спортсмена може коригуватися, що зумовлено можливістю компенсації одних компонентів іншими [32, 134, 177, 196].

Наприклад, недостатня розвиненість точності м'язово-рухових диференціацій, яка є необхідною у складнокоординаційних видах спорту, може компенсуватися властивостями уваги, швидкістю рухових реакцій, «відчуттям часу» [134]. Недоліки тактичного мислення відповідно можуть компенсуватися

швидкістю рухових реакцій, стійкістю уваги, розвиненими властивостями розподілення уваги, «відчуттям часу», «відчуттям дистанції» [134].

Слід зазначити, що в будь-якому виді спорту здібності – це індивідуальні особливості спортсмена, від яких залежить успішність виконання його спортивної діяльності. Проте обдарованість, як зазначає Б. М. Теплов, є винятковим поєднанням саме тих здібностей, що забезпечують найвищі досягнення в певному виді діяльності, наприклад у спорті [цит. за 62]. Успішний розвиток здібностей приводить до реалізації таланту – природного обдарування, найвищого ступеня обдарованості. Загалом такі складові спортивного відбору, як здібності, обдарованість, талант базуються на вроджених факторах, які виявляються, розвиваються і вдосконалюються у процесі виховання, навчання, тренування [24, 177, 196].

Крім того, безпосередньо на формування індивідуального стилю спортсмена у складнокоординаційних видах спорту впливає темперамент, особливе значення має оцінювання нейрофізіологічних показників прояву сили, рівноваженості, рухливості нервових процесів [7, 77, 90]. Велика кількість наукових робіт присвячена дослідженню функціонального стану центральної нервової системи у зв'язку з оцінюванням підготовки спортсменів [23, 72, 223, 239, 247, 271].

Тому, здійснюючи відбір у той чи інший вид спорту, необхідно враховувати, що, наприклад, спортсмен-екстраверт порівняно з інтровертом більш терплячий до болю, але менш терплячий до сенсорної депривації, складніше виробляє умовні рефлекси. Це, в свою чергу, зумовлює те, що екстраверт важче, ніж інтроверт, переносить монотонність тренування, частіше відволікається тощо [161].

Більшість науковців наполягають на важливості формування команд спортсменів у групових видах спорту з урахуванням їхніх особистісно-психологічних характеристик, що в контексті даного дослідження дуже важливо для черліденгу [45, 62, 97, 111, 112, 122, 150, 251, 253]. Вивчення особливостей психологічного клімату спортивної команди зумовлено цілим

рядом причин, основна з яких – необхідність вирішення багатьох завдань психологічного характеру, що постають перед спортсменами і тренером у зв'язку з постійним підвищенням вимог до спортивних результатів на межі людських можливостей, збільшенням конкуренції у сучасному спорті, подоланням стресових ситуацій у спортивному колективі тощо [37, 121, 122].

Фахівці у сфері фізичної культури і спорту виокремлюють різні види сумісності спортсменів: рухову, морфологічну, функціональну, психофізіологічну та психологічну [62]. Слід наголосити, що існують різні думки щодо значення кожного з цих видів сумісності спортсменів залежно від віку, етапу багаторічної підготовки тощо [31, 130]. Наприклад, при відборі в команди з групових вправ у художній гімнастиці перевага надається руховій сумісності, на другому місці – морфологічній та функціональній, а вже потім – психологічній сумісності [45, 62, 97, 111, 112]. Проте в науковому дискурсі не існує спільної позиції з цього питання [30], тому ця проблема досі залишається актуальною у складнокоординаційних видах спорту, а в черліденгу взагалі практично не досліджена.

Більшість фахівців з психології спорту обґрунтовано вважають, що ефективність діяльності спортсмена залежить і від фізичних, і від психологічних факторів [123, 133, 134, 191, 225], а його поведінка залежить від їх взаємодії. До прикладу, така важлива властивість, як емпатія, що впливає на конфліктність поведінки людини у спільній діяльності, ґрунтується на соціальній взаємодії і визначається як розуміння, усвідомлення, чуйність і здатність переживати почуття, думки та досвід іншого. На жаль, досі бракує досліджень щодо впливу емпатії на продуктивність діяльності спортсмена та спортивних команд [235, 236], а можливі механізми такого впливу відносять до функціонування так званих дзеркальних нейронів або гіпотези конкуренції за доступ [191]. Тому, з огляду на обмеженість дослідження явища емпатії у сфері фізичної культури і спорту, існує потреба проведення додаткових досліджень для вивчення ролі емпатії в індивідуальній і командній діяльності спортсменів [48, 225].

Вищевикладене дає підстави стверджувати, що у складнокоординаційних видах спорту особливе значення має психологічна підготовка, яка охоплює широкий спектр питань: психологічну підготовку тренера, підготовку спортсмена до тривалих навантажень та змагань, за необхідності – коригування психічних станів спортсмена тощо [28, 76, 78]. Психологічні властивості особистості спортсмена є базою для подальшого формування тих властивостей особистості, які потрібні для досягнення високих результатів саме в даному виді спорту, оскільки з таких властивостей і якостей, обумовлених специфікою виду спорту, надалі закладається фундамент для досягнення високих спортивних результатів [32, 76, 272].

Численні дослідження спортсменів-олімпійців у різних видах спорту, що проводилися в різних країнах, засвідчують, що у таких спортсменів сформовані схожі психологічні якості та уміння, а саме: концентрація уваги, ефективна взаємодія, узгодженість спільних дій, постановка необхідної мети, вміння планувати власні дії та поведінку, самопереконавання і самонакази, вміння налагоджувати довірчі, товариські відносини тощо [21, 262].

Як показують дослідження спортивних психологів – практиків [50, 76], на кожному з етапів багаторічного навчально-тренувального та змагального процесу психологічна підготовка спортсменів має свою специфіку і розглядається як багаторівнева система, спрямована на формування спеціальних властивостей особистості і психомоторних процесів [20, 32, 96, 134, 185, 292]. Серед необхідних технологій, що застосовуються в рамках психологічної підготовки, вирізняють такі [76]: бесіда, переконання, педагогічне навіювання, метод моделювання змагальних ситуацій тощо [29, 50, 124]. Науковці вважають [76], що спочатку треба працювати над розвитком уваги, сенсомоторики, вольових якостей, потім удосконалювати спеціалізовані психічні функції та психомоторні якості, емоційну стійкість, і лише згодом формується здатність до саморегуляції та нервово-психічного відновлення [21, 134, 292].

Людина не народжується професійно сформованим спеціалістом (керівником, інженером чи спортсменом), тому кожний вид спортивної діяльності для успішної професійної спеціалізації в ньому потребує наявності фізичних, фізіологічних, психологічних та інших якостей, які у процесі вдосконалення мають привести спортсмена до найвищого рівня досягнень [26, 129]. Наприклад, якщо у спортсмена процеси гальмування від природи переважають над процесами збудження, тобто нервова система неврівноважена в бік гальмування, йому буде складно реагувати на всі необхідні ігрові чи змагальні ситуації в складнокоординаційних чи ігрових видах спорту. І навпаки, шахісту під час підготовки до здійснення ходу буде складно концентрувати увагу на виконанні необхідної вправи, якщо в його нервовій системі процеси збудження переважатимуть над процесами гальмування – він буде емоційно нестабільним, його відволікатимуть зовнішні подразники тощо [129].

Тому, підсумовуючи вищезазначене, доходимо висновку, що вдосконалення системи підготовки у видах спорту із складною за координацією структурою рухів неможливе без науково організованого спортивного відбору [24, 76, 77]. Це пов'язано із зростаючою конкуренцією серед висококваліфікованих спортсменів, необхідністю цілеспрямованої спеціалізованої підготовки резерву для спорту вищих досягнень, щоб спортсмен міг продемонструвати всі свої сильні сторони і як особистості, і як спортсмена [41, 147, 150].

Спортивний відбір охоплює всі періоди спортивної підготовки [24, 77] та ґрунтується на всебічному вивченні здібностей спортсменів, створенні сприятливих умов для їх формування і вдосконалення з метою досягнення високих спортивних результатів [130, 174, 176]. Дослідники відповідної діяльності у спорті вирізняють такі основні завдання відбору: визначення ідеалу (моделі), прогнозування, класифікація та організація [6, 8, 13, 172]. Визначення спортивного ідеалу (моделі) передбачає пошук та систематизацію якостей, притаманних спортсменам високого класу [77, 173].

Спортивний відбір загалом та у складнокоординаційних видах спорту зокрема пов'язаний насамперед з вивченням природи формування здібностей спортсменів із застосуванням педагогічних, медико-біологічних, психологічних і соціальних методів дослідження [77, 175]. У психології спорту окремо розглядаються спортивний відбір і орієнтація у спорті, яка лежить в основі вибору спортивної діяльності, що найбільш відповідає інтересам і здібностям особистості [173, 176]. Водночас на практиці спортивний відбір та орієнтація здійснюються за вимогами конкретного виду спорту і є безперервним процесом, що охоплює всю багаторічну підготовку спортсмена [173, 175].

У наукових працях описано таку структуру спортивного відбору [163]:

1) первинний попередній етап (виявлення здібностей до ефективного спортивного вдосконалення);

2) проміжний етап (виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень);

3) основний етап (виявлення здібностей до досягнення результатів міжнародного класу) – I і II ступені;

4) заключний етап (виявлення здібностей до збереження досягнутих результатів та їх підвищення) – I і II ступені [173, 175].

При цьому особливого значення набуває правильний вибір критеріїв, окремих показників та умов їх реєстрації щодо контрольних випробувань основного відбору спортсменів для участі в індивідуальних та групових вправах [173].

При вивченні основних елементів структури спортивного відбору у видах спорту, що належать до складнокоординаційних, у тому числі в черліденгу, треба брати до уваги передовсім специфіку спортивної діяльності, наявність різноманітних складних рухових композицій, що оцінюються за коефіцієнтом складності [6, 62].

Змагальні програми у складнокоординаційних видах спорту, як правило, передбачають індивідуальний, парний або груповий види багатоборства [13,

62]. Відбір спортсменів для участі в різних видах змагальної діяльності передбачає вибір певних критеріїв та показників, що відповідають специфіці діяльності окремого спортсмена та групи в цілому [60, 62, 144]. Наприклад, у групових вправах з художньої гімнастики та синхронному плаванні спортсменки демонструють синхронне та злагоджене виконання асинхронних елементів, що вимагає вміння виконувати рухові дії у цілковитій відповідності з партнером [60, 61, 149]. Враховується ступінь синхронності виступів за темпом, ритмом, амплітудою та рівнем підготовленості виконуваних вправ. Вимоги у спортивній акробатиці, стрибках у воду, парному фігурному катанні, спортивних танцях та інших складнокоординаційних видах спорту зумовлені специфікою діяльності кожного спортсмена, проте узгодженість та спрацьованість залишаються основними критеріями ефективності змагальної діяльності спортсменів у таких видах спорту [56, 61, 102, 116, 117, 144].

На етапі підготовки спортсменів до вищих досягнень насамперед рекомендовано враховувати їхні функціональні особливості [62, 130], а також властивості вищої нервової діяльності, рівень спортивної майстерності та здатність реалізувати його в екстремальних умовах змагальної діяльності, досвід виступів, вміння пристосовуватися до партнерів та суперників, особливостей суддівства, мотиваційну готовність, рішучість та наполегливість [60, 62, 177], а в складнокоординаційних видах спорту – також емоційну виразність і привабливість [62, 117, 145].

Аналіз програм тестування, розроблених та рекомендованих для відбору в різних складнокоординаційних видах спорту [6, 8, 13, 60], дає підстави зробити певні висновки та виявити деякі дискусійні положення. Так, було виявлено [62], що для системи відбору у видах спорту із складнокоординаційною структурою рухів характерне використання переважно показників руху, що відображають рівень розвитку фізичних якостей спортсменів [14, 40, 43, 148, 169]. Це становить певну проблему для виявлення спортивно обдарованих особистостей, що зумовлено відсутністю науково обґрунтованої системи специфічних тестів та критеріїв [60, 62]. На жаль,

у наукових працях немає спільної думки щодо психологічних та психофізіологічних методів, за допомогою яких можливо було б точно оцінити необхідні риси особистості спортсмена [8, 60, 62]. Зазначення прогностичних можливостей того чи іншого тесту (методики) повною мірою не вирішує цю проблему саме у складнокоординаційних видах спорту [6, 13, 60, 150].

Аналіз психологічних характеристик спортсменів у видах спорту, близьких до черліденгу (гімнастика, акробатика, спортивні танці), дає змогу виявити цілий комплекс важливих характеристик [76]: стресостійкість, витривалість, комунікабельність, демонстративність, емоційність, висока мотивація, моральність тощо [76, 117].

Зокрема, іноземні науковці [76] серед найважливіших особистісних характеристик найбільш успішних елітних гімнастів вирізняють високу внутрішню мотивацію, спрямовану на досягнення успіху, переважання конструктивних копінг-стратегій і впевненість у собі [197, 199]. Особливу роль у художній гімнастиці відіграє психічна стійкість спортсменок [12, 13, 60]. Окремо необхідно враховувати не лише спритність, координацію, а й «відчуття часу», просторову точність, вестибулярну стійкість. Крім того, важливими компонентами виконавської майстерності для досягнення успіху в сучасній художній гімнастиці, поряд з іншими характеристиками і властивостями, є привабливі зовнішні дані гімнастки, артистизм [62]. Всі ці якості, на думку дослідників, важливо враховувати під час відбору кваліфікованих гімнасток для виконання індивідуальних та групових вправ [8, 60, 61].

У сучасних умовах розвитку більшості складнокоординаційних видів спорту проблема пошуку обдарованих спортсменів набуває особливого значення [8, 12, 13, 99, 150]. Конкуренція та високі результати елітних спортсменів висувають дедалі вищі вимоги до рівня їх підготовки. Стає дедалі складніше виявляти спортивний талант, який поєднує якості та здібності, що визначатимуть успіх у таких видах спорту. За результатами багатьох наукових досліджень було сформульовано основні теоретико-методичні положення окресленої проблеми, а саме: відбір спортсменів має здійснюватися у ході



багаторічної підготовки систематично, багатоступенєво, оскільки надійність прогнозів, зроблених у дитячому віці, щодо можливих спортивних досягнень спортсмена у старшому віці, як правило, є дуже невисокою [38, 99, 150]. Успішне вирішення проблеми відбору спортсменів у різних складнокоординаційних видах спорту можливе, за умови застосування комплексного підходу, що дасть змогу всебічно оцінити можливості тих, хто тренується, на основі застосування педагогічних, медико-біологічних та психологічних методів дослідження [38, 99, 150].

Комплексний підхід у спортивному відборі в складнокоординаційних видах спорту передбачає обов'язкове оцінювання не лише фізичної, технічної, морфологічної готовності спортсмена, а й рівня його психологічної підготовки [77, 78]. Зокрема, основою для професійного відбору і подальшої успішної спеціалізації у спортивних танцях більшість авторів вважають психоспортограму [150], яку ще називають психопрофесіограмою, яка, по суті, є психологічною характеристикою певного виду спорту з урахуванням специфіки психічної діяльності людини і її психологічних властивостей, що відповідають вимогам цього виду спорту [26, 99, 175].

Проблема формування необхідних психічних властивостей спортсменів у складнокоординаційних видах спорту розглядається в науково-методичній літературі як базовий напрям психологічного забезпечення спортивної діяльності, що має починатися саме з розроблення психологічної характеристики конкретного виду спорту з урахуванням нормативних показників, критеріїв готовності та надійності спортсмена, особливостей відбору [13, 60, 150]. Наприклад, у спортивних танцях доведена необхідність виявлення на етапі відбору і під час формування пар різних психологічних характеристик [150].

У зв'язку з цим на етапі відбору спортсменів пропонується враховувати індивідуально-типологічні особливості особистості, показники простої зорово-моторної реакції, функціональної рухливості нервових процесів, рівень мотивації, тип уподобання (схильність людини до певної поведінки

в міжособистісних стосунках), якість функції рівноваги. При формуванні спортивних пар до зазначених характеристик додаються показники складної зорово-моторної реакції, сили нервових процесів, особистісної і ситуативної тривожності, форма агресивності, стратегія поведінки в конфлікті, внутрішньоособистісна конфліктність, локалізація суб'єктивного контролю тощо [150]. Серед особистісних характеристик танцюристів важлива роль відводиться мотивації на досягнення успіху, типологічним особливостям, пов'язаним із спрямованістю на результат, домінуванню активних стратегій у конфліктних ситуаціях (суперництво і співробітництво), інтегральному локусу суб'єктивного контролю (почуття відповідальності), фрустраційній толерантності, психоемоційній стійкості та стресостійкості [150].

Таким чином, можемо констатувати, що для забезпечення успішності змагальної діяльності, підвищення психологічного ресурсу кваліфікованих спортсменів у більшості складнокоординаційних видів спорту треба забезпечувати індивідуалізацію психологічного супроводу, враховувати при відборі психофізіологічні властивості, необхідні для конкретного виду спорту, особливості їх прояву під час спортивних змагань тощо [281, 292].

## **1.2 Особливості черліденгу як виду спортивної діяльності**

Всеукраїнська федерація черліденгу груп підтримки спортивних команд офіційно зареєстрована 24 листопада 2004 року [33] і входить до Міжнародного черліденгового союзу (ICU), що об'єднує представників 117 країн світу, та Європейського черліденгового союзу (ECU), що об'єднує представників 35 країн Європи [205, 224]. Враховуючи видатні досягнення спортсменів та спортсменок на європейській і світовій арені, 12 жовтня 2015 року Всеукраїнській федерації черліденгу груп підтримки спортивних команд надано статус національної федерації та виключне право розвивати вид спорту «черліденг» в Україні [2, 33]. На Генеральній асамблеї Міжнародного

олімпійського комітету 2021 року в Токіо Міжнародний черліденговий союз отримав повне визнання і став членом Олімпійської родини [224].

З огляду на те, що черліденг вже понад 40 років вважається не просто розвагою, що несе певне естетичне навантаження, а й визнаний на всіх континентах видом спорту, на сьогодні він має реальні шанси увійти до програми Олімпіад [33, 95].

Черліденг – це складнокоординаційний вид спорту, який поєднує в собі характерні риси художньої і спортивної гімнастики, акробатики, різних танцювальних напрямів (джаз, фанк, хіп-хоп та інші) [80] та має популярність і серед жінок, і серед чоловіків, які виступають у змішаних командах у всіх номінаціях [1, 171, 182].

Визначальною відмінністю черліденгу від інших складнокоординаційних видів спорту є те, що у змаганнях команд одночасно виступають від 16 до 24 спортсменів [33, 95].

Черліденг частково використовує техніко-тактичні прийоми споріднених складнокоординаційних видів спорту, які мають усталені тренувальні та змагальні напрацювання, а тому можуть слугувати певним науковим підґрунтям [80]. У зв'язку з цим логічним видається перенесення деяких принципів та методів спортивного тренування із суміжних складнокоординаційних видів спорту у діяльність черлідерів [34, 40, 42, 43, 56].

Обґрунтованість такого запозичення може пояснюватися, наприклад, тим, що черліденг як складнокоординаційний вид спорту характеризується взаємопов'язаною та спільно-синергічною узгодженістю дій партнерів (як в акробатиці, художній гімнастиці тощо) [80], і хоча спортсмени повинні діяти як одна команда, все ж черліденг кардинально відрізняється від інших командних видів спорту [1, 15, 16, 43]. Так, в ігрових видах спорту метою є активні дії проти суперника із застосуванням великої кількості варіантів та техніко-тактичних можливостей, для того щоб обіграти та перемогти [80]. Натомість діяльність черлідера підпорядковується вимогам ефекту присутності і не пов'язана з безпосередньою взаємодією із суперником, її успішність

залежить переважно від якості технічного виконання рухів і дій, синхронності та узгодженості дій партнерів чи команди в цілому [80], тому особливо важливого значення набуває психофізіологічна та психологічна сумісність спортсменів [117]. Разом з тим на спортивному майданчику потрібно не лише показати свої технічні вміння, а й продемонструвати відчуття ритму та дотримання загальної композиції. Саме тому цей вид спорту вирізняється за своєю суттю [80].

Необхідність технічної майстерності пов'язана з двома напрямками черліденгу – Cheerleading та Performance. Зокрема, змагальні вправи в напрямі Cheerleading містять значну кількість акробатичних елементів, що вимагає страхування спортсменів при виконанні складних частин програми [80]. Всі рухи змагальної вправи (стрибки, акробатичні елементи, станти, піраміди, рухи Cheer-Performance, перебудови, синхронні командні дії тощо) повинні виконуватися з належною технікою відповідно до вимог правил змагань [80]. Це обумовлює важливість функціонального стану опорно-рухового апарату спортсменів у черліденгу, як і в інших видах спорту [54, 55]. Змагальна вправа має демонструвати баланс елементів Cheer-Performance, акробатичних елементів, стрибків, стантів і пірамід різної складності, а також містити чир- і чант-кричалки [33, 95].

Напрямок Performance, у свою чергу, поділяється на три номінації: Freestyle Pom, Jazz, Hip-hop. Хоча змагальні вправи номінації Freestyle Pom не включають акробатичних елементів, стантів, пірамід і кричалок та базуються на черліденгових рухах, у даній номінації необхідні висока динаміка виконання композиції, складність переходів від одного елемента до іншого, синхронність дій усіх членів команди [80]. У цій номінації мають бути представлені рухи і музичні фрагменти різних танцювальних стилів (джаз, хіп-хоп, фанк, поп, реп, контемп тощо). Характерною особливістю номінації Freestyle Pom є обов'язкове використання помпонів всіма членами команди протягом усього часу виконання композиції [205, 224].

Виконання змагальної вправи в номінації Jazz включає стилізовані танцювальні рухи та комбінації, перебудови, групову роботу, ліп-стрибки та піруети [80]. Як і в інших номінаціях, акцент робиться на бездоганній техніці, натягнутості, контролю рухів, положення тіла, стилю та на переходах одного руху в інший без затримок і переривань, єдності команди [205, 224].

Змагальні вправи номінації Hip-hop базуються на так званій вуличній хореографії (street style) з акцентом на виконанні та передбачають наявність певного стилю, задуму, креативність, ізольовану роботу різних частин тіла, контроль рухів, ритм, музичну інтерпретацію, особлива увага приділяється комбінованим стрибкам та іншим трюкам [205, 224].

Тому планування підготовки спортсменів у черліденгу є досить складним завданням, що передбачає і теоретичний, і практичний аспекти, в яких тренеру необхідно враховувати всі техніко-тактичні, морфологічні, естетичні та особистісні складові, що впливають на змагальний результат [15, 179].

### **1.3 Особливості тренувальної та змагальної діяльності спортсменів у черліденгу та їхні психологічні складові**

Спортивна діяльність черлідера не пов'язана з безпосередньою взаємодією із суперником, її успішність залежить переважно від якості технічного виконання рухів та дій, синхронності та узгодженості дій партнерів чи команди в цілому, тому особливо важливе значення має психофізіологічна та психологічна сумісність спортсменів [76, 77, 78, 80].

Зокрема, за результатами оцінювання психологічної сумісності представниць близького за своїми характеристиками виду спорту – художньої гімнастики деякі автори вирізняють такі важливі для роботи у групових вправах психологічні характеристики, як екстраверсія, емоційна стабільність, адаптивна поведінка із слабо вираженим домінуванням, товариськість, орієнтація на спілкування, здатність знаходити компроміс та співпрацювати у

конфліктних ситуаціях, прагнення до прийняття стандартів та цінностей групи [62, 77, 80].

Отже, можемо обґрунтовано стверджувати, що особливе місце в підготовці черлідерів посідає психологічна підготовка, в якій провідне місце належить психологічному та психофізіологічному моніторингу функціонального стану спортсменів [77, 178, 179].

Психологічна підготовка черлідерів перед змаганнями спрямована на формування властивостей особистості, що забезпечують успішність виступів за рахунок адаптації до конкретних умов загалом та специфічних екстремальних умов змагань зокрема, а також є складовою виховного та самовиховного процесу постійного вдосконалення [77, 78, 80]. Успішність таких процесів багато в чому визначається вмінням тренера-викладача поєднувати завдання спортивної підготовки та загального виховання зрілої особистості [26, 291].

Окрім того, психологічна підготовка передбачає формування особистості спортсмена і його міжособистісних відносин, розвиток спортивного інтелекту, психічних функцій та психомоторних якостей. Слід використовувати всі наявні засоби психологічного впливу на вихованців для формування психічно зрівноваженої особистості [28, 78].

В аспекті формування особистості можна зауважити, що черліденг загартовує особистість і морально-психологічно, і фізично, а також розвиває почуття лідерства та водночас колективізму. Саме тому в тих видах спорту, які потребують виконання різноспрямованих складнокоординаційних рухів, у спортсмена має бути сформована потреба постійного професійного самовдосконалення, спілкування, спрямованість на досягнення мети [76].

Для спортсменів у черліденгу є важливими більшість загальних психологічних властивостей, характерних і для інших споріднених видів спорту: стресостійкість, витривалість, комунікабельність, демонстративність, емоційність, висока мотивація, моральність тощо [76, 77]. Згідно з існуючими дослідженнями найбільш значущими властивостями особистості спортсменок у черліденгу, що можуть визначати ефективність і надійність змагальної

діяльності, є [76, 77]: у мотиваційно-вольовий сфері – змагальна мотивація, саморегуляція, вольовий самоконтроль, рішучість; в емоційній сфері – стабільність і стійкість перед перешкодами, рівень тривожності; у комунікативній сфері – високий персональний статус у спортивно-ділових і неформальних взаєминах.

Отже, на підставі результатів наявних наукових досліджень [28, 76, 77] до психологічних особливостей особистості кваліфікованих спортсменок, які можуть вважатися критеріями відбору для спеціалізації в черліденгу, можемо віднести:

- високий рівень активності та сильну нервову систему;
- високий рівень інтернального типу локалізації суб'єктивного контролю;
- сангвінічний або холеричний тип темпераменту (або їх поєднання);
- тенденцію до демонстративного типу акцентуації особистості;
- високий рівень мотивації до досягнення успіху та середній – до уникнення невдачі;
- високий рівень стресостійкості та схильність до лідерства;
- високу резистентність при емоційному вигоранні як прояв здатності чинити опір всім негативним та стресогенним факторам;
- переважання мотивації до досягнення успіху над мотивацією до уникнення невдачі [76].

Вищезазначені властивості можна вважати складовими психоспортограми спортсмена в черліденгу, проте, з огляду на їх значущість в цьому виді спорту, деякі із зазначених психологічних характеристик потребують більш детального аналізу.

Більшість тренерів та спортивних психологів визнають, що мотивація на досягнення успіху є одним з основних чинників успішності змагальної діяльності спортсмена у будь-якому виді спорту, особливо у спорті вищих досягнень [20, 49, 52, 203, 269]. Спортсмени, які мають високий індивідуально опосередкований рівень мотивації, зазвичай досягають значних успіхів у змагальній діяльності [104, 188, 190, 227, 241, 277]. Однак необхідно

пам'ятати, що мотивація до досягнення успіху є дуже мінливим станом, і спортсмени, у яких переважає мотивація до уникнення невдачі, що свідчить про наявність надто високого рівня захисту, частіше потрапляють у ситуації з високою можливістю травмування, емоційного перенапруження тощо [155, 207]. Загалом це узгоджується з висновками американського психолога Д. Макклелланда (David Clarence McClelland) [цит. за 20], що люди з високим рівнем захисту частіше потрапляють у неприємні ситуації, ніж ті, у яких переважає висока мотивація до досягнення успіху [155].

Мотивація спортсмена може бути визначена як «стимулювання та спрямованість поведінки» [266, с. 6]. Зрозуміло, що мотивація – це динамічна конструкція, яка і сама спричиняє вплив, і зазнає впливу численних факторів [104, 200]. Саме тому вона продовжує залишатися «постійною та надійною темою» у спортивних дослідженнях [240, с. 77]. Мотиваційні дослідження широко застосовуються у спортивній діяльності, оскільки можуть виконувати дві важливі функції: підвищення академічних знань і забезпечення практичних результатів [26, 50, 52, 104, 134].

Зокрема, спортсмен, який виконує додаткові повтори у тренажерному залі, часто сприймається спостерігачами як високомотивована людина [200]. Однак зв'язок мотивації та спортивної поведінки досі залишається недостатньо вивченим. По-перше, мотивація є результатом взаємодії багатьох факторів. Наприклад, внутрішні мотиви (потреба в товаристві тощо) та/або зовнішні події (призові дивіденди) можуть спонукати людей до дії [248]. По-друге, мотивація може виступати як передумова або як результат. Наприклад, самовизначена мотивація передбачає вищий рівень продуктивності [211], а винагорода знижує внутрішню мотивацію [201]. Крім того, мотивація може діяти як посередник, коли відіграє певну роль у взаємодії між перфекціонізмом і виснаженням [187], а також між підтримкою автономії тренера/батьків і благополуччям [209]. По-третє, існує безліч точок зору на цю тему, які узагальнені в конкретних теоріях (наприклад, теорія мети досягнення та теорія самовизначення) [254].



У дослідженнях Ніколя Жилле (Nicolas Gillet), Робера Валеранда (Robert J. Vallerand), Бенджаміна Паті (Benjamin Paty) [210, 211] зроблено спробу проаналізувати зв'язок між мотивацією та результативністю у сфері спорту на основі теорії самовизначення [202]. Теорія самовизначення (self-determination theory (SDT) – це теорія мотивації, побудована на припущенні, що людина за своєю природою схильна до більшої саморегуляції, компетентності та інтеграції в дії [259]. Ці актуалізаційні та інтеграційні процеси залежать від підтримки та задоволення трьох основних психологічних потреб: компетентності, зв'язку та автономії [202]. Результати досліджень щодо застосування структури SDT у сфері спорту підтверджують, що SDT підходить для розуміння та сприяння оптимальній мотивації у спорті [289]. Зокрема, отримані результати засвідчують, що автономна мотивація передбачає підтримання тривалої прихильності [258] та більшого інтересу [195].

Оскільки тренування і змагання є двома важливими складовими у сфері спорту, отримані науковцями дані щодо дослідження мотиваційних процесів у спорті підкреслюють важливість їх розрізнення у контексті застосування для тренувань і змагань, а також для індивідуальних і командних видів спорту [290].

Також слід враховувати, що у професійній кар'єрі будь-якого спортсмена трапляються кризові періоди, що спричиняють підвищення емоційного напруження та, як результат, виникнення стресогенних ситуацій, які можуть істотно впливати на спортивні досягнення [76]. Такі випадки можуть бути зумовлені різними причинами: невдалим виступом, зміною тренера, переходом до іншого клубу, обставинами особистого життя тощо [237]. Саме вміння долати такі «перешкоди» і повертатися у звичний ритм, знаходити сили переживати поразки, самовдосконалюватися, регулювати свій психологічний стан свідчать про високий професіоналізм спортсмена [76].

Психологічні прояви спортсменів-черлідерів у стресових ситуаціях, у тому числі під час змагань, є складними і різноманітними [76]. Напруженість, скутість, страх поразки, нав'язливі думки стають домінуючими у свідомості, сковують увагу, створюють своєрідний психологічний бар'єр, подолати який

вдається не кожному [2, 26]. У зв'язку з цим особливого значення набуває оцінювання психологічних якостей спортсмена [76]. При цьому наголошується, що передовсім треба оцінювати стійкість до стресових ситуацій під час змагань, здатність налаштовуватися на активну змагальну боротьбу, вміння мобілізувати зусилля при постійній конкуренції, психічну стійкість при виконанні напруженої тренувальної роботи у великих обсягах, здатність контролювати темп, швидкість, правильно розподіляти зусилля, а також вміння показувати високі результати на найбільш відповідальних стартах, в оточенні сильних суперників [2, 77, 79].

Фахівці у сфері фізичної культури і спорту доходять висновку, що стресостійкість можна вважати важливою складовою, яка свідчить про здоров'я спортсмена [86, 87, 139, 156]. Від того, наскільки успішно спортсмен може долати стрес, залежить вплив стресу на частоту травм [217, 270, 294].

Важливим аспектом спортивної підготовки є вивчення властивостей особистості спортсмена, передусім його індивідуально-типологічних особливостей (темпераменту і характеру), оскільки від них значною мірою залежать психологічні прояви реагування, поведінки в умовах стресу [47]. Врахування рис характеру, зокрема напрямів його акцентуацій, є важливим питанням у психологічних дослідженнях стресостійкості спортсменів як теоретичного і практичного аспекту досягнення високих спортивних результатів [35, 47]. Вищезазначене змушує багатьох вітчизняних та іноземних науковців більш детально вивчати проблему акцентуації характеру спортсмена як сформованої особистості, що надає можливість ранньої діагностики, профілактики та психокорекції психічних станів [47]. Важливість дослідження такої властивості особистості у спорті пов'язана з тим, що характер є одним з основних набутків людини, який не просто формується у процесі життєдіяльності, а може вдосконалюватися, змінюватися і коригуватися, і саме заняття спортом формують та закріплюють у спортсмена необхідні риси характеру.

При вивченні характеру особистості теоретичним підґрунтям часто виступає концепція акцентуйованих особистостей німецького психіатра К. Леонгарда (Karl Leonhard), який у своїх дослідженнях поділяє риси особистості на основні (які утворюють основу особистості) та додаткові. Якщо якісь із наявних в особистості рис стають найбільш помітними, вони утворюють акцентуації характеру [цит. за 35]. Відповідно ті особистості, у яких основні риси помітно виражені, К. Леонгард називає акцентуйованими [цит. за 67].

Вивчення взаємозв'язку типів акцентуації та ступеня впливу стресу вказує на обернено пропорційний зв'язок стресостійкості з емотивним типом та на прямий – з педантичним, демонстративним, збудливим та дистимічним типами акцентуації [47], що характеризує спортсменів з емотивним типом акцентуації як менш стійких до впливу стресових ситуацій, а спортсменам, які мають педантичний, демонстративний, збудливий або дистимічний тип акцентуації, необхідно приділяти постійну увагу при плануванні тренувальних програм та програм психологічної підготовки [47].

Деякі науковці вважають, що для черлідерів може бути притаманна тенденція до демонстративного типу акцентуації особистості [76, 77], який наділяє таких спортсменів підвищеною здатністю до витіснення, демонстративністю поведінки, жвавістю, рухливістю, комунікабельністю [76, 77]. Такими спортсменами керує потреба у визнанні, прагнення до лідерства, постійної уваги, отримання похвали, причому похвала інших за їхньої присутності викликає особливо неприємні відчуття, може виводити з рівноваги [35, 47].

Згідно з результатами досліджень у представників естетичних видів спорту переважають демонстративний, екзальтований та емотивний типи акцентуацій [50, 76, 134]. Із збільшенням спортивного стажу у таких спортсменів зменшується вираженість демонстративного і гіпертимного типів акцентуації, що позитивно впливає на особистість спортсмена, підвищує стресостійкість [50, 134].

Після детального аналізу особливостей акцентуацій з точки зору їх корисності для ефективної діяльності в черліденгу можемо відзначити позитивну роль багатьох із них. Проте треба враховувати, що позитивні риси характеру можуть по-різному виявлятися у спортивній діяльності та в повсякденному житті спортсмена.

Підсумовуючи викладене, можемо констатувати, що, незважаючи на велике поле можливих досліджень, зацікавленість науковців у черліденгу як молодому та перспективному виді спорту, дуже мало досліджень зосереджено саме на психологічному статусі черлідера як спортсмена та як особистості [80]. Натомість спортсмени в черліденгу потребують посилення методів підтримки, які використовують всі традиційні спортсмени (ментальна і психологічна підготовка, оптимальна самооцінка, адаптивні стратегії подолання труднощів у змагальних ситуаціях тощо) [80].

#### **1.4 Психологічна характеристика особистості тренера і його вплив на процес професійного вдосконалення спортсмена**

Зважаючи на вплив тренера як педагога, наставника, керівника на процес формування особистості та професійного вдосконалення спортсмена, особливого значення набувають його психологічні особливості. Тренер завжди був і залишається головним керівником процесу досягнення успіху спортсменами. У зв'язку з цим науковці приділяють багато уваги вивченню особистості людини, яка в силу своїх професійних обов'язків дотична до процесу виховання та навчання дітей і молоді [26, 27, 50]. Однак маємо відзначити, що в суспільстві побутує і хибна думка про тренера як про учителя, який, тренуючи, формує виключно фізичні кондиції дітей і молоді. Тому більшість досліджень все ще стосуються вивчення особистості саме вчителя у школі, а не тренера, який у ході спортивної діяльності не лише тренує, а й спрямовує, наставляє, навчає, виховує спортсмена, визначає напрями формування його особистості [291].

Знання особливостей, що характеризують особистість тренера з черліденгу, – важлива складова самовдосконалення на шляху професійного зростання, що має беззаперечний вплив на спортивне вдосконалення спортсменів [77]. Формування та вдосконалення особистісних якостей, необхідних для успішної професійної діяльності тренера з черліденгу, має перебувати під його постійним контролем і потребує розуміння, що майстерність спортсмена, ефективність його тренувальної та змагальної діяльності залежать не лише від спеціальних знань тренера щодо конкретного виду спорту, особливостей тренувальної та змагальної діяльності спортсмена, а й від емоційного контакту між тренером і спортсменом, особливостей поведінки тренера у відносинах із найближчим спортивним оточенням (спортсменами, тренерами-асистентами, адміністратором команди, лікарем, батьками).

Незважаючи навіть на усвідомлений вибір професії, часто трапляються ситуації, що закінчуються зниженням ефективності та втратою зацікавленості професією [57, 58, 59, 69, 128, 131, 146]. Така мотиваційна особливість вибору професії певною мірою стосується і діяльності тренера з черліденгу, проте слід враховувати, що в такому разі має значення і специфіка спортивної діяльності. По-перше, тренерську діяльність, як правило, обирають спортсмени, які завершили спортивну діяльність. По-друге, якщо згодом виявиться, що така діяльність не приносить задоволення, колишній спортсмен, як правило, не полишає спорт, а переходить в іншу професію, також пов'язану із спортом (адміністратор команди, власник крамниці спортивних товарів, спортивний менеджер чи коментатор, працівник федерації тощо) [133, 291].

Це підтверджують результати дослідження щодо майбутніх професій спортсменок, з яких: 38,7 % планують стати тренером, 20,2 % – спортивним менеджером, 17,4 % – інструктором з фізичної культури, 16,3 % – організатором фізкультурно-спортивної роботи, 4,6 % – вчителем фізичної культури [129].

Гендерна специфіка вибору тренерської діяльності у спорті зумовлена, по-перше, видом спорту (існують переважно «жіночі» види спорту, в яких тренерами працюють виключно жінки), по-друге – роллю жінки в суспільстві, адже жінка, незалежно від професії, є дружиною, народжує дітей, піклується про сімейний затишок, тому часто не може надовго залишати сім'ю (з чим нерозривно пов'язана професія тренера у спорті) [26, 50, 282, 285], по-третє – деякими професійними особливостями тренувальної діяльності (неетичністю перебування жінки-тренера в роздягальні спортсменів-чоловіків, фізичною неможливістю підстрахувати чи втримати спортсмена при розучуванні та виконанні складних і небезпечних спортивних вправ тощо) [282, 285].

Складнокоординаційні види спорту, до яких належить і черліденг, мають певні вимоги до спілкування тренерів та спортсменів, а також відповідну систему нормалізованої поведінки, розроблену з різних причин, у тому числі історичних, політичних і навіть кліматичних [276]. З урахуванням цього деякі тренери переважно використовують егалітарний підхід до власного лідерства, а інші приймають систему ієрархії, за якої тренер перебуває на вершині, а спортсмени розташовані нижче [274].

Важливість узгодження схильностей/здібностей майбутнього спеціаліста-тренера та психофізіологічних особливостей обраного ним виду діяльності доводять у своїх працях вітчизняні науковці [21, 26, 63, 72], які акцентують увагу на ролі центральної нервової системи (ЦНС) в житті людини у різні вікові періоди.

Наприклад, у 22–35 років відбувається вдосконалення роботи мозку – покращуються механізми, що відповідають за процеси пам'яті, формування та реалізацію складної творчої діяльності, когнітивні процеси тощо, що важливо саме для періоду активної професійної діяльності. Після 35 років визначальну регуляційну роль у життєдіяльності людини, крім ЦНС, починають відігравати також гормональна та імунна системи, які є вагомими компонентами пристосувальної діяльності організму людини до змін особливостей професійної діяльності, повсякденного життя та до різних екстремальних

ситуацій [21, 72]. У процесі професійної діяльності необхідно враховувати, що в цей період можлива поява вікових змін (порушення обміну речовин, гіпертонічний криз, спазм судин мозку тощо), які з'являються непомітно і лякають людину. У результаті тренер обмежує рухову активність, що призводить до ще більшого погіршення систем життєдіяльності організму. У разі підтримання активної професійної діяльності психофізіологічний стан тренера зберігає свої можливості та поступається 25-річним колегам по професійній діяльності лише за показником зорово-моторної координації [21, 72]. Однак організм людини, на жаль, не вічний, тож його можливості, як правило, знижуються до 70 років, що виявляється в порушеннях роботи опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, зору.

Серед тренерів різних видів спорту статистично більше представників чоловічої статі. За психофізіологічними гендерними відмінностями чоловіки відрізняються від жінок переважно структурою мозку, гормональним фоном та успадкованими вродженими якостями [21, 26, 50, 72]. Мозок чоловіків також по-різному функціонує при просторово-візуальному сприйнятті, необхідності просторового синтезу, емоційності щодо рівня тривожності та нейротизму, мовної поведінки [50, 72].

Формування необхідних спортсменові психологічних процесів та властивостей здійснює тренер у процесі навчання і тренування, отож він повинен знати, які саме психологічні якості треба прищепити і розвивати у майбутнього спортсмена (згідно з особливостями виду спорту) у процесі тренувальної і змагальної діяльності. Кожний тренер повинен враховувати, що конкретний спортсмен буде розвиватися, формуватися як особистість, як і всі інші люди, за загальнолюдськими законами. У зв'язку з цим у процесі формування особистості кожного спортсмена особливе значення має особистість тренера – звички, поведінка, моральні принципи, цільові настанови, емоційність, висловлювання, стиль комунікації тощо. При формуванні особистості спортсмена значна роль належить не навчанню виконання фізичних вправ, а саме впливу особистості того, хто навчає, показує та пояснює [50].

Таке виняткове значення пояснюється й тим, що, працюючи із спортсменом протягом тривалого часу, тренер стає для нього певною мірою зразком особистості, його поведінку, звички спортсмен неусвідомлено починає наслідувати. Значення впливу особистості тренера на особистісне зростання спортсмена підкреслює переважна більшість фахівців з психології спорту [26, 50, 250, 282, 285].

На жаль, дослідження індивідуального стилю роботи тренерів і властивих їм особистісних особливостей, які детермінують успішність роботи, свідчать про переважання вузькопрофесійної мотиваційно-потребової сфери з домінуванням прагматичних мотивів та відсутність саме педагогічних цілей, спрямованих на виховання та освіту спортсменів [282]. Такі тренери позиціонують себе як головного суб'єкта тренувального процесу, контролюючи все, що роблять спортсмени, відводячи їм роль пасивних спостерігачів [119]. Це призводить до відсутності формування у спортсменів ініціативності, неповного розкриття їхніх потенційних можливостей, нездатності приймати самостійні рішення, а тренувальні заняття проводяться нудно та монотонно. Кожний тренер має усвідомлювати, що основним критерієм оцінки його професійної майстерності, в якому відбивається міра досягнення тренером основної мети навчання, є досягнення його учнів-спортсменів, і не лише щодо рівня сформованості необхідних спортивних умінь та навичок, а й рис особистості.

Безумовно, такий вагомий вплив тренера на своїх учнів вимагає від нього певних властивостей особистості і постійного самовдосконалення. Тому найважливішою складовою діяльності тренера науковці визначають саме педагогічну спрямованість його праці [26, 50, 69, 119, 282]. Відзначаючи наявність у діяльності тренера характеристик, специфічних саме для його навчальної діяльності як педагога, необхідно виділити й ті з них, що стосуються безпосередньо спорту: високий рівень нормованості, соціальної відповідальності та морального обов'язку; різноманітність щодо об'єкта, предмета, форм та засобів виконання; управління спортсменом здійснюється через отримання зворотної інформації про успішність/неуспішність реалізації педагогічних



функцій; спрямованість педагогічної діяльності на майбутнє учня, коли тренер знає, що необхідно для ефективного вдосконалення юного спортсмена, а він сам – ні; розвиток особистості юного спортсмена є об'єктом діяльності педагога-тренера; творчий характер педагогічного процесу [26, 50, 123].

Аналіз наукових розробок і досліджень засвідчує, що серед науковців і практиків немає одностайності щодо особистісних особливостей ідеального тренера [50, 69, 250]. Одні наголошують на необхідності твердого і незалежного характеру, стресостійкості, емоційної зрілості, володіння собою у стресових ситуаціях, реалістичності поглядів і думок, підкреслюють непередбачуваність поведінки професійно успішних тренерів. Інші дослідники, спираючись на отримані експериментальні результати вивчення особистості тренера, зокрема в такому командному виді спорту, як футбол, вважають, що до професійно важливих складових належать особливості індивідуального стилю спілкування, постійний зворотний зв'язок із спортсменом, стиль управління командою, зовнішній вигляд, підтримання фізичної форми, професійне вдосконалення, спеціальні знання та навички [119, 291].

Так, на підставі результатів власних досліджень В. І. Воронова доходить висновку, що розвиток та зміни, що відбуваються в особистості тренерів у процесі професійної діяльності, пов'язані з рівнем їхньої майстерності і значно залежать від характеру, інтенсивності та глибини впливу на них стресогенних факторів, яких дуже багато у тренуванні та під час змагань [26, 129].

Досліджуючи будь-яку професійну діяльність, необхідно враховувати, що кожна з них має свої специфічні відмінності та характерні особливості, і в цьому сенсі, на відміну від перебігу педагогічної діяльності вчителя фізичної культури, діяльність тренера істотно відрізняється наявністю різноманітних проблем та труднощів [26, 50, 69, 250]: чітка визначеність спортивної спеціалізації; підвищена зацікавленість у результаті співпраці із спортсменом, оскільки такий результат є одночасно і показником ефективності такої співпраці; нерегламентованість діяльності щодо часу та обов'язків; проблеми

відбору майбутніх спортсменів, необхідність отримання згоди не лише дитини, а й її батьків; питання селекції, пов'язані з прогнозуванням подальшого професійного вдосконалення; врахування впливу фізичного та психічного перенапруження на здоров'я спортсмена; необхідність підтримки на певному рівні власної фізичної форми та психічного здоров'я; вміння вирішувати конфліктні ситуації та налагоджувати продуктивне спілкування із спортсменами, їхніми батьками, вболівальниками, представниками медіа [26, 50, 69].

До наведених особливостей, що характеризують діяльність тренера у спорті, необхідно додати постійне спілкування з учнями, що сприяє розумінню їхніх індивідуальних, особистісних особливостей, визначення напрямів роботи з кожним, специфіки впливу на кожного спортсмена [123, 143]. Особливістю можна вважати також наявність певного професійного ризику, оскільки досягнення учнями найкращих результатів відбувається не одразу, а через певний (іноді довготривалий) проміжок часу, протягом якого тренер не повинен втрачати віру у вихованця, приділяючи йому увагу, піклуючись про його фізичне, психічне, моральне здоров'я та особистісне зростання [123, 143]. Зазначені фактори часто руйнують особисте життя тренера, який більшу частину свого життя проводить не з сім'єю, а із спортсменами, займаючись вихованням «чужих» дітей. Невід'ємною негативною стороною професії тренера є стресогенність, пов'язана з переживанням такого ж емоційного напруження, що й спортсмен [255].

На відміну від інших педагогічних професій, тренер постійно перебуває під тиском публічного оцінювання – і в періоди професійних досягнень, і надто під час поразок спортсмена чи команди, з якими він працює [134], оскільки навіть до талановитих спортсменів успіх не приходить одразу і не назавжди, а закономірно чергується з поразками, зниженням результатів через різноманітні суб'єктивні та об'єктивні причини.

Загалом, риси особистості тренера, наявність або відсутність яких впливає на професійне становлення спортсменів, можна поділити на декілька

груп, а саме: гностичні (певний багаж знань тренера, його освітній рівень, здатність до самовдосконалення), емоційні (риса тренера, які викликають бажання спілкуватися з ним, ділитися думками тощо) та поведінкові (особливості поведінки тренера, які викликають позитивну реакцію у спортсмена, бажання працювати з ним) [26, 133].

Питання визначення основних професійних компонентів особистості тренера у спорті та «зразкового» тренера неодноразово привертало увагу дослідників [129, 282, 285]. Результати теоретичних досліджень дозволили визначити перелік якостей, які бажано мати тренеру, що включає ділові, рефлексивні, комунікативні та емпатійні [26, 50, 134]. Результати практичних досліджень підтверджують, що наявність або відсутність зазначених якостей особистості тренера може істотно впливати на ефективність діяльності спортсмена чи спортивної команди.

Серед ділових якостей тренера найперше виділяють складові гностичного компонента, до якого належать всі ті професійно важливі властивості особистості, що забезпечують можливість тренера швидко знаходити та засвоювати необхідну інформацію, відстежувати зразки кращого досвіду, опановувати відповідні професійні педагогічні вміння і рухові навички, та певні особистісні властивості, які роблять ефективною всю пізнавальну діяльність тренера.

Оцінка специфіки взаємовідносин тренера і спортсменів, зокрема порівняння рівня оцінювання професійних якостей тренера з бажанням припинити тренування у нього, засвідчує, що при високому рівні оцінки майстерності тренера подібне бажання спостерігаються лише у 32 % спортсменів, при середньому – у 47 %, при низькому – 50 % спортсменів хочуть припинити співпрацю з таким наставником [26, 119, 291].

Безумовно, у кожного тренера разом із професійними навичками поступово формується власний індивідуальний стиль роботи. У процесі професійної діяльності цей стиль доповнюється, закріплюється, і природно, що кожний тренер планує та здійснює тренування конкретного спортсмена згідно

із своїм індивідуальним стилем, часто не цікавлячись, чи підходить він спортсменові, чи згоден на нього спортсмен і чи відповідає він індивідуально-типологічним особливостям конкретного спортсмена [134]. Результати подібних досліджень підтверджують важливість такого узгодження і ненав'язування спортсменові невласного йому способу діяльності, що негативно впливає на ефективність перебігу і тренувальної, і змагальної діяльності спортсмена [134, 250].

Тобто мова йде про сумісність особистостей тренера і спортсмена у процесі їхньої співпраці, і проблема з категорії психофізіологічної переростає в соціально-психологічну [69, 134], коли значно більший вплив і на спортивний результат, і на професійне зростання спортсмена спричиняє саме характер взаємовідносин тренера і спортсмена [69, 250].

Проте, незважаючи на важливість професіоналізму тренера, було б неправильно вважати визначальним у його діяльності лише гностичний компонент, оскільки мають значення не просто наявність чи сформованість окремих професійно важливих компонентів особистості тренера, а й гармонійне поєднання та доповнення гностичного компонента емоційним і поведінковим, що забезпечують позитивний перебіг групової діяльності, підтримують бажання спортсмена бути членом команди, формують задоволеність від роботи з тренером [26, 50, 250]. На жаль, результати дослідження свідчать про недооцінку емоційного компонента 70 % тренерів, поведінкового – 60 % тренерів, що спричиняє непорозуміння, нетактовну поведінку тренерів, недоречні зауваження і, як наслідок, зниження ефективності співпраці із спортсменами [26, 291]. Разом з тим гностичний компонент у цьому ланцюгу все-таки залишається основним, оскільки існує взаємозалежність між рівнем зростання спортивних результатів та особливостями взаємовідносин спортсмена з тренером: 50 % спортсменів звинувачують тренера у нереалізованості власних здібностей через його низький або середній рівень професіоналізму [26, 291].

В емоційному компоненті особистості тренера найбільш важливою для ефективності його співпраці із спортсменом вважається здатність тренера до рефлексії. Поняття рефлексії (лат. reflexio – звернення назад) визначається як роздуми про свій психічний стан, схильність аналізувати свої переживання [19, 22].

Підкреслюючи значення рефлексивної культури в роботі сучасного тренера, слід зазначити, що її зміст полягає саме в необхідності подолання утворених стереотипів діяльності, стереотипів відносин і ставлення до себе, стереотипів взаємодії [26, 134, 250]. Тут необхідно знову нагадати про те, що тренер у процесі роботи виконує багато ролей, і в даному випадку на перший план виходить роль організатора, здатного вирішувати різні професійні проблеми, особливо конфліктного насичення. У такому разі професійну допомогу тренеру може надати спортивний психолог, співпраця з яким допоможе йому усвідомити сутність проблеми, мобілізуватися для пошуку шляхів виходу з конфліктної ситуації та визначення найбільш успішного засобу подолання труднощів.

Вважається, що важливим компонентом професійної діяльності, який забезпечується здатністю тренера до рефлексії, є усвідомлення наявності професійного «закріпачення», що дає можливість розуміти специфіку власної діяльності, її особливості та відмінності від інших педагогічних професій, відстоювати та пояснювати власну думку, не ігнорюючи точку зору інших людей, що і формує індивідуальний стиль роботи кожного тренера [50, 250].

Ступінь сформованості та ефективність прояву необхідних для успішного тренера особистісних якостей багато в чому залежить від його рефлексійної здатності до розуміння «який я є», тобто об'єктивно оцінювати все, що стосується його самого: власну успішність, поведінку, особливості стосунків із спортсменами, напрям думок, здатність до самоконтролю, самооцінки тощо.

Деякі вчені пропонують характеризувати рівень сформованості самооцінки особистості в двох аспектах [19, 22]: виходячи з повноти та особливостей оцінювання наявності у себе певних особистісних властивостей,

які відображають образ «Я», і виходячи з рівня адекватності оцінювання себе самого. Відповідно до завдань дослідження нас більше цікавить саме другий аспект, і в цьому сенсі наявні дані свідчать, що підґрунтям для появи у людини позитивної самооцінки є такі психологічні особливості особистості, як психічна зрівноваженість, здатність до адаптації та самоконтролю, певні моральні якості та соціальність [19, 22]. У питанні особливостей самооцінки власної особистості науковці сповідують різні підходи, однак спостерігається лише щодо вікових детермінантів змін у такому оцінюванні: у юнацькому віці самооцінка власної особистості має діаметральні значення, а вже у 20–25 років у чоловіків вона більш висока, ніж у жінок [26].

У. Орт (Ulrich Orth), К. Тржесневський (Kali H. Trzesniewski), Р. Робінс (Richard W. Robins), дослідивши вплив на розвиток самооцінки факторів, пов'язаних з хронологічним віком (ключові соціальні ролі та події), вплив демографічних змінних, зміну відносин, стану здоров'я та життєвих подій у чоловіків і жінок віком від 25 до 104 років (тобто від вікового періоду молодості до віку старості), встановили, що самооцінка зростає з віком, але починає знижуватися перед виходом на пенсію [257]. На думку професора Бернського університету У. Орта, це пов'язано із залежністю самооцінки від рівня здоров'я, зменшенням кількості імпульсивних вчинків, нижчим рівнем депресії та, загалом, більшим успіхом у житті [186]. Провідне місце в зазначених критичних вікових періодах розвитку (молодість і старість) належить самоповазі, оскільки вона перспективно передбачає краще фізичне здоров'я, меншу кримінальну поведінку, нижчий рівень депресії, більші досягнення та економічне багатство, які опосередковано спрямовані на підвищення самооцінки [204, 256, 257, 286].

Проведене дослідження також виявило найнижчу самооцінку саме серед молодих людей, проте, яка має тенденцію до підвищення протягом усього дорослого життя і досягає піку приблизно у 60 років, а потім починає знижуватися [257, с. 652].

Чинниками, які впливають на рівень самооцінки у людей похилого віку, вчені називають освіту, рівень доходів, стан здоров'я та статус [257, с. 656]. У. Орт доходить висновку, що люди, які мають вищі доходи та кращий стан здоров'я, у старшому віці, як правило, зберігають свою самооцінку [186; 257, с. 652].

Вчені вважають [218, 268], що у період підліткового віку самооцінка знижується через конфліктну роль вимог, швидкі зміни дозрівання, складні взаємини з однолітками та романтичні стосунки, які характеризують цей вік.

Високий рівень нестабільності та зниження самооцінки вчені відзначають і при переході від середнього віку до старості [189]. Однак інші теорії старіння пропонують альтернативну гіпотезу: старші люди підтримують свою самооцінку та благополуччя, оскільки вони захищаються від несприятливих наслідків різних життєвих змін завдяки використанню безлічі процесів подолання (копінгу) [189, 194, 198].

Зміни особистості, що відбуваються в дорослому віці (середина життя), відображають рух до вищих рівнів зрілості та пристосування, про що свідчить підвищення таких рис, як емоційна стабільність, сумлінність і погодження [257, 264, 284]. При цьому треба наголосити, що шляхи розвитку особистості певною мірою визначаються чинниками, які не залежать від віку (наприклад, задоволеність стосунками) або є ненормативними (наприклад, стресові життєві події) та по-різному впливають на життєвий шлях людини і створюють індивідуальні відмінності [257].

Спортивне життя має певні вікові межі, проте в контексті теоретичного розгляду питання знання про траєкторію самооцінки протягом життєвого шляху тренера та спортсмена корисні, тому що можуть допомогти не лише побудувати траєкторію розвитку особистості, а й визначити шляхи розвитку професійної майстерності, створити сприятливі умови для формування і вдосконалення здібностей спортсмена з метою досягнення високих спортивних результатів [265, 267]. Теоретичні і практичні дослідження дають підстави очікувати, що зміна самооцінки може свідчити про рівень розвитку людини від

юності до зрілості. Такі особливості розвитку можуть змінювати або перенаправляти життєвий шлях людини, змінюючи її поведінку, психологічний стан, бажання пізнання нового [261].

Привертаючи увагу спеціалістів сфери спорту до важливості наявності у професійних здібностях комунікативного компонента, Р. Мартенс (Rainer Martens) підкреслює, що часто причиною професійної невдачі тренера є не погане знання основ спортивного тренування, а відсутність комунікативних навичок [250].

Багато хто вважає, що комунікативні навички полягають у вмінні виголошувати промови, що є помилкою, оскільки такі навички передбачають не лише вміння донести свою думку чи певну інформацію, а й вміння її сприймати, вміння слухати і розуміти спортсменів при спілкуванні [250]. Проте для більшості людей, у тому числі й серед тренерів, характерне бажання саме висловити власну думку.

Крім того, про певне ставлення свідчать невербальні сигнали поведінки, якщо людина їх помічає та вміє розшифровувати. Тому комунікативна складова професії тренера також тісно поєднана з емпатією, адже спортсмени очікують від тренера поваги, розуміння і прийняття своїх проблем, думок і почуттів, турботи і схвалення.

Попри важливість здатності тренера до емпатії [134], дослідження, проведені В. І. Вороновою, свідчать про переважання низького або середнього рівня сформованості емпатії у тренерів з різним професійним досвідом та рівнем майстерності [27, с. 20–34; 291]. Так, серед 20 тренерів, щодо яких проводилося дослідження, низький рівень емпатії зафіксовано у 65 %, середній – у 35 %, високий рівень емпатії не виявлено [27, с. 20–34; 291].

Психологічна підготовка у спорті передбачає значний обсяг роботи тренера із спортсменом: формування особистості і міжособистісних відносин, розвиток спортивного інтелекту, психічних функцій та психомоторних якостей тощо [76, 77, 78, 291]. Під час спортивної взаємодії здатність тренера розуміти спортсмена розглядається як життєво важливий фактор для оцінки цього



спортсмена та досягнення успішного робочого партнерства. Це розуміння можна визначити як емпатійну точність, яка є здатністю точно робити висновок про психологічний стан спортсмена [242, 291].

Що стосується емпатії, емпіричні дослідження у цій сфері можна поділити на дві категорії: дослідження факторів, які викликають емпатію або впливають на неї, та дослідження впливу емпатійних тенденцій на нейрокогнітивні функції та продуктивність [191, 278]. Видається цікавим також дослідження нейронних корелятивів досвіду емпатії [263]. Засоби, за допомогою яких тренери можуть удосконалити та розвинути свою емпатійну точність, досліджуються в чотирьох сферах: збирання інформації, уникнення упереджень, підтримання належного рівня емпатії та рефлексії [242].

Таким чином, здатність до емпатії необхідна тренеру для оптимальної організації процесу мислення, оскільки доведено, що існують зв'язки між емпатією та прийняттям рішень під час спостереження та/або виконання дій [279]. Результати численних досліджень у сфері фізичної культури і спорту підтверджують провідну роль емпатії у стосунках між тренером і спортсменами як одного з визначальних чинників високих спортивних досягнень, що спонукає до подальшого вивчення явища емпатії [225, 233, 235, 236, 243].

Професійна діяльність тренерів характеризується необхідністю постійного інтенсивного спілкування, роботи у стресогенних умовах, пов'язаної із значним навантаженням на емоційну сферу, тож існує ризик розвитку синдрому емоційного вигорання [58, 77]. Тренерська професійна діяльність постійно пов'язана з вираженою залежністю від людей, що впливають на тренування і змагання (спортсмени і суперники, організатори, журналісти, батьки спортсменів, судді, тренерський колектив), соціальною оцінкою, необхідністю стримувати негативні емоції, повсякденною рутиною і невизначеністю, конфліктами, великою відповідальністю, залежністю від успіхів та невдач вихованців [57, 69, 77]. Тривала дія зазначених чинників, на жаль, неухильно призводить до професійного вигорання тренера [59, 131].

Синдром емоційного вигорання (емоційного виснаження) (burnout syndrome) – це стан фізичного і розумового виснаження, який є результатом надмірної роботи, високих вимог до самого себе і постійного стресу та виявляється у формі фізичної втоми, почутті психологічної та емоційної виснаженості. Причиною такого стану вчені називають також надвисокі емоційні переживання, що є наслідком хронічного дистресу, який виникає в умовах, коли діяльність людини пов'язана з необхідністю постійного високого рівня спілкування [76]. Розвиток синдрому емоційного вигорання характерний насамперед для представників професій системи «людина – людина», яким притаманний постійний контакт з іншими людьми [126, 152].

Емоційне вигорання – це створений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного чи часткового виключення емоцій у відповідь на психотравмуючі дії. Емоційне вигорання є набутим стереотипом емоційної, найчастіше професійної, поведінки, який частково можна вважати функціональним стереотипом, оскільки дає змогу людині дозувати та економно витратити енергетичні ресурси [287]. Проте така вибірковість призводить до погіршення стосунків з оточенням та до зниження рівня виконання професійної діяльності, що свідчить про його дисфункціональні наслідки. Саме тому емоційне вигорання вважається формою професійної деформації особистості [67, 287].

Відомо, що низька стресостійкість тренера або спортсмена може призвести до формування емоційного вигорання та професійної деформації особистості, що, безумовно, буде впливати на спортивні досягнення [153, 287]. У спорті вищих досягнень розвитку емоційного вигорання можуть сприяти неадаптивні стратегії подолання стресу [156]. Незважаючи на значну кількість досліджень у цій сфері [58, 126, 128, 153, 165, 184], феномен професійного вигорання у спортивних тренерів залишається недостатньо вивченим, зокрема вплив спеціалізації тренерів з різних видів спорту залежно від кількості, змісту та напрямів спілкування. Отже, дослідження даного питання в черліденгу становлять практичний інтерес і були б своєчасними та актуальними.

Науковими дослідженнями доведено, що організм спортсмена є цілісною структурою, для якої характерний взаємний вплив всіх її властивостей. Тому цікавою є мотиваційна модель вигорання, яке настає за наявності високого рівня мотивації [152, 160]. Тобто висока зацікавленість та занурення у професійну діяльність, характерні для переважної більшості спортивних тренерів, є передумовами розвитку процесу емоційного вигорання, оскільки наявна система професійно орієнтованих мотивів формує очікування та впевненість у тому, що така діяльність забезпечить досягнення успіху [160, 212].

### **Висновки до розділу 1**

1. Комплексний підхід до спортивного відбору у складнокоординаційних видах спорту передбачає обов'язкове оцінювання не лише фізичної, технічної, морфологічної готовності спортсмена, а й рівня психічної підготовки.

У науковому обігу бракує відповідних досліджень щодо черліденгу, а, за даними аналізу наукової і методичної літератури, у складнокоординаційних видах спорту найважливішими якостями є: точність м'язово-рухових диференціювань, просторова і часова орієнтація, «відчуття ритму», здатність до самоконтролю і самоаналізу з об'єктивною самооцінкою позитивних та негативних сторін своєї підготовки, психічна витривалість, здатність ефективно діяти в невизначених варіативних умовах, висока швидкість тактичного мислення.

Для роботи у групових вправах важливі такі психологічні характеристики: екстраверсія, емоційна стабільність, адаптивна поведінка із слабо вираженим домінуванням, товарицькість, орієнтація на спілкування, здатність знаходити компроміс та співпрацювати у конфліктних ситуаціях, прагнення до прийняття стандартів та цінностей групи.

2. Незважаючи на зацікавленість науковців у дослідженні черліденгу як молодого та перспективного виду спорту, дуже мало досліджень зосереджено

на психологічному статусі черлідерів. Натомість спортсмени в черліденгу потребують посилення методів підтримки, які могли б використовуватися у тренувальній та змагальній діяльності.

Найбільш значущими сферами особистості спортсменок, що можуть визначати ефективність і надійність їхньої змагальної діяльності у черліденгу, є мотиваційно-вольова, емоційна та комунікативна. А відтак визначаємо такі психологічні складові критеріїв відбору для спеціалізації у черліденгу: рівень активності та сила нервової системи, рівень інтернального типу локалізації суб'єктивного контролю, тип темпераменту, тип акцентуації особистості, рівень стресостійкості та схильність до лідерства, рівень резистентності до емоційного вигорання як здатність до опору негативним і стресогенним факторам, сформованість мотивації на досягнення успіху та мотивації на уникнення невдачі.

3. Особливого значення набуває психологічна підготовка тренера, який є головним керівником процесу досягнення успіху спортсменами, з урахуванням його впливу на процес їхнього професійного вдосконалення. Знання особливостей, що характеризують особистість тренера у черліденгу, – важлива складова його самовдосконалення на шляху професійного зростання, що має беззаперечний вплив на спортивне становлення спортсменів. Формування та вдосконалення особистісних якостей, необхідних для успішної професійної діяльності тренера з черліденгу, має перебувати під постійним контролем такого тренера. Кожний тренер має пам'ятати, що майстерність спортсмена, ефективність його тренувальної і змагальної діяльності залежать не лише від спеціальних знань, а й від емоційного контакту тренера і спортсмена, поведінки тренера у відносинах із найближчим спортивним оточенням (спортсменами, тренерами-асистентами, адміністратором команди, лікарем, батьками).

Дані, наведені в розділі 1, висвітлені в публікаціях автора [28, 29, 76, 77, 78, 79, 80, 233].

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Отримання наукових знань у психології базується насамперед на певній системі методологічних засад або принципів (табл. 2.1), які відкривають можливість наукового вивчення психіки, за умови використання спеціальних методів пізнання [18, с. 180–181].

**Таблиця 2.1** – Основні принципи наукового пошуку у психології (Важинський, 2016)

Принцип	Характеристика принципу
Детермінізму	Вказує на залежність та зумовленість всіх психічних явищ особливостями діяльності мозку.
Єдності свідомості та діяльності	Розкриває нерозривність єдності, специфіку взаємозв'язку і взаємного впливу свідомості та діяльності: свідомість визначає внутрішній зміст діяльності, а діяльність слугує засобом виникнення і розвитку свідомості.
Розвитку	Достовірні відомості про психіку можна отримати, якщо при вивченні розглядати її як безперервний змінний процес і результат впливу, з урахуванням вікових, життєвих, діяльнісних факторів, впливу соціального оточення та особистої активності людини.
Системності	Психічні явища є неповторними, внутрішньо поєднаними компонентами цілісної психічної організації, при цьому жоден із них не є відірваним від загального контексту життєдіяльності або цілісної організації внутрішнього світу людини.
Об'єктивності	Знання, що отримується під час дослідження, має бути достовірним, науковим і не залежати від будь-яких суб'єктивних чинників.

## **2.1 Методи дослідження**

Для вирішення теоретичних і практичних завдань даного дослідження застосовувалися такі методи:

- 1) аналіз та узагальнення даних наукової та науково-методичної літератури;
- 2) малоформалізовані методи (бесіда, анкетування, експертне опитування);
- 3) методи психофізіологічної та психологічної діагностики;
- 4) методи математичної статистики.

### **2.1.1 Аналіз та узагальнення даних наукової та науково-методичної літератури**

Оскільки на сьогодні бракує досліджень щодо психологічних аспектів діяльності особистості у черліденгу, на підставі аналізу даних, наведених у науковій та науково-методичній літературі, завдання цього дослідження виконувалися шляхом визначення та систематизації подібних питань в інших складнокоординаційних видах спорту, а також шляхом визначення психологічної характеристики особистості тренера і його впливу на процес професійного вдосконалення спортсмена відповідно до специфіки спортивної спеціалізації.

Крім того, обрані методи дослідження дали можливість розглянути специфічні особливості та складові черліденгу як виду спортивної діяльності, особливості тренувальної та змагальної діяльності спортсменів у черліденгу, особливості психологічних характеристик спортсмена і тренера та відбору у споріднених видах спорту як підґрунтя спортивної підготовки в черліденгу.

У процесі дослідження проаналізовано низку публікацій зарубіжних та вітчизняних учених, відомих фахівців у сфері фізичного виховання і спорту. Отримані дані використані для формування огляду літератури, визначення мети дисертаційної роботи, завдань, методів, організації та проведення дослідження.

З метою більш повного аналізу теоретичних аспектів діяльності та особистості спортсменів у складнокоординаційних видах спорту, а також психологічної характеристики особистості тренера як визначальної особи у професійному становленні спортсмена було використано наукові джерела, опубліковані в електронній формі. Доступ до електронних інформаційних ресурсів дав змогу одержати дані щодо характеристик тренувальної і змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів, а також здійснити узагальнення даних, корисних для розуміння специфіки спортивної діяльності в черліденгу.

### **2.1.2 Малоформалізовані методи (бесіда, анкетування, експертне опитування)**

Бесіда, анкетування та експертне опитування є емпіричними методами одержання інформації на основі вербальної (словесної) комунікації, що широко використовуються у практиці психодіагностики, зокрема у психології спорту [10, 166].

У ході дослідження бесіда використовувалася як спосіб отримання інформації, а також для проведення психологічного та психофізіологічного тестування спортсменів і тренерів: від чіткої інструкції до вільного спілкування у процесі психологічної діагностики. Використано специфічний вид бесіди – «введення в обстеження» [10, 22], метою якого є налаштування співрозмовника на характер тестування та перелік основних дій, передбачених його процедурою, забезпечення розуміння інструкції перед виконанням кожного психологічного та психофізіологічного тесту.

Анкетування належить до так званих «письмових бесід», але порівняно із бесідою перевагою анкетування є те, що воно потребує менше часу і дає змогу респондентам не лише побачити на папері певні судження, а й сконцентруватися на власних судженнях, оцінках тощо [113]. Вибір для дослідження методів бесіди, анкетування та опитування дав змогу з'ясувати персональні дані опитуваних, скласти рейтинг особистісних якостей

кваліфікованих спортсменів і тренерів з черліденгу. З метою підвищення ефективності проведеного дослідження процедура здійснювалася з дотриманням всіх необхідних умов: проводилася у невимушеній обстановці, запитання були сформульовані завчасно, обговорювалися конкретні ситуації тренувального і змагального процесу тощо.

Метод експертних оцінок [11, 135] забезпечив отримання узагальнених відомостей про особистісні якості спортсменів і тренерів з черліденгу шляхом вивчення думок експертів-тренерів, у минулому – кваліфікованих спортсменів. Характерною особливістю цього методу є поєднання його із спостереженнями, бесідами, результатами тренувальної і змагальної діяльності спортсменів.

Під час дослідження проаналізовано 20 особистісних якостей, характерних для тренерів і спортсменів у черліденгу, що можуть впливати на досягнення найвищих спортивних результатів: працьовитість, цілеспрямованість, дисциплінованість, старанність, відповідальність, захопленість, впевненість, терплячість, відданість, чесність, запальність, дружелюбність, доброта, емпатія, гордість, врівноваженість, збудливість, жорсткість, егоїзм та агресивність.

### **2.1.3 Методи психофізіологічної та психологічної діагностики**

При регулярних заняттях будь-яким видом спорту, в тому числі у процесі підготовки спортсменів у черліденгу, дуже важливо постійно застосовувати психофізіологічну та психологічну діагностику спортсменів [29, 76, 78, 85, 151]. Для забезпечення системного підходу до проведення дослідження було використано методи психологічної діагностики, дотримуючись порядку визначення компонентів особистості черлідерок згідно з трьома підструктурами особистості: на рівні нервової системи, на рівні психічних процесів, на рівні властивостей особистості та соціально значущих відносин [26, 28].

Враховуючи думку дослідників щодо психологічних компонентів, що забезпечують надійність та стабільність діяльності спортсменів, як узагальнені



чинники було визначено особистісні, типологічні особливості, рівень розвитку психофізіологічних функцій [26, 29].

У ході виконання завдань дослідження для визначення психофізіологічних характеристик спортсменів використано комплекс психофізіологічної діагностики «Діагност-1» М. В. Макаренка, В. С. Лизогуба [105, 107, 109, 110], в якому реалізовано широко використовувані методики вивчення особливостей прояву сенсомоторного реагування [64, 178, 180], враховуючи, що індивідуальні психофізіологічні відмінності спортсменів зумовлені і генетично заданими типологічними властивостями вищої нервової діяльності, і властивостями психічних функцій (сприйняття, увага, пам'ять, мислення). З огляду на те, що властивості нервових процесів визначають тип вищої нервової діяльності і безпосередньо пов'язані з типом темпераменту людини [26, 108], у досліджуваних спортсменів аналізувалися показники сили і функціональної рухливості нервових процесів, точності реакції на рухомий об'єкт – РРО (за кількістю точних влучень і середнім відхиленням в РРО), динамічної м'язової витривалості руху кисті за показниками тепінг-тесту [106] тощо.

Таким чином, використання комплексу психофізіологічної діагностики «Діагност-1» забезпечило визначення таких характеристик [110]:

- проста зорово-моторна реакція;
- реакція вибору одного з трьох сигналів РВ1-3;
- реакція вибору двох із трьох сигналів РВ2-3;
- сила і функціональна рухливість нервових процесів (режим зворотного зв'язку, режим нав'язаного ритму);
- реакція на рухомий об'єкт;
- динамічна м'язова витривалість руху кисті.

Методиками для діагностики емоційно-особистісної сфери слугували [39, 53, 64, 67, 124, 125, 132, 138, 154, 213, 245, 293]:

- опитувальник САН (самопочуття, активність, настрої) В. А. Доскіна;
- восьмиколірний тест М. Люшера (Max Lüscher);

– методика діагностики особистісної та реактивної тривожності Ч. Д. Спілбергера (Charles Donald Spielberger) (адаптація Ю. Л. Ханіна);

– тест передзмагальної особистісної тривожності Р. Мартенса (адаптація Ю. Л. Ханіна);

– методика дослідження рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера (Julian Rotter) (адаптація Є. Бажина, Є. Голинкіної, О. Еткінда);

– особистісний опитувальник Г. Айзенка (Hans Eysenck);

– методика діагностики рівня емпатії В. В. Бойка;

– опитувальник «Професійно значущі якості особистості» М. А. Дмитрієвої.

Методики для діагностики стресостійкості, особистісної саморегуляції [67, 137, 138, 293]:

– опитувальник способів психологічного подолання (The Ways of Coping Questionnaire – WCQ) Р. Лазаруса та С. Фолькман (Richard Lazarus, Susan Folkman) (адаптація Т. Л. Крюкової та ін.);

– тест емоційного вигорання В. В. Бойка.

Методики для діагностики мотиваційно-вольової сфери [64, 132]:

– методика діагностики мотивації до досягнення успіху Т. Елерса (Theodor Ehlers);

– методика діагностики мотивації до уникнення невдачі Т. Елерса.

Методика САН (самопочуття, активність, настрій) В. А. Доскіна призначена для оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою [44, 64, 132]. Сутність оцінювання полягає у визначенні співвідношення стану спортсменів з низкою ознак, що відображають рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомленість (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій) [140]. Отримані за цією методикою дані дали змогу визначити індивідуальну психоемоційну реакцію спортсменів на фізичні навантаження. При інтерпретації результатів даної методики слід враховувати саме співвідношення показників самопочуття,

активності та настрою: у спортсменів, які перебувають у задовільному стані, ці показники будуть приблизно на одному рівні [67].

Для оцінки рівня існуючого стресу, емоційної стійкості та ефективності психічної саморегуляції і адаптивності було застосовано тест вибору кольорів М. Люшера (8-колірний варіант методики), який є достовірним при застосуванні з метою професійної орієнтації при доборі кадрів, комплектування колективу, надання рекомендацій щодо вибору партнера тощо [67, 213, 245]. Тест відображає спрямованість спортсмена на певну діяльність, настрій, функціональний стан і найбільш стійкі риси особистості. Враховуючи можливості тесту, ми визначали рівень існуючого стресу (РС), інтегративний показник емоційної стійкості (ЕС), коефіцієнт вегетативного балансу Шипоша (КШ), а також рівень гармонійності і внутрішньої оптимальності нервово-психічного стану спортсменів за коефіцієнтом Вальнеффера (КВ) [162, 213].

Методика діагностики особистісної та реактивної тривожності Ч. Д. Спілбергера (адаптація Ю. Л. Ханіна) дозволила диференційовано вимірювати особистісну тривожність (як властивість особистості) та реактивну тривожність (як стан) [64, 132]. Відомо, що під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуально-типологічна характеристика, що відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке коло ситуацій як загрозливі. Особистісна тривожність як схильність активізується при сприйнятті певних стимулів, які людина може оцінювати як небезпечні для самооцінки і самоповаги. Ситуативна або реактивна тривожність як стан супроводжується певними емоціями: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю у часі [132, 138].

Для кількісного виміру схильності спортсмена до емоційної реакції станом тривоги різної інтенсивності у напружених ситуаціях було використано підсумковий показник тесту передзмагальної особистісної тривожності Р. Мартенса (адаптація Ю. Л. Ханіна) [183, 249]. Хоча це методика звуженого

діагностичного діапазону та спрямованості (тільки на ситуації змагальної боротьби), вона забезпечує комплексність дослідження, оскільки є важливим доповненням до шкал, що вимірюють загальну (генералізовану) особистісну тривожність [164].

Методика рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера (адаптація Є. Бажина, Є. Голинкіної, О. Еткінда) застосовувалася для дослідження локалізації контролю спортсменів над значущими подіями [124, 125]. За допомогою цієї методики оцінювався рівень суб'єктивного контролю над різноманітними ситуаціями, тобто визначався ступінь відповідальності людини за свої вчинки та своє життя. Можливі два полярні типи такої локалізації суб'єктивного контролю: екстернальний (зовнішній локус) та інтернальний (внутрішній локус). Людина-екстернал вважає, що все, що відбувається з нею, не залежить від неї, а є результатом дії зовнішніх обставин (випадку або втручання інших людей). Людина-інтернал вважає значні події результатом своїх власних зусиль. Локус контролю особистості є більш-менш постійним щодо різних типів подій, з якими їй доводиться стикатися, у разі і удачі, і невдачі [64, 143, 159].

Особистісний опитувальник Г. Айзенка, забезпечений контролем правдивості відповідей, що враховувалося при обробці та інтерпретації отриманих результатів, дав змогу діагностувати типологічні властивості екстраверсії, інтроверсії та нейротизму [64, 132]. За гіпотезою автора, природа психологічних властивостей темпераменту інтроверсії та екстраверсії зумовлює вроджені властивості ЦНС, які забезпечують врівноваженість процесів збудження та гальмування. Тому визначення показників шкал екстраверсії, інтроверсії та нейротизму дало змогу вивести специфічні показники темпераменту особистості спортсмена-черлідера.

Методика діагностики рівня емпатії В. В. Бойка забезпечила визначення низки властивостей черлідерів, що сприяють взаємодії та формуванню комунікативних умінь, що є дуже важливим, враховуючи специфіку діяльності у даному виді спорту: раціональний компонент емпатії, емоційну чутливість,

інтуїцію, настанови, що сприяють чи перешкоджають емпатії, проникаючі здібності (легкість налагодження комунікативних зв'язків), ідентифікаційні здібності (здібності до наслідування) [39, 48, 154].

Застосування методики «Професійно значущі якості особистості» М. А. Дмитрієвої дало змогу вивчити та проаналізувати індивідуальні якості, що впливають на ефективність професійної діяльності тренера з черліденгу, зокрема індивідуально-психологічні властивості (сенсорні, перцептивні, атенційні, мнемічні, розумові, мовні, емоційні, вольові, комунікативні) та ставлення особистості (до себе, інших людей, тренувально-змагальної діяльності, своєї професії, тих чи інших професійних завдань тощо) [53].

За допомогою опитувальника WCQ Р. Лазаруса та С. Фолькман (адаптованого Т. Л. Крюковою та іншими) [67, 208, 238] визначено стратегії подолання стресу (копінг-стратегії) у спортсменів за такими шкалами: конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка [137, 139, 156]. В основу методики покладено принцип адаптивності/неадаптивності копінг-стратегій [221].

Оскільки діяльність тренера у спорті майже безперервно супроводжується необхідністю численних комунікативних зв'язків, що призводить до постійних змін у його емоційній сфері, зумовлює необхідність контролю власних емоцій у різних стресових ситуаціях, існує необхідність дослідження за методикою В. В. Бойка рівня емоційного вигорання як чинника, що змінює життєві установки тренера та може істотно змінювати його професійні якості [58, 67]. Емоційне вигорання розвивається повною мірою, якщо людина, усвідомлено чи несвідомо, намагається знизити натиск зовнішніх обставин за допомогою наявних у її розпорядженні засобів, і вважається частково функціональним стереотипом, оскільки дає змогу людині дозувати та економно витратити власні енергетичні ресурси [57, 152, 153]. Проте іноді брак таких ресурсів може викликати у людини стан емоційного вигорання, що характеризується спустошеністю, знеціненням професійних здібностей та

досягнень, порушенням ефективної взаємодії в команді, розвитком цинічного ставлення до оточуючих або навіть завершенням професійної кар'єри, тобто свідчить про певну професійну деформацію особистості тренера [59, 153]. Таким чином, використана методика В. В. Бойка дала змогу оцінити в обстежених тренерів ступінь вираженості та якісні характеристики фаз емоційного вигорання та їх симптомів у кожній фазі.

Для визначення рівня мотивації у спортсменів були використані моношкальні тести для визначення рівня вираженості мотивації до досягнення успіху та до уникнення невдачі, Т. Елерса [64, 132]. Наявні наукові дані щодо співвідношення мотивів досягнення успіху і мотивів уникнення невдачі у спортсменів (передовсім високої кваліфікації) свідчать, що ступінь сформованості мотивів досягнення успіху повинен бути більшим, що є запорукою досягнення високих спортивних результатів [200, 269]. Окрім того, важливо враховувати, що для розуміння детермінантів психічного стану основним чинником є мотивація як важливий психічний феномен регулятивної сфери особистості [134, 190, 290]. Мотиви є основою розвитку професійної спрямованості та формування професійної придатності, тому визначення ступеня їх вираженості необхідно для правильної діагностики професійного становлення особистості [188, 203, 220, 241].

Оптимальним для проведення психологічних досліджень є комплексний підхід, за якого результати з використанням психологічних методик (тести, анкети тощо), суб'єктивні дані щодо сприйняття навантажень спортсменами супроводжуються об'єктивними психофізіологічними даними, що отримуються протягом різних етапів тренувальної та змагальної діяльності завдяки використанню методів психофізіологічної діагностики і спеціального обладнання.

#### **2.1.4 Методи математичної статистики**

Визначення характерних властивостей особистості, які сприяють успішній спеціалізації та ефективності діяльності спортсменок у черліденгу на

різних етапах спортивного вдосконалення, та наукове обґрунтування психофізіологічних і психологічних критеріїв відбору спортсменок в черліденгу здійснювалось за результатами статистичної обробки емпіричних даних із врахуванням сучасних рекомендацій з математичної обробки та аналізу медико-біологічних даних [4, 12] та результатів досліджень у сфері фізичної культури і спорту [4, 11, 13].

Перевірка на нормальність розподілу вибірки даних здійснювалася за допомогою W-критерію Шапіро-Вілка (Samuel Sanford Shapiro, Martin Wilk) [4]. Оскільки спостережувані дані не відповідали нормальному закону розподілу, центральна тенденція та розкид представлена через такі статистичні параметри: медіана, нижній та верхній кuartилі, у вигляді (Me [25 %; 75 %]).

Кількісно-якісна оцінка результатів дослідження була забезпечена статистичним аналізом отриманих даних за допомогою методів непараметричної математичної статистики [4]. Для порівняння незалежних вибірок використовували U-критерій Манна-Уїтні (Mann-Whitney) [4].

Для оцінювання зв'язку між досліджуваними психофізіологічними та психологічними показниками застосовано метод кореляційного аналізу з розрахунком рангового коефіцієнта Спірмена  $\rho$  (Spearman) [4].

Під час перевірки статистичних гіпотез було встановлено критичний рівень значущості  $\alpha = 0,05$ . Результати вважалися статистично значущими при  $p < 0,05$ .

Статистичну обробку даних проводили за допомогою програми «Statistica 10.0».

## **2.2 Організація дослідження**

Дослідження, результати якого узагальнені в цій роботі, проводилося протягом 2021–2024 років у процесі тренувальної та змагальної діяльності спортсменок, які спеціалізуються в черліденгу, в Науково-дослідному інституті

Національного університету фізичного виховання і спорту України та Всеукраїнській федерації черліденгу груп підтримки спортивних команд.

Контингент – 41 кваліфікована спортсменка (кандидати в майстри спорту, майстри спорту), спортсменки I і II дорослих розрядів (віком 12–26 років) та 32 тренери з черліденгу (віком 19–45 років) – заслужені тренери України, тренери I, II і вищої категорій. Спортсменки – учасниці дослідження є чемпіонками та призерками чемпіонатів України з черліденгу в дисциплінах Performance Cheer-Freestyle Pom, Hip-Hop, Jazz-Team and Doubles (члени і кандидати у члени збірної команди України, які виконали нормативи МС та мають досвід виступів на змаганнях чемпіонатів Європи, чемпіонатів світу, Ліги Європи). Дослідження проводилося у чотири етапи.

Відповідно до традицій психологічної діагностики дослідження проведено з дотриманням умовного його поділу на підготовчу, власне дослідницьку та інтерпретаційну частини [18]. Підготовчий етап включав вивчення теоретичних підходів до проблеми, досвіду практики діяльності спортсменів і тренерів, визначення мети, завдань дослідження, розроблення напрямів і вибір відповідних методів дослідження. Основним змістом власне дослідницьких етапів було збирання фактичних даних за допомогою визначених методів, що відповідають статистичним вимогам і забезпечують достовірність висновків. На інтерпретаційному етапі проведені кількісна обробка даних дослідження, визначення статистичних характеристик, побудова рисунків, таблиць, а також інтерпретація даних і формулювання висновків.

Під час першого етапу дослідження (2021–2022 роки) виконано теоретичний аналіз та аналітичний огляд наукової та науково-методичної літератури, нормативних документів, інформаційних даних щодо практичного досвіду спортсменів і тренерів. На цій основі було узагальнено висновки про стан вивчення проблеми в сучасній науковій літературі, обґрунтовано концепцію, що дозволило визначити мету, об'єкт, предмет і завдання дослідження, розробити етапи програми дослідження психофізіологічних та



психологічних характеристик спортсменів у черліденгу, визначено основні методи психофізіологічного та психологічного тестування.

Протягом цього етапу проведено обстеження 32 тренерів з черліденгу (у минулому – кваліфіковані спортсмени рівня МС, МСМК, ЗМС) жіночої і чоловічої статі віком 19–45 років. Вивчено та проаналізовано психологічні особливості особистості черлідерів (спортсменів і тренерів).

З метою підвищення вірогідності результатів тестування спортсменів використані методи анкетування, бесіди і експертних оцінок (опитування), які забезпечили збирання інформації про рейтинг особистісних якостей кваліфікованих спортсменів і тренерів у черліденгу. У процесі опитування зібрано і проаналізовано інформацію на підставі відповідей 29 тренерів з черліденгу (у минулому – кваліфіковані спортсмени рівня МС, МСМК, ЗМС) жіночої і чоловічої статі віком 19–45 років, які мають стаж тренерської роботи 5–10 років. Проаналізовано 20 особистісних якостей, притаманних і тренерам, і спортсменам, що певним чином можуть впливати на досягнення найвищих спортивних результатів.

У рамках другого етапу (2022–2023 роки) проведено обстеження 41 кваліфікованої спортсменки з черліденгу (I і II дорослого розряду, КМС, МС, МСМК, ЗМС) віком 12–26 років, виявлено та вивчено їхні кількісні і якісні психофізіологічні та психологічні характеристики, відмінності між виділеними групами, взаємозв'язок психологічних та психофізіологічних особливостей респондентів із застосуванням методів математичної статистики. За результатами цих досліджень розширено теоретичні знання та сформульовано модельні характеристики висококваліфікованих черлідерок, що сприяють підвищенню ефективності змагальної діяльності.

Під час третього етапу (2023–2024 роки) здійснено наукову інтерпретацію отриманих результатів тестування обстежених спортсменок і тренерів, аналіз та узагальнення, а також порівняння отриманих даних з результатами досліджень інших авторів. Визначено шляхи інтеграції системи психофізіологічної і психологічної діагностики в систему спортивної

підготовки у черліденгу. Зокрема, визначено арсенал засобів і методів діагностики спортсменок відповідно до вибору спеціалізованої спрямованості тренувального процесу.

На підставі узагальнених результатів дослідження: обґрунтовано цілісний методичний підхід, спрямований на вдосконалення процесу підготовки черлідерок; визначено шляхи впровадження науково обґрунтованого підходу у процес відбору юних спортсменок з метою забезпечення ефективної спеціалізації в черліденгу, удосконалення процесу підготовки з урахуванням ступеня сформованості особистісних характеристик, необхідних для занять черліденгом на різних етапах спортивного вдосконалення, відбору найбільш психологічно підготовлених спортсменок до збірних команд (з урахуванням розробленої психограми особистості ефективної черлідерки); впроваджено авторський методичний підхід у практику підготовки спортсменок, здійснено апробацію результатів шляхом участі в науково-практичних конференціях та публікації наукових статей.

Упродовж четвертого етапу дослідження (2024–2025 роки) підбито аналітичні та науково-експериментальні підсумки дослідження, сформульовано висновки згідно із завданнями дослідження та практичні рекомендації щодо впровадження у процес підготовки спортсменок у черліденгу отриманих характеристик особистості спортсменок і тренерів, оформлено дисертаційну роботу відповідно до вимог МОН. Здійснено підготовку необхідних документів до попереднього слухання та офіційного захисту дисертаційної роботи.

### РОЗДІЛ 3

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ СКЛАДОВИХ ОСОБИСТОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК І ТРЕНЕРІВ У ЧЕРЛІДЕНГУ

У черліденгу, як і в інших складнокоординаційних видах спорту, час активних виступів спортсменок на високому рівні обмежений віковими рамками [76]. Проте в цьому виді спорту, на відміну від гімнастики, фігурного катання, синхронного плавання, акробатики, успіх та рівень досягнень не завжди залежать від одного спортсмена, оскільки даний вид спорту є командним [76]. Саме тому одним із найважливіших факторів підготовки є психофізіологічна та психологічна сумісність спортсменок, які у процесі змагання повинні діяти злагоджено та синхронно, як єдиний механізм.

Як відомо, сьогодення потребує вирішення багатьох проблем щодо підвищення професіоналізму спортсмена, зокрема пов'язаних з недостатньою вивченістю та дослідженням всіх аспектів, що визначають його психофізіологічні та психологічні професійні якості [26, 78]. Особливої ваги дослідження значущих психологічних характеристик особистості спортсменок у черліденгу набуває, з огляду на визнання 2016 року цього виду спорту олімпійським. А отже, завдання визначення необхідних психологічних характеристик особистості спортсменок є важливою складовою їх підготовки на всіх етапах професійного вдосконалення [2, 78].

Безперервне зростання досягнень у спорті висуває дедалі більше вимог і до системи підготовки спортсменів, і до науково обґрунтованої організації пошуку та відбору найбільш обдарованих дітей для поповнення спортивного резерву [76]. Вченими визнано, що професійні якості спортсмена є невід'ємною частиною його здібностей [177]. Тренери та науковці підкреслюють, що далеко не кожен може стати професійним спортсменом, оскільки цей вид професійної діяльності потребує від людини певних особистісних властивостей, значної самовідданості та використання психічних і фізичних резервів організму [62,

116, 117]. Дослідження професійних можливостей особистості спортсмена має бути комплексним і включати щонайменше шість складових: поведінкову, мотиваційну, інтелектуальну, емоційно-вольову, комунікативну і гендерну [26, 50, 134].

Складнокоординаційні види спорту вимагають від спортсменок високого рівня спеціальної підготовленості, оптимального стану функцій опорно-рухового апарату, сенсорних систем тощо. Результативність спортивної діяльності у жінок багато в чому залежить від стану психофізіологічних функцій спортсменок [72, 73, 228], від функціональних можливостей та біологічних особливостей жіночого організму [168]. Крім того, необхідно зважати на те, що властивості основних нервових процесів, психологічні характеристики спортсменів у всіх видах спорту розвиваються і вдосконалюються відповідно до характеру фізичних навантажень [20, 26, 108, 156, 272, 288].

### **3.1 Психофізіологічні властивості особистості кваліфікованих спортсменок у черліденгу**

Психофізіологічні показники характеризують стан нервових процесів організму та його індивідуально-типологічні особливості і розглядаються як інтегральні показники функціонального стану ЦНС [74, 101, 156]. У даному дослідженні психофізіологічний стан черлідерок, що відіграє важливу роль для ефективності змагальної діяльності, оцінювався за часом сенсомоторних реакцій різного ступеня складності. Це пов'язано з тим, що оцінка сенсомоторних реакцій є досить простим і точним нейрофізіологічним індикатором нейродинамічних властивостей нервової системи, загального рівня працездатності та активності ЦНС, що зумовлює поширеність його використання у дослідженнях психомоторних функцій спортсменів [63].

Моніторинг стану психофізіологічних функцій, контроль психологічного стану спортсменів у черліденгу дає змогу тренерам, у комплексі з оцінюванням

інших аспектів підготовленості, коригувати тренувальний процес з метою підвищення спортивних результатів [78, 80, 178, 206].

Одним із завдань дослідження було визначення і порівняння стану психофізіологічних функцій спортсменок-черлідерок різних вікових груп та рівнів їхньої кваліфікації для прогнозування максимальної успішності у змагальній діяльності. Показники в режимах нав'язаного ритму та зворотного зв'язку дають можливість оцінити здатність вищих відділів ЦНС забезпечувати максимальний рівень швидкої дії з безпомилковим диференціюванням позитивних і гальмівних подразників, з урахуванням швидкості, якості та обсягу сприйняття інформації [63, 110]. Ці показники насамперед зумовлені високо генетично детермінованими властивостями основних нервових процесів (сили та функціональної рухливості) та властивостями функцій когнітивної сфери (пам'яті, мислення, сприйняття та уваги) [63, 109].

Досліджувані спортсменки були розподілені на дві вікові групи:

I група – спортсменки молодшого віку (12–16 років,  $n = 20$ );

II група – 9 спортсменок 17–21 років ( $n = 11$ ) (вік закінчення фізіологічного дозрівання) та 2 спортсменки 22–26 років.

Спортсменки цих груп відрізнялися і за віком, і за загальним спортивним стажем (включаючи стаж в усіх видах спорту, якими спортсменки займалися впродовж спортивної кар'єри) (табл. 3.1).

Так, до групи I були включені спортсменки віком 12–16 років ( $n = 11$ ) I і II дорослого розряду (група I-A) та кандидати в майстри спорту віком 14–16 років ( $n = 4$ ), майстри спорту віком 15–16 років ( $n = 5$ ) (група I-B).

До групи II увійшли майстри спорту віком 17–21 років ( $n = 9$ ) (група II-A) та висококваліфіковані спортсменки (МСМК, ЗМС) віком 26 років ( $n = 2$ ) (група II-B).

Спортсменки молодшої вікової групи з різним рівнем кваліфікації відрізнялися також за спортивним стажем у черліденгу (більший стаж – у КМС і МС). Спортсменки старшої вікової групи відрізнялися між собою лише за віком (табл. 3.1).

**Таблиця 3.1** – Вік та спортивний стаж спортсменок молодшої і старшої вікових груп (n = 31), спортсменок групи I (n = 20) та групи II (n = 11) з різним рівнем кваліфікації, Me [25 %, 75 %]

Показники	група I, n = 20	група II, n = 11
Вік, роки	15,00 [14,00; 16,00]***	19,00 [17,00; 21,00]
Спортивний стаж (черліденг), роки	5,00 [4,25; 7,00]	7,00 [5,00; 9,00]
Загальний спортивний стаж, роки	10,00 [7,25; 11,00]*	12,00 [8,00; 15,00]
	група I-A, n = 11	група I-B, n = 9
Вік, роки	14,00 [13,00; 16,00]	15,00 [15,00; 16,00]
Спортивний стаж (черліденг), роки	4,50 [4,00; 5,00]	6,50 [6,00; 9,00]**
Загальний спортивний стаж, роки	10,00 [5,50; 12,00]	10,00 [9,00; 11,00]
	група II-A, n = 9	група II-B, n = 2
Вік, роки	19,00 [17,00; 19,00]	26,00 [26,00; 26,00]*
Спортивний стаж (черліденг), роки	7,00 [6,50; 9,00]	4,00 [3,00; 5,00]
Загальний спортивний стаж, роки	11,00 [8,00; 13,00]	14,50 [14,00; 15,00]

**Примітка.** \* – статистично значущі відмінності між групами за U-критерієм Манна-Уїтні при  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,001$ .

Визначення особливостей сенсомоторних реакцій різного ступеня складності у черлідерок проводилося в оптимальному режимі: досліджувалися показники простої зорово-моторної реакції (ПЗМР), реакції вибору одного сигналу з трьох (PB1-3) та реакції вибору двох сигналів із трьох (PB2-3). У таблицях 3.2–3.4 наведені результати простої зорово-моторної реакції спортсменок молодшої і старшої вікових груп.

Більшість обстежених спортсменок мали середній рівень латентного періоду (ЛП) ПЗМР, а саме: 72,73 % – у спортсменок I і II дорослого розряду (n = 11); 88,89 % – у кваліфікованих спортсменок (КМС і МС) молодшої вікової групи (n = 9), всіх спортсменок групи II (n = 11). Решта мали рівень ЛП ПЗМР нижче середнього.

**Таблиця 3.2** – Психофізіологічні показники у спортсменок молодшої і старшої вікових груп (n = 31), проста зорово-моторна реакція, Me [25 %, 75 %]

Показники	група I, n = 20	група II, n = 11
Латентний період простої зорово-моторної реакції, мс	272,05 [245,79; 286,59]	250,13 [242,10; 261,97]
Похибка середнього арифметичного, мс	10,92 [8,90; 15,81]	10,50 [6,78; 14,29]
Середньоквадратична величина відхилення, мс	59,36 [48,71; 86,58]	57,51 [37,14; 78,25]
Коефіцієнт варіації, %	22,48 [17,93; 29,70]	21,85 [14,35; 29,89]
Моторний компонент реакції, мс	108,97 [96,52; 120,79]	100,40 [86,83; 108,47]

**Таблиця 3.3** – Психофізіологічні показники у спортсменок групи I з різним рівнем кваліфікації (n = 20), проста зорово-моторна реакція, Me [25 %, 75 %]

Показники	група I-A, n = 11	група I-B, n = 9
Латентний період простої зорово-моторної реакції, мс	279,93 [238,93; 295,23]	255,83 [248,07; 282,70]
Похибка середнього арифметичного, мс	10,57 [8,96; 12,42]	12,35 [8,83; 16,25]
Середньоквадратична величина відхилення, мс	57,90 [49,06; 68,04]	66,52 [48,36; 89,01]
Коефіцієнт варіації, %	21,27 [18,04; 25,13]	27,60 [17,82; 33,71]
Моторний компонент реакції, мс	107,52 [87,37; 123,50]	112,47 [102,37; 119,80]

Значущих різниць за U-критерієм Манна-Уїтні між обстеженими групами спортсменок за показниками ПЗМР (латентним періодом (ЛП), похибкою середнього арифметичного ЛП, середньоквадратичним відхиленням ЛП, коефіцієнтом варіації та моторним компонентом реакції) не виявлено і при порівнянні спортсменок молодшої і старшої вікових груп (табл. 3.2), спортсменок групи I з різним рівнем кваліфікації (табл. 3.3), і при порівнянні

висококваліфікованих спортсменок старшого віку груп II-A і II-B з різним рівнем кваліфікації (табл. 3.4).

**Таблиця 3.4** – Психофізіологічні показники у спортсменок групи II з різним рівнем кваліфікації (n = 11), проста зорово-моторна реакція, Me [25 %, 75 %]

Показники	група II-A, n = 9	група II-B, n = 2
Латентний період простої зорово-моторної реакції, мс	250,13 [243,69; 261,97]	246,05 [241,23; 250,87]
Похибка середнього арифметичного, мс	12,58 [6,78; 14,29]	9,65 [8,80; 10,50]
Середньоквадратична величина відхилення, мс	68,88 [37,14; 78,25]	52,85 [48,19; 57,51]
Коефіцієнт варіації, %	25,10 [14,35; 29,89]	20,46 [19,07; 21,85]
Моторний компонент реакції, мс	91,63 [86,83; 106,33]	114,37 [108,47; 120,27]

У таблицях 3.5–3.7 наведено результати реакції вибору одного сигналу з трьох у спортсменок молодшої і старшої вікових груп. Більшість обстежених спортсменок мали середній рівень латентного періоду PB1-3, а саме: 45,45 % спортсменок I і II дорослого розряду (n = 11); 33,33 % кваліфікованих спортсменок молодшої вікової групи, КМС і МС (n = 9); 72,73 % спортсменок групи II (n = 11). Решта мали нижче середнього і знижений рівень ЛП PB1-3, а саме: відповідно 36,36 % та 18,18 % спортсменок I і II дорослого розряду (n = 11); 33,33 % та 33,33 % кваліфікованих спортсменок молодшої вікової групи, КМС і МС (n = 9); нижче середнього рівень ЛП PB1-3 мали 27,27 % спортсменок групи II (n = 11).

Значущих різниць за U-критерієм Манна-Уїтні між обстеженими спортсменками молодшої вікової групи, тобто спортсменками груп I-A і I-B з різним рівнем кваліфікації, за показниками PB1-3 не виявлено (табл. 3.6), так само як між спортсменками молодшої і старшої вікових груп (табл. 3.5).



**Таблиця 3.5** – Психофізіологічні показники у спортсменок молодшої і старшої вікових груп (n = 31), реакція вибору одного з трьох сигналів, Me [25 %, 75 %]

Показники	група I, n = 20	група II, n = 11
Латентний період реакції вибору одного з трьох сигналів, мс	408,50 [375,33; 435,67]	384,22 [370,78; 400,56]
Похибка середнього арифметичного, мс	19,64 [16,37; 26,76]	18,99 [17,30; 20,41]
Середньоквадратична величина відхилення, мс	58,93 [49,10; 80,29]	56,95 [51,90; 61,22]
Коефіцієнт варіації, %	14,01 [11,73; 18,18]	14,29 [13,85; 16,69]
Моторний компонент реакції, мс	115,76 [104,23; 130,89]	119,78 [90,78; 141,44]
Час центральної обробки інформації, мс	132,69 [116,90; 147,29]	121,58 [107,84; 133,60]

**Таблиця 3.6** – Психофізіологічні показники у спортсменок групи I з різним рівнем кваліфікації (n = 20), реакція вибору одного з трьох сигналів, Me [25 %, 75 %]

Показники	група I-A, n = 11	група I-B, n = 9
Латентний період реакції вибору одного з трьох сигналів, мс	400,89 [371,22; 432,89]	419,22 [379,44; 438,44]
Похибка середнього арифметичного, мс	19,30 [15,81; 25,83]	22,42 [16,92; 28,29]
Середньоквадратична величина відхилення, мс	57,91 [47,43; 77,49]	67,27 [50,77; 84,86]
Коефіцієнт варіації, %	13,96 [11,72; 17,90]	15,54 [11,74; 19,06]
Моторний компонент реакції, мс	113,89 [108,89; 134,44]	122,44 [99,56; 128,89]
Час центральної обробки інформації, мс	126,45 [107,5; 143,06]	143,79 [127,02; 154,62]

При порівнянні показників висококваліфікованих спортсменок старшого віку з різним рівнем кваліфікації (групи II-A і групи II-B) виявлено значущу різницю за показником моторного компонента РВ1-3 ( $p < 0,05$ ): у спортсменок групи II-A (вік закінчення фізіологічного дозрівання) виявлено менший

моторний компонент у реакції простого вибору, ніж у спортсменок старшого віку групи II-Б (табл. 3.7).

**Таблиця 3.7** – Психофізіологічні показники у спортсменок групи II з різним рівнем кваліфікації (n = 11), реакція вибору одного з трьох сигналів, Me [25 %, 75 %]

Показники	група II-А, n = 9	група II-Б, n = 2
Латентний період реакції вибору одного з трьох сигналів, мс	384,22 [370,78; 400,56]	378,72 [371,11; 386,33]
Похибка середнього арифметичного, мс	18,21 [17,30; 19,97]	22,34 [18,99; 25,69]
Середньоквадратична величина відхилення, мс	54,63 [51,90; 59,92]	67,02 [56,95; 77,08]
Коефіцієнт варіації, %	14,23 [13,85; 16,37]	17,76 [14,74; 20,77]
Моторний компонент реакції, мс	108,89 [90,78; 123,00]	152,97 [143,44; 162,50]*
Час центральної обробки інформації, мс	121,58 [116,87; 132,48]	120,72 [107,84; 133,60]

**Примітка.** \* – статистично значущі відмінності між групами за U-критерієм Манна-Уїтні при  $p < 0,05$ .

Наступним кроком дослідження було визначення в обстежених черлідерок різних вікових груп особливостей реакції складного вибору двох сигналів із трьох (табл. 3.8–3.10).

Отримані результати свідчать, що більшість спортсменок молодшої вікової групи мали нижче середнього рівень латентного періоду РВ2-3, а саме: 54,55 % спортсменок I і II дорослого розряду; 66,67 % кваліфікованих спортсменок молодшої вікової групи, КМС і МС. Решта мали середній і знижений рівень ЛП РВ2-3: відповідно 36,36 % та 9,09 % спортсменок I і II дорослого розряду, 22,22 % та 11,11 % кваліфікованих спортсменок молодшої вікової групи, КМС і МС. Серед спортсменок старшої вікової групи: середній рівень ЛП РВ2-3 – 63,64 %, нижче середнього – 27,27 %, знижений рівень ЛП РВ2-3 – 9,09 %.

**Таблиця 3.8** – Психофізіологічні показники у спортсменок молодшої і старшої вікових груп (n = 31), реакція вибору двох із трьох сигналів, Me [25 %, 75 %]

Показники	група I, n = 20	група II, n = 11
Латентний період реакції вибору двох із трьох сигналів, мс	472,96 [459,18; 484,51]	435,00 [417,94; 481,26]
Похибка середнього арифметичного, мс	19,57 [16,44; 23,17]	18,33 [14,53; 21,14]
Середньоквадратична величина відхилення, мс	82,40 [70,57; 95,52]	75,58 [59,90; 89,38]
Коефіцієнт варіації, %	17,15 [15,02; 20,36]	17,69 [14,04; 19,77]
Моторний компонент реакції, мс	133,70 [116,14; 144,76]	139,31 [92,53; 158,77]
Час центральної обробки інформації, мс	195,31 [183,49; 209,09]	206,16 [152,70; 235,16]

**Таблиця 3.9** – Психофізіологічні показники у спортсменок групи I з різним рівнем кваліфікації (n = 20), реакція вибору двох із трьох сигналів, Me [25 %, 75 %]

Показники	група I-A, n = 11	група I-B, n = 9
Латентний період реакції вибору двох із трьох сигналів, мс	473,22 [457,89; 495,16]	472,69 [464,29; 476,24]
Похибка середнього арифметичного, мс	20,04 [14,94; 24,76]	19,02 [17,72; 20,94]
Середньоквадратична величина відхилення, мс	85,02 [65,10; 102,07]	80,68 [77,25; 84,08]
Коефіцієнт варіації, %	17,17 [13,45; 22,17]	16,98 [15,30; 17,97]
Моторний компонент реакції, мс	130,00 [118,21; 144,90]	135,87 [114,06; 144,62]
Час центральної обробки інформації, мс	194,99 [176,83; 204,51]	201,16 [186,8; 244,16]

При порівнянні показників висококваліфікованих спортсменок старшого віку з різним рівнем кваліфікації (групи II-A і II-B) виявлено статистично значущу різницю за U-критерієм Манна-Уїтні за показником PB2-3 ( $p < 0,05$ ):

похибка середнього арифметичного, середньоквадратична величина відхилення, моторний компонент реакції. У спортсменок групи II-A виявлено більшу стабільність реакції РВ2-3, менший моторний компонент у реакції складного вибору, ніж у спортсменок групи II-B (табл. 3.10).

**Таблиця 3.10** – Психофізіологічні показники у спортсменок групи II з різним рівнем кваліфікації (n = 11), реакція вибору двох із трьох сигналів, Me [25 %, 75 %]

Показники	група II-A, n = 9	група II-B, n = 2
Латентний період реакції вибору двох із трьох сигналів, мс	435,00 [418,67; 466,90]	457,39 [417,94; 496,84]
Похибка середнього арифметичного, мс	17,26 [14,53; 19,53]	22,93 [22,54; 23,32]*
Середньоквадратична величина відхилення, мс	75,23 [59,90; 85,11]	97,20 [96,16; 98,24]*
Коефіцієнт варіації, %	17,29 [14,04; 18,10]	21,39 [19,77; 23,01]
Моторний компонент реакції, мс	136,53 [92,53; 153,77]	166,44 [164,38; 168,50]*
Час центральної обробки інформації, мс	186,74 [152,70; 208,39]	220,66 [206,16; 235,16]

**Примітка.** \* – статистично значущі відмінності між групами за U-критерієм Манна-Уїтні при  $p < 0,05$ .

Значущих різниць між обстеженими спортсменками молодшої і старшої вікових груп, а також між спортсменками груп I-A і I-B з різним рівнем кваліфікації за показниками РВ2-3 не виявлено (табл. 3.8, 3.9).

Слід відзначити, що за результатами проведених досліджень визначені групи черлідерок значущо не відрізнялися за часом центральної обробки інформації і в реакції вибору одного з трьох сигналів (табл. 3.5–3.7), і в реакції вибору двох із трьох сигналів (табл. 3.8–3.10).

Для досягнення високих результатів у багатьох видах спорту значущими є сила та функціональна рухливість нервових процесів [63, 108]. Відповідно до мети дослідження у спортсменок визначали ефективність сенсомоторної

діяльності (за часом мінімальної експозиції сигналів у тесті «5 хвилин», режим зворотного зв'язку) та основні властивості нервової системи: функціональну рухливість нервових процесів (ФРНП) і силу нервової системи (СНС) за психофізіологічними показниками в режимі зворотного зв'язку (табл. 3.11–3.13) та в режимі нав'язаного ритму (табл. 3.14).

**Таблиця 3.11** – Показники стану психофізіологічних функцій у спортсменок молодшої і старшої вікових груп (n = 31) у режимі зворотного зв'язку, Me [25 %, 75 %]

Показники	група I, n = 20	група II, n = 11
Показник функціональної рухливості нервових процесів (тест 120 сигналів), с	77,00 [73,50; 86,50]	73,00 [69,00; 78,00]
Мінімальний час експозиції сигналів (тест 120 сигналів), мс	220,00 [200,00; 290,00]	200,00 [160,00; 240,00]
Час виходу на мінімальну експозицію (тест 120 сигналів), с	49,00 [40,50; 60,00]	57,00 [42,00; 67,00]
Показник сили нервових процесів (тест «5 хв»), загальна кількість оброблених сигналів	547,50 [489,00; 575,00]	568,00 [523,00; 619,00]
Показник функціональної рухливості нервових процесів (тест «5 хв»), с	72,33 [68,54; 81,87]	70,62 [66,62; 74,08]
Мінімальний час експозиції сигналів (тест «5 хв»), мс	160,00 [130,00; 200,00]	140,00 [100,00; 180,00]
Час виходу на мінімальну експозицію (тест «5 хв»), с	88,00 [77,50; 169,50]	88,00 [72,00; 145,00]

Досліджувані спортсменки з різним рівнем кваліфікації молодшої вікової групи за показниками ФРНП у режимі зворотного зв'язку характеризувалися середнім рівнем (63,64 % групи I-A, 55,56 % групи I-B), решта – вище середнього (11,11 % групи I-B), нижче середнього (9,09 % групи I-A, 11,11 % групи I-B) і зниженим рівнем ФРНП (27,27 % групи I-A, 22,22 % групи I-B).

Досліджувані спортсменки молодшої вікової групи за показником СНС у режимі зворотного зв'язку характеризувалися переважно слабкою нервовою

системою (81,82 % групи I-A, 77,78 % групи I-B), а також нижче середньої (18,18 % групи I-A) та середньою силою нервової системи (22,22 % групи I-B).

**Таблиця 3.12** – Показники стану психофізіологічних функцій у спортсменок різного рівня кваліфікації групи I (n = 20) у режимі зворотного зв'язку, Me [25 %, 75 %]

Показники	група I-A, n = 11	група I-B, n = 9
Показник функціональної рухливості нервових процесів (тест 120 сигналів), с	76,00 [73,00; 83,00]	83,00 [74,00; 91,00]
Мінімальний час експозиції сигналів (тест 120 сигналів), мс	220,00 [200,00; 280,00]	220,00 [200,00; 300,00]
Час виходу на мінімальну експозицію (тест 120 сигналів), с	55,00 [38,00; 60,00]	44,00 [42,00; 52,00]
Показник сили нервових процесів (тест «5 хв»), загальна кількість оброблених сигналів	542,00 [494,00; 576,00]	553,00 [467,00; 574,00]
Показник функціональної рухливості нервових процесів (тест «5 хв»), с	72,63 [70,00; 88,00]	71,00 [68,22; 77,06]
Мінімальний час експозиції сигналів (тест «5 хв»), мс	160,00 [140,00; 200,00]	160,00 [120,00; 200,00]
Час виходу на мінімальну експозицію (тест «5 хв»), с	97,00 [82,00; 170,00]	79,00 [53,00; 91,00]

Якщо серед кваліфікованих спортсменок (МС) старшої вікової групи II-A за психофізіологічними показниками в режимі зворотного зв'язку були представниці з нижче середньої та слабкою нервовою системою (44,44 % і 55,56 % обстежених спортсменок), то серед висококваліфікованих спортсменок (МСМК і ЗМС) групи II-B – представниці із середньою та слабкою нервовою системою (50,00 % і 50,00 %).

Розподіл спортсменок за показниками функціональної рухливості нервових процесів (ФРНП) у режимі зворотного зв'язку у виділених групах склався таким чином: більшість обстежених представниць старшої групи мали середній рівень ФРНП (77,78 % групи II-A і 50,00 % групи II-B), решта – знижений рівень (22,22 % групи II-A) та нижче середнього рівень ФРНП (50,00 % групи II-B).

**Таблиця 3.13** – Показники стану психофізіологічних функцій у спортсменок різного рівня кваліфікації групи II (n = 11) у режимі зворотного зв'язку, Me [25 %, 75 %]

Показники	група II-А, n = 9	група II-Б, n = 2
Показник функціональної рухливості нервових процесів (тест 120 сигналів), с	73,00 [72,00; 77,00]	71,50 [65,00; 78,00]
Мінімальний час експозиції сигналів (тест 120 сигналів), мс	200,00 [160,00; 200,00]	160,00 [60,00; 260,00]
Час виходу на мінімальну експозицію (тест 120 сигналів), с	60,00 [46,00; 67,00]	36,50 [31,00; 42,00]
Показник сили нервових процесів (тест «5 хв»), загальна кількість оброблених сигналів	568,00 [540,00; 616,00]	575,50 [485,00; 666,00]
Показник функціональної рухливості нервових процесів (тест «5 хв»), с	70,62 [67,03; 73,53]	70,35 [66,62; 74,08]
Мінімальний час експозиції сигналів (тест «5 хв»), мс	140,00 [120,00; 160,00]	140,00 [80,00; 200,00]
Час виходу на мінімальну експозицію (тест «5 хв»), с	87,00 [72,00; 88,00]	195,50 [145,00; 246,00]

Отримані дані свідчать, що значущих відмінностей за U-критерієм Манна-Уїтні між виділеними групами спортсменок за досліджуваними показниками СНС та ФРНП в режимі зворотного зв'язку не виявлено (табл. 3.11–3.13).

Досліджувані спортсменки з різним рівнем кваліфікації молодшої вікової групи за психофізіологічними показниками в режимі нав'язаного ритму характеризувалися середнім рівнем ФРНП (44,44 % групи I-А і 11,11 % групи I-Б), решта – нижче середнього рівня (44,44 % групи I-А і 77,78 % групи I-Б), зниженим рівнем ФРНП (27,27 % групи I-А і 11,11 % групи I-Б) та слабкою нервовою системою (100,00 % групи I-А і 100,00 % групи I-Б).

Серед кваліфікованих спортсменок старшої вікової групи II-А (МС) за психофізіологічними показниками в режимі нав'язаного ритму мали нижче середньої та низьку силу нервової системи 11,11 % та 88,89 % обстежених спортсменок, проте і серед висококваліфікованих спортсменок групи II-Б

(МСМК і ЗМС) половину становили спредставниці із нижче середньої та слабкою нервовою системою (50,00 % і 50,00 %).

**Таблиця 3.14** – Показники стану психофізіологічних функцій у спортсменок різного рівня кваліфікації групи I (n = 20) і групи II (n = 11) у режимі нав'язаного ритму, Me [25 %, 75 %]

Показники	група I, n = 20	група II, n = 11
Показник функціональної рухливості нервових процесів, сигн/хв	90,00 [80,00; 95,00]	90,00 [70,00; 100,00]
Показник сили нервових процесів, % помилок	23,85 [21,21; 29,98]	22,15 [16,87; 27,26]
Показник сили нервових процесів, кількість помилок	140,00 [124,50; 176,00]	130,00 [99,00; 160,00]
	група I-A, n = 11	група I-B, n = 9
Показник функціональної рухливості нервових процесів, сигн/хв	90,00 [70,00; 100,00]	80,00 [80,00; 90,00]
Показник сили нервових процесів, % помилок	22,66 [19,93; 29,64]	25,72 [22,66; 30,32]
Показник сили нервових процесів, кількість помилок	133,00 [117,00; 174,00]	151,00 [133,00; 178,00]
	група II-A, n = 9	група II-B, n = 2
Показник функціональної рухливості нервових процесів, сигн/хв	90,00 [90,00; 100,00]	85,00 [70,00; 100,00]
Показник сили нервових процесів, % помилок	22,15 [17,04; 23,17]	23,26 [15,16; 31,35]
Показник сили нервових процесів, кількість помилок	130,00 [100,00; 136,00]	136,50 [89,00; 184,00]

Розподіл спортсменок за показниками функціональної рухливості нервових процесів у виділених групах склався таким чином: черлідерки старшої групи за показником ФРНП в режимі нав'язаного ритму мали середній рівень (22,22 % групи II-A і 50,00 % групи II-B), вище середнього рівня (11,11 % групи II-A), нижче середнього рівня (44,44 % групи II-A) і знижений рівень ФРНП (22,22 % групи II-A і 50,00 % групи II-B).



За рівнем функціональної рухливості нервових процесів і сили нервової системи в режимі нав'язаного ритму виділені групи черлідерок статистично не відрізнялися (див. табл. 3.14).

Для оцінювання функціонального стану центральної нервової системи спортсменів широко використовується реакція на рухомий об'єкт (РРО) [63, 110]. У працях відомих вітчизняних науковців тест РРО рекомендується застосовувати для визначення врівноваженості основних нервових процесів [100]. Проте деякі автори вважають, що за допомогою тесту РРО можна визначати лише індивідуальні відмінності точності сенсомоторного реагування та перевагу процесів збудження або процесів гальмування [108, 110].

Відповідно до мети дослідження у спортсменок вимірювалися такі показники РРО: точність реакції на рухомий об'єкт (кількість і % точних влучань), кількість реакцій випередження, кількість реакцій запізнення, співвідношення кількості реакцій випередження та реакцій запізнення, сумарне відхилення в реакції на рухомий об'єкт (мс), сумарне випередження в реакції на рухомий об'єкт (мс), сумарне запізнення в реакції на рухомий об'єкт (мс), співвідношення сумарного випередження та сумарного запізнення, середнє відхилення в реакції на рухомий об'єкт (мс), середнє випередження в реакції на рухомий об'єкт (мс), середнє запізнення в реакції на рухомий об'єкт (мс), співвідношення середнього випередження та середнього запізнення (табл. 3.15–3.17).

За результатами дослідження спортсменки молодшої і старшої вікових груп статистично значущо відрізнялися ( $p < 0,05$ ) за показниками сумарного відхилення, середнього відхилення та середнього випередження в РРО (табл. 3.15).

Між спортсменками з різним рівнем кваліфікації групи I-A і групи I-B статистичної різниці за показниками РРО не виявлено (табл. 3.16). Натомість показники висококваліфікованих спортсменок групи II-A і групи II-B статистично значущо відрізнялися ( $p < 0,05$ ) за показниками сумарного

відхилення, середнього відхилення та середнього випередження в РРО (табл. 3.17).

**Таблиця 3.15** – Показники реакції на рухомий об'єкт у спортсменок молодшої і старшої вікових груп (n = 31), Me [25 %, 75 %]

Показники	група I, n = 20	група II, n = 11
Показник точності реакції на рухомий об'єкт, кількість точних влучань	9,50 [9,00; 12,50]	11,00 [9,00; 12,00]
Показник точності реакції на рухомий об'єкт, % точних влучань	10,56 [10,00; 13,89]	12,22 [10,00; 13,33]
Кількість реакцій випередження	37,00 [31,00; 43,00]	38,00 [34,00; 43,00]
Кількість реакцій запізнення	43,00 [38,50; 47,00]	42,00 [35,00; 46,00]
Співвідношення кількості реакцій випередження та реакцій запізнення	0,86 [0,65; 1,19]	0,86 [0,77; 1,23]
Сумарне відхилення в реакції на рухомий об'єкт, мс	2507,00 [2344,00; 3219,00]	2102,00 [1858,00; 2462,00]*
Сумарне випередження в реакції на рухомий об'єкт, мс	1167,00 [873,00; 1537,00]	1016,00 [726,00; 1164,00]
Сумарне запізнення в реакції на рухомий об'єкт, мс	1290,00 [1132,00; 1729,00]	1066,00 [942,00; 1418,00]
Співвідношення сумарного випередження та сумарного запізнення	0,94 [0,62; 1,26]	0,87 [0,72; 1,29]
Середнє відхилення в реакції на рухомий об'єкт, мс	27,90 [26,05; 35,75]	23,40 [20,60; 27,40]*
Середнє випередження в реакції на рухомий об'єкт, мс	31,85 [28,25; 37,25]	25,40 [23,40; 30,80]*
Середнє запізнення в реакції на рухомий об'єкт, мс	31,75 [27,30; 40,30]	27,50 [24,00; 31,00]
Співвідношення середнього випередження та середнього запізнення	1,07 [0,86; 1,17]	0,91 [0,85; 1,06]

**Примітка.** \* – статистично значущі відмінності між групами за U-критерієм Манна-Уїтні при  $p < 0,05$ .

**Таблиця 3.16** – Показники реакції на рухомий об'єкт у спортсменок різного рівня кваліфікації групи I (n = 20), Me [25 %, 75 %]

Показники	група I-A, n = 11	група I-Б, n = 9
Показник точності реакції на рухомий об'єкт, кількість точних влучань	9,00 [8,00; 14,00]	10,00 [9,00; 12,00]
Показник точності реакції на рухомий об'єкт, % точних влучань	10,00 [8,89; 15,56]	11,11 [10,00; 13,33]
Кількість реакцій випередження	37,00 [28,00; 44,00]	37,00 [32,00; 42,00]
Кількість реакцій запізнення	44,00 [38,00; 48,00]	41,00 [39,00; 45,00]
Співвідношення кількості реакцій випередження та реакцій запізнення	0,84 [0,61; 1,19]	0,88 [0,65; 1,08]
Сумарне відхилення в реакції на рухомий об'єкт, мс	2516,00 [1876,00; 3322,00]	2498,00 [2348,00; 2940,00]
Сумарне випередження в реакції на рухомий об'єкт, мс	1150,00 [780,00; 1550,00]	1184,00 [1084,00; 1498,00]
Сумарне запізнення в реакції на рухомий об'єкт, мс	1212,00 [992,00; 1870,00]	1310,00 [1256,00; 1502,00]
Співвідношення сумарного випередження та сумарного запізнення	0,99 [0,60; 1,35]	0,93 [0,86; 1,04]
Середнє відхилення в реакції на рухомий об'єкт, мс	28,00 [20,80; 36,90]	27,80 [26,10; 32,70]
Середнє випередження в реакції на рухомий об'єкт, мс	32,00 [27,90; 40,50]	31,70 [28,30; 34,00]
Середнє запізнення в реакції на рухомий об'єкт, мс	28,90 [23,80; 40,80]	32,60 [30,70; 40,00]
Співвідношення середнього випередження та середнього запізнення	1,11 [0,74; 1,17]	1,03 [0,87; 1,08]

За іншими показниками РРО (показник точності реакції на рухомий об'єкт (кількість і % точних влучань), кількість реакцій випередження, кількість реакцій запізнення, співвідношення кількості реакцій випередження та реакцій запізнення, сумарне випередження в реакції на рухомий об'єкт, сумарне запізнення в реакції на рухомий об'єкт, співвідношення сумарного випередження та сумарного запізнення, середнє запізнення в реакції на

рухомий об'єкт, співвідношення середнього випередження та середнього запізнення) виділені групи спортсменок значущо не відрізнялися (табл. 3.15–3.17).

**Таблиця 3.17** – Показники реакції на рухомий об'єкт у спортсменок різного рівня кваліфікації групи II (n = 11), Me [25 %, 75 %]

Показники	група II-А, n = 9	група II-Б, n = 2
Показник точності реакції на рухомий об'єкт, кількість точних влучань	11,00 [10,00; 12,00]	9,50 [7,00; 12,00]
Показник точності реакції на рухомий об'єкт, % точних влучань	12,22 [11,11; 13,33]	10,56 [7,78; 13,33]
Кількість реакцій випередження	37,00 [34,00; 39,00]	43,50 [43,00; 44,00]
Кількість реакцій запізнення	43,00 [41,00; 46,00]	37,00 [35,00; 39,00]
Співвідношення кількості реакцій випередження та реакцій запізнення	0,83 [0,77; 0,95]	1,18 [1,13; 1,23]
Сумарне відхилення в реакції на рухомий об'єкт, мс	1990,00 [1858,00; 2260,00]	2981,00 [2534,00; 3428,00]*
Сумарне випередження в реакції на рухомий об'єкт, мс	982,00 [726,00; 1138,00]	1698,00 [1468,00; 1928,00]
Сумарне запізнення в реакції на рухомий об'єкт, мс	1058,00 [942,00; 1318,00]	1283,00 [1066,00; 1500,00]
Співвідношення сумарного випередження та сумарного запізнення	0,82 [0,72; 1,18]	1,34 [1,29; 1,38]
Середнє відхилення в реакції на рухомий об'єкт, мс	22,10 [20,60; 25,10]	33,15 [28,20; 38,10]*
Середнє випередження в реакції на рухомий об'єкт, мс	24,60 [23,40; 26,70]	39,10 [33,40; 44,80]*
Середнє запізнення в реакції на рухомий об'єкт, мс	27,50 [24,00; 30,80]	35,10 [27,30; 42,90]
Співвідношення середнього випередження та середнього запізнення	0,88 [0,85; 1,06]	1,13 [1,04; 1,22]

**Примітка.** \* – статистично значущі відмінності між групами за U-критерієм Манна-Уїтні при  $p < 0,05$ .

Для визначення максимального темпу руху кисті за методикою тепінг-тесту було використано діагностичний комплекс «Діагност-1» [110]. Динамічна м'язова витривалість за показниками тепінг-тесту досліджувалася окремо для кисті домінантної руки та кисті субдомінантної руки (табл. 3.18), тобто здатність усіх ланок рухового аналізатора до швидкості та витривалості, яка, за визначенням М.В. Макаренка [106, 110], характеризує максимальний темп руху кисті та є опосередкованим показником типу нервової системи.

**Таблиця 3.18** – Показники динамічної м'язової витривалості (тепінг-тесту) у спортсменок різного рівня кваліфікації молодшої і старшої вікових груп (n = 31), Me [25 %, 75 %]

Показники	група I, n = 20	група II, n = 11
Показник руху кисті домінантної руки, кількість натискань	362,50 [343,50; 372,00]	369,00 [359,00; 402,00]
Показник руху кисті субдомінантної руки, кількість натискань	320,00 [305,00; 335,50]	342,00 [292,00; 358,00]
Асиметрія між домінантною і субдомінантною руками	1,13 [1,09; 1,16]	1,14 [1,07; 1,22]
	група I-A, n = 11	група I-Б, n = 9
Показник руху кисті домінантної руки, кількість натискань	361,00 [339,00; 375,00]	364,00 [359,00; 369,00]
Показник руху кисті субдомінантної руки, кількість натискань	332,00 [307,00; 337,00]	316,00 [294,00; 327,00]
Асиметрія між домінантною і субдомінантною руками	1,10 [1,06; 1,14]	1,15 [1,13; 1,17]
	група II-A, n = 9	група II-Б, n = 2
Показник руху кисті домінантної руки, кількість натискань	369,00 [365,00; 396,00]	367,50 [327,00; 408,00]
Показник руху кисті субдомінантної руки, кількість натискань	342,00 [314,00; 356,00]	324,00 [287,00; 361,00]
Асиметрія між домінантною і субдомінантною руками	1,16 [1,07; 1,22]	1,14 [1,13; 1,14]

Виявлена тенденція до більш високого рівня асиметрії між домінантною та субдомінантною руками у спортсменок з вищим рівнем кваліфікації групи І-Б порівняно із спортсменками групи І-А, але ці відмінності за U-критерієм Манна-Уїтні не досягли рівня значущості. За іншими показниками тепінг-тесту виділені групи спортсменок значущо не відрізнялися (див. табл. 3.18).

### **3.2 Особливості прояву психологічних властивостей особистості висококваліфікованих черлідерок у тренувальній та змагальній діяльності**

На винятковому значенні психологічних факторів для вдосконалення рівня виконання спортивної діяльності [80] наголошують науковці у сферах теорії спортивного тренування та психології спорту [26, 173, 185, 225]. Однак аналіз наукових джерел засвідчує, що хоча існують дослідження особистісних проявів спортсменів у споріднених видах спорту, в черліденгу вивчення особистості спортсмена лише починається [178].

Різні психологічні стани спортсменів, такі як напруженість, скутість, страх поразки, думки про невдачу, неможливо ігнорувати, оскільки вони стають нав'язливими, починають домінувати у свідомості та створюють своєрідний психологічний бар'єр, який складно подолати [2, 26, 76]. Саме тому важливе фахове оцінювання особистісних психологічних якостей спортсмена, передовсім самопочуття та стійкості до стресових ситуацій, здатності налаштуватися на активну змагальну боротьбу, спрямування мотивації, вміння мобілізувати зусилля в умовах постійної конкуренції, долати фактори, що перешкоджають, при виконанні великих обсягів напруженої тренувальної роботи, здатність контролювати темп, швидкість, правильно розподіляти зусилля, а також контролювати себе на найбільш відповідальних стартах в оточенні сильних суперників [2, 163].

Дослідження позицій тренерів з черліденгу із застосуванням методу експертних оцінок щодо необхідних особистісних якостей суб'єктів спортивної

діяльності, на відміну від інших видів спорту, виявило цікаві моменти (табл. 3.19).

**Таблиця 3.19** – Рейтинг особистісних якостей, необхідних для суб'єктів спортивної діяльності (за результатами опитування тренерів з черліденгу)

Рейтинг тренерів, n = 29	Особистісні якості, необхідні для спортсменів і тренерів
1	Працьовитість
2	Цілеспрямованість
3	Дисциплінованість
4	Старанність
5	Відповідальність
6	Захопленість
7	Впевненість
8	Терплячість
9	Відданість
10	Чесність
11	Запальність
12	Дружелюбність
13	Доброта
14	Емпатія
15	Гордість
16	Врівноваженість
17	Збудливість
18	Жорсткість
19	Егоїзм
20	Агресивність

Отже, 29 тренерів з черліденгу (стать жіноча, вища категорія кваліфікації, стаж 5–10 років, у минулому – спортсменки рівня МС, ЗМС, МСМК) розподілили 20 особистісних якостей, необхідних і тренерам, і спортсменам для найвищих професійних досягнень [81] (див. табл. 3.19).

Якісний аналіз особистісних властивостей черлідерів, виділених досвідченими тренерами як необхідних для досягнення успіху в спортивній діяльності, свідчить, що перші 10 місць відведено переважно якостям, що належать до категорії вольових якостей особистості і формуються у суб'єктів спортивної діяльності саме завдяки специфіці спорту як виду діяльності: постійно зростаючі та постійно діючі тренувальні/змагальні фізичні та психічні навантаження, об'єктивні або суб'єктивні труднощі та перепони на шляху професійного вдосконалення, соціальний тягар слави та популярності тощо.

Однак треба відзначити, що сформований тренерами перелік психологічних властивостей особистості, необхідних для спортсменів, відрізняється залежно від видів спорту, що мають різні специфічні діяльнісні характеристики. Так, на думку тренерів з футболу, здатність до емпатії характерна для більшості представників цього виду спорту [26], натомість тренери з черліденгу відвели їй лише 14-те місце (див. табл. 3.19). Останнє місце в переліку тренерів з черліденгу відведено агресивності, що яскраво характеризує цей вид спортивної спеціалізації, в якій травматизм зумовлений переважно не взаємодією з суперником, а невдалим чи неточним технічним виконанням рухів та дій (махове сальто, той-тач, підтримка у поперечному шпагаті тощо).

Для оцінювання психічного стану спортсменок, а саме рівня стресу, емоційної стійкості та ефективності психічної саморегуляції і адаптивності, було використано тест вибору кольорів М. Люшера [213, 245] (табл. 3.20).

За показником рівня наявного стресу більшість черлідерок (58,06 %) мали низький рівень стресу, 35,48 % – середній рівень, 6,45 % – високий рівень стресу [87].



За показником емоційної стійкості 3 бали присвоювалися емоційно стійким спортсменам, 2 бали – недостатньо емоційно стійким, 1 бал – при появі тривоги та проявах ознак емоційної нестійкості. За результатами проведеного дослідження більшості спортсменок (70,97 %) притаманна недостатність емоційної стійкості, 12,90 % мають високу емоційну стійкість, 16,13 % – емоційно нестійкі.

**Таблиця 3.20** – Психологічні характеристики (коефіцієнт вегетативного балансу) у спортсменок різного рівня кваліфікації молодшої і старшої вікових груп (n = 31) за тестом вибору кольорів М. Люшера, Me [25 %, 75 %]

Показники	група I, n = 20	група II, n = 11
Коефіцієнт вегетативного балансу Шипоша	0,95 [0,73; 1,22]	1,00 [0,70; 1,50]
Показник рівня стресу, бали	4,00 [1,50; 5,50]	3,00 [1,00; 6,00]
Коефіцієнт Вальнеффера	18,00 [15,00; 23,00]	22,00 [14,00; 26,00]
Показник емоційної стійкості, бали	2,00 [2,00; 2,00]	2,00 [2,00; 2,00]
	група I-A, n = 11	група I-B, n = 9
Коефіцієнт вегетативного балансу Шипоша	1,11 [0,82; 1,40]	0,82 [0,73; 1,00]
Показник рівня стресу, бали	3,00 [0,00; 6,00]	4,00 [4,00; 5,00]
Коефіцієнт Вальнеффера	16,00 [14,00; 22,00]	18,00 [16,00; 24,00]
Показник емоційної стійкості, бали	2,00 [2,00; 2,00]	2,00 [2,00; 2,00]
	група II-A, n = 9	група II-B, n = 2
Коефіцієнт вегетативного балансу Шипоша	1,00 [0,70; 1,11]	1,20 [0,77; 1,63]
Показник рівня стресу, бали	5,00 [3,00; 6,00]	1,50 [1,00; 2,00]
Коефіцієнт Вальнеффера	22,00 [14,00; 26,00]	15,00 [14,00; 16,00]
Показник емоційної стійкості, бали	2,00 [2,00; 2,00]	2,50 [2,00; 3,00]

Крім того, в ході дослідження діагностувався рівень гармонійності та внутрішньої оптимальності нервово-психічного стану спортсменок за коефіцієнтом Вальнеффера (КВ). За значенням КВ контингент досліджуваних спортсменок був поділений за рівнем саморегуляції та адаптивності: високий рівень – 16,13 %, середній рівень – 41,94 %, ознаки перевтоми і зниженням рівня саморегуляції та адаптивності – 41,94 %.

За результатами виконання тесту Люшера визначалося симпатичне або парасимпатичне домінування активності у вегетативній нервовій системі. Для цієї мети використовувався коефіцієнт вегетативного балансу К. Шипоша. Виявлено ерготропне домінування (симпатотонія) у 41,94 % досліджуваних спортсменок, трофотропне домінування (ваготонія) – у 45,16 %, вегетативна рівновага (нормотонія) – у 12,90 % черлідерок.

Отримані результати свідчать, що за U-критерієм Манна-Уїтні відмінностей між групами спортсменок за досліджуваними показниками рівня наявного стресу, емоційної стійкості та ефективності психічної саморегуляції та адаптивності і коефіцієнтом вегетативного балансу не виявлено.

Відповідно до завдань дослідження у спортсменок досліджувалися рівень ситуативної (СТ) та особистісної (ОТ) тривожності за тестом Спілбергера-Ханіна [132, 138] та рівень передзмагальної особистісної тривожності (ПТ) за шкалою Р. Мартенса (адаптація Ю. Л. Ханіна) [249] (табл. 3.21).

За показником СТ більшість обстежених черлідерок (56,67 %) мали помірний рівень, 23,33 % – високий, 20,00 % – низький рівень ситуативної тривожності.

За показником ОТ більшість обстежених черлідерок (93,33 %) мали високий рівень, решта 6,67 % – помірний рівень особистісної тривожності.

За показником ПТ більшість обстежених черлідерок (51,61 %) мали високий та вище середнього рівень тривожності, 29,03 % – середній, 19,35 % – низький та нижче середнього рівень тривожності [86].

Отримані дані свідчать, що відмінностей за U-критерієм Манна-Уїтні між виділеними групами спортсменок за досліджуваними показниками рівня тривожності не виявлено (див. табл. 3.21).

**Таблиця 3.21** – Показники рівня тривожності за тестом Спілбергера-Ханіна та передзмагальної особистісної тривожності за шкалою Р. Мартенса у спортсменок різного рівня кваліфікації молодшої і старшої вікових груп (n = 31), Me [25 %, 75 %]

Показники	група I, n = 20	група II, n = 11
Рівень ситуативної тривожності, бали	39,50 [34,00; 43,50]	40,00 [29,00; 46,00]
Рівень особистісної тривожності, бали	57,00 [50,50; 62,00]	55,00 [49,00; 71,00]
Рівень передзмагальної особистісної тривожності, бали	24,00 [18,00; 25,50]	22,00 [18,00; 26,00]
	група I-A, n = 11	група I-B, n = 9
Рівень ситуативної тривожності, бали	37,00 [34,00; 52,00]	40,00 [35,00; 43,00]
Рівень особистісної тривожності, бали	60,00 [50,00; 70,00]	54,00 [51,00; 58,00]
Рівень передзмагальної особистісної тривожності, бали	24,00 [18,00; 25,00]	24,00 [18,00; 26,00]
	група II-A, n = 9	група II-B, n = 2
Рівень ситуативної тривожності, бали	42,00 [31,00; 46,00]	34,50 [29,00; 40,00]
Рівень особистісної тривожності, бали	55,00 [49,00; 71,00]	56,50 [52,00; 61,00]
Рівень передзмагальної особистісної тривожності, бали	22,00 [18,00; 26,00]	19,00 [19,00; 19,00]

Спираючись на розуміння стану як «системної реакції», основна спрямованість якої – забезпечення збереження організму людини в цілісному адекватному вигляді при впливі будь-яких подразників соціального,

природного або особистісного характеру [244, 255], нами досліджено такі складові стану черлідерок, як самопочуття, активність та настрої (САН) (табл. 3.22).

Об'єктивність отриманих результатів забезпечена проведенням обстеження у спокійних умовах, за яких спортсменки можуть об'єктивно оцінити свій стан і відповісти на запитання, передбачені методикою [76]. Як свідчать дані таблиці 3.22, зазначені показники мають високий ступінь прояву, що свідчить про сприятливий стан черлідерок і високий рівень їхньої працездатності.

**Таблиця 3.22** – Показники САН у спортсменок різного рівня кваліфікації молодшої і старшої вікових груп (n = 31), Me [25 %, 75 %]

Показники	група I, n = 20	група II, n = 11
Самопочуття, бали	5,35 [4,90; 5,70]	5,60 [5,40; 6,20]
Активність, бали	5,05 [4,65; 5,50]	5,40 [4,80; 5,70]
Настрій, бали	5,60 [5,40; 6,10]	5,70 [5,30; 6,40]
	група I-A, n = 11	група I-B, n = 9
Самопочуття, бали	5,40 [4,90; 5,70]	5,30 [4,90; 5,70]
Активність, бали	5,10 [4,70; 5,50]	5,00 [4,60; 5,50]
Настрій, бали	5,60 [5,30; 6,20]	5,60 [5,50; 5,90]
	група II-A, n = 9	група II-B, n = 2
Самопочуття, бали	5,60 [5,40; 5,60]	6,10 [6,00; 6,20]
Активність, бали	5,40 [4,80; 5,70]	5,45 [5,40; 5,50]
Настрій, бали	5,70 [5,30; 6,30]	6,10 [5,70; 6,50]

Аналіз отриманих показників стану черлідерок свідчить, що 100 % спортсменок на момент проведення дослідження переживали позитивний настрій, що супроводжувався високим рівнем активності. Відмінностей за досліджуваними показниками САН між групами спортсменок за U-критерієм Манна-Уїтні не виявлено.

Відповідно до завдань дослідження шляхом обстеження черлідерок нам необхідно було вивчити переважання адаптивних копінг-стратегій подолання стресу, рівень суб'єктивного контролю (локалізацію контролю над значущими подіями), мотивацію до досягнення успіху та до уникнення невдачі, рівень екстраверсії/інтроверсії та емоційної стійкості.

За тестом The Ways of Coping Questionnaire (WCQ) Р. Лазаруса та С. Фолькман [67, 137] у досліджених спортсменок виявлено переважання адаптивних копінг-стратегій (табл. 3.23–3.25) [87].

**Таблиця 3.23** – Копінг-стратегії у спортсменок молодшої і старшої вікових груп (n = 31) за тестом Р. Лазаруса та С. Фолькман, Me [25 %, 75 %]

Показники	група I (n = 20), кількість балів / рівень напруження, %	група II (n = 11), кількість балів / рівень напруження, %
Показник за шкалою «Конфронтаційний копінг»	9,00 [7,50; 10,50] 50,00 [41,65; 58,35]	9 [8; 12] 50,00 [44,40; 66,70]
Показник за шкалою «Дистанціювання»	10,50 [7,50; 12,00] 58,35 [41,65; 66,70]	11 [7; 15] 61,10 [38,90; 83,30]
Показник за шкалою «Самоконтроль»	13,00 [11,50; 16,00] 61,90 [54,75; 76,20]	15 [12; 17] 71,40 [57,10; 81,00]
Показник за шкалою «Пошук соціальної підтримки»	11,00 [8,00; 13,00] 61,10 [44,40; 72,20]	13 [10; 16] 72,20 [55,60; 88,90]
Показник за шкалою «Прийняття відповідальності»	7,00 [6,00; 9,50] 58,30 [50,00; 79,15]	7 [6; 10] 58,30 [50,00; 83,30]
Показник за шкалою «Втеча- уникнення»	11,00 [9,00; 15,50] 45,80 [37,50; 64,60]	15 [10; 18] 62,50 [41,70; 75,00]
Показник за шкалою «Планування вирішення проблеми»	13,00 [11,00; 16,00] 72,20 [61,10; 88,90]	14 [13; 15] 77,80 [72,20; 83,30]
Показник за шкалою «Позитивна переоцінка»	13,00 [12,00; 15,00] 61,90 [57,10; 71,40]	15 [14; 17] 71,40 [66,70; 81,00]*

**Примітка.** \* – статистично значущі відмінності між групами за U-критерієм Манна-Уїтні при  $p < 0,05$ .

Так, у спортсменок молодшої вікової групи I і II дорослого розряду (групи I-A) виявлено переважання таких адаптивних копінг-стратегій, як

«планування вирішення проблеми», «прийняття відповідальності», «позитивна переоцінка», «пошук соціальної підтримки», «самоконтроль» та неадаптивної стратегії «дистанціювання». Рівень напруження за цими шкалами перевищував 50 % (табл. 3.24). Натомість у спортсменок групи І-Б (КМС і МС) виявлено переважання адаптивних копінг-стратегій «планування вирішення проблеми», «позитивна переоцінка», «пошук соціальної підтримки», «самоконтроль».

**Таблиця 3.24** – Копінг-стратегії у спортсменок групи І різного рівня кваліфікації (n = 20) за тестом Р. Лазаруса та С. Фолькман, Me [25 %, 75 %]

Показники	група І-А (n = 11), кількість балів / рівень напруження, %	група І-Б (n = 9), кількість балів / рівень напруження, %
Показник за шкалою «Конфронтаційний копінг»	8 [8; 11] 44,40 [44,40; 61,10]	9 [7; 10] 50,00 [38,90; 55,60]
Показник за шкалою «Дистанціювання»	11 [9; 12] 61,10 [50,00; 66,70]	8 [7; 12] 44,40 [38,90; 66,70]
Показник за шкалою «Самоконтроль»	13 [11; 16] 61,90 [52,40; 76,20]	13 [12; 16] 61,90 [57,10; 76,20]
Показник за шкалою «Пошук соціальної підтримки»	11 [8; 14] 61,10 [44,40; 77,80]	11 [8; 13] 61,10 [44,40; 72,20]
Показник за шкалою «Прийняття відповідальності»	7 [6; 9] 58,30 [50,00; 75,00]	6 [6; 10] 50,00 [50,00; 83,30]
Показник за шкалою «Втеча- уникнення»	11 [9; 16] 45,80 [37,50; 66,70]	11 [8; 15] 45,80 [33,30; 62,50]
Показник за шкалою «Планування вирішення проблеми»	13 [11; 16] 72,20 [61,10; 88,90]	13 [10; 15] 72,20 [55,60; 83,30]
Показник за шкалою «Позитивна переоцінка»	13 [11; 15] 61,90 [52,40; 71,40]	13 [12; 15] 61,90 [57,10; 71,40]

Отримані показники кваліфікованих спортсменок старшого віку групи ІІ-А (табл. 3.25) схожі з результатами тестування спортсменок І і ІІ дорослого розряду, проте дещо відрізняються саме вищим за 50 % рівнем напруження за шкалою «втеча-уникнення». У висококваліфікованих спортсменок групи ІІ-Б рівень напруження за всіма шкалами перевищував 50 %, проте найбільше представленими були неадаптивна стратегія «втеча-

уникнення» та адаптивні стратегії «планування вирішення проблеми», «позитивна переоцінка», «самоконтроль» (табл. 3.25).

Таким чином, лише у кваліфікованих спортсменок молодшої вікової групи І-Б (КМС і МС) виявлено переважання виключно адаптивних копінг-стратегій, а саме «планування вирішення проблеми», «позитивна переоцінка», «пошук соціальної підтримки», «самоконтроль». Для інших груп певною мірою характерні і адаптивні, і неадаптивні копінг-стратегії [87].

**Таблиця 3.25** – Копінг-стратегії у спортсменок групи ІІ (n = 11) за тестом Р. Лазаруса та С. Фолькман, Me [25 %, 75 %]

Показники	група ІІ-А (n = 9), кількість балів / рівень напруження, %	група ІІ-Б (n = 2), кількість балів / рівень напруження, %
Показник за шкалою «Конфронтаційний копінг»	9 [8; 11] 50,00 [44,40; 61,10]	10 [8; 12] 55,55 [44,40; 66,70]
Показник за шкалою «Дистанціювання»	11 [7; 15] 61,10 [38,90; 83,30]	10,5 [9; 12] 58,35 [50,00; 66,70]
Показник за шкалою «Самоконтроль»	16 [12; 17] 76,20 [57,10; 81,00]	13,5 [12; 15] 64,25 [57,10; 71,40]
Показник за шкалою «Пошук соціальної підтримки»	13 [11; 16] 72,20 [61,10; 88,90]	10,5 [8; 13] 58,30 [44,40; 72,20]
Показник за шкалою «Прийняття відповідальності»	7 [6; 10] 58,30 [50,00; 83,30]	7 [6; 8] 58,35 [50,00; 66,70]
Показник за шкалою «Втеча- уникнення»	13 [10; 16] 54,20 [41,70; 66,70]	18 [18; 18] 75,00 [75,00; 75,00]
Показник за шкалою «Планування вирішення проблеми»	14 [13; 15] 77,80 [72,20; 83,30]	12 [9; 15] 66,65 [50,00; 83,30]
Показник за шкалою «Позитивна переоцінка»	16 [14; 17] 76,20 [66,70; 81,00]	14 [13; 15] 66,65 [61,90; 71,40]

Виявлено статистично значущу різницю за U-критерієм Манна-Уїтні між обстеженими групами спортсменок молодшого і старшого віку за шкалою «позитивна переоцінка» ( $p < 0,05$ ): у висококваліфікованих черлідерок старшої вікової групи результати за цим показником були вищі, ніж у спортсменок молодшої групи (табл. 3.23). Значущих відмінностей за визначеними копінг-

стратегіями між виділеними групами спортсменок з різним рівнем кваліфікації (при порівнянні спортсменок групи I-A і групи I-B, а також висококваліфікованих спортсменок старшого віку групи II-A і групи II-B) не виявлено (табл. 3.24, 3.25) [87].

Одним із основних домагальних завдань спортсменок, які спеціалізуються в черліденгу, як і в будь-якому іншому виді спорту, є постійна необхідність регулювати та контролювати свій психічний стан [226, 260, 288]. Відомо, що спортсмени по-різному пояснюють причини значущих для себе подій, ситуацій і результатів своєї діяльності, локалізуючи контроль за ними. Можливі два варіанти такої локалізації: екстернальний (зовнішній локус контролю) та інтернальний (внутрішній локус контролю) [159]. За результатами дослідження визначено, що переважній більшості обстежених спортсменок (80 %) властивий екстернальний тип локусу контролю. Між виділеними групами спортсменок значущих відмінностей за рівнем суб'єктивного контролю за тестом Дж. Роттера не виявлено (табл. 3.26).

**Таблиця 3.26** – Показники локусу контролю у спортсменок різного рівня кваліфікації молодшої і старшої вікових груп (n = 31) за тестом Дж. Роттера, Me [25 %, 75 %]

Показники	група I, n = 20	група II, n = 11
Рівень суб'єктивного контролю, бали	24,00 [22,00; 27,00]	26,00 [22,00; 28,00]
	група I-A, n = 11	група I-B, n = 9
Рівень суб'єктивного контролю, бали	24,00 [21,00; 27,00]	25,00 [23,50; 27,00]
	група II-A, n = 9	група II-B, n = 2
Рівень суб'єктивного контролю, бали	24,00 [22,00; 27,00]	28,00 [28,00; 28,00]

Мотивація до досягнення успіху вважається одним з основних чинників успішності змагальної діяльності спортсмена [20, 104, 200]. Відповідно до мети



дослідження в обстежених спортсменок досліджували рівень мотивації до досягнення успіху та до уникнення невдачі за тестами Т. Елерса (табл. 3.27).

За результатами досліджень виявлено 56,67 % черлідерок з помірно високим, 26,67 % – із надто високим, 16,67 % – із середнім рівнем мотивації до досягнення успіху.

Водночас серед обстежених виявлено 36,67 % спортсменок з високим, 13,33 % спортсменок – із надто високим, 36,67 % – із середнім, 13,33 % – з низьким рівнем мотивації до уникнення невдачі.

**Таблиця 3.27** – Показники рівня мотивації у спортсменок різного рівня кваліфікації молодшої і старшої вікових груп (n = 31) за тестами Т. Елерса, Me [25 %, 75 %]

Показники	група I, n = 20	група II, n = 11
Рівень мотивації до досягнення успіху, бали	18,00 [17,00; 21,00]	20,00 [18,00; 25,00]
Рівень мотивації до уникнення невдачі, бали	17,00 [13,00; 18,00]	16,00 [12,00; 18,00]
	група I-A, n = 11	група I-B, n = 9
Рівень мотивації до досягнення успіху, бали	20,00 [18,00; 22,00]	17,50 [16,50; 18,50]
Рівень мотивації до уникнення невдачі, бали	17,00 [14,00; 18,00]	16,00 [13,00; 20,00]
	група II-A, n = 9	група II-B, n = 2
Рівень мотивації до досягнення успіху, бали	19,00 [18,00; 25,00]	20,00 [20,00; 20,00]
Рівень мотивації до уникнення невдачі, бали	15,00 [12,00; 18,00]	16,50 [16,00; 17,00]

Тобто мотивація до досягнення успіху у спортсменок більш виражена, ніж мотивація до уникнення невдачі. Отримані дані свідчать, що відмінностей між виділеними групами спортсменок за досліджуваними показниками мотивації до досягнення успіху і до уникнення невдачі за U-критерієм Манна-Уїтні не виявлено (табл. 3.27).

Рівень екстраверсії/інтроверсії та емоційної стійкості у обстежених черлідерок визначали за тестом Г. Айзенка [132] (табл. 3.28). За результатами дослідження у обстежених спортсменок молодшої і старшої вікових груп найбільше був представлений холеричний тип темпераменту (46,67 %), а також флегматичний (13,33 %), меланхолічний (16,67 %), сангвінічний (10,00 %) та змішаний тип темпераменту (холерик/меланхолік) (13,33 %).

**Таблиця 3.28** – Показники рівня екстраверсії/інтроверсії та емоційної стійкості у спортсменок різного рівня кваліфікації молодшої і старшої вікових груп (n = 31) за тестом Г. Айзенка, Me [25 %, 75 %]

Показники	група I, n = 20	група II, n = 11
Шкала відвертості, бали	3,00 [3,00; 4,00]	3,00 [2,00; 4,00]
Шкала екстраверсії/ інтроверсії, бали	13,00 [11,00; 17,00]	14,00 [11,00; 15,00]
Шкала емоційної стійкості, бали	16,00 [12,00; 18,00]	16,00 [14,00; 19,00]
	група I-A, n = 11	група I-B, n = 9
Шкала відвертості, бали	4,00 [3,00; 4,00]	3,00 [3,00; 3,00]
Шкала екстраверсії/ інтроверсії, бали	15,00 [12,00; 17,00]	12,00 [10,50; 15,00]
Шкала емоційної стійкості, бали	18,00 [14,00; 20,00]	14,50 [10,00; 16,50]
	група II-A, n = 9	група II-B, n = 2
Шкала відвертості, бали	3,00 [2,00; 4,00]	2,50 [1,00; 4,00]
Шкала екстраверсії/ інтроверсії, бали	14,00 [12,00; 15,00]	12,50 [11,00; 14,00]
Шкала емоційної стійкості, бали	16,00 [15,00; 19,00]	12,50 [8,00; 17,00]

Отримані дані свідчать, що відмінностей за U-критерієм Манна-Уїтні між виділеними групами спортсменок за досліджуваними показниками рівня екстраверсії/інтроверсії та емоційної стійкості не виявлено. Виявлена тенденція до більш високої емоційної стійкості і нижчий рівень екстраверсії у групах

з вищим рівнем кваліфікації (при порівнянні спортсменок групи I-A і групи I-B та групи II-A і групи II-B), проте ці відмінності за U-критерієм Манна-Уїтні не досягли рівня значущості (табл. 3.28).

Відповідно до завдань дослідження проведено визначення і порівняння особливостей розвитку емоційного вигорання [84] та фаз його формування у кваліфікованих спортсменок у черліденгу (табл. 3.29, рис. 3.1).

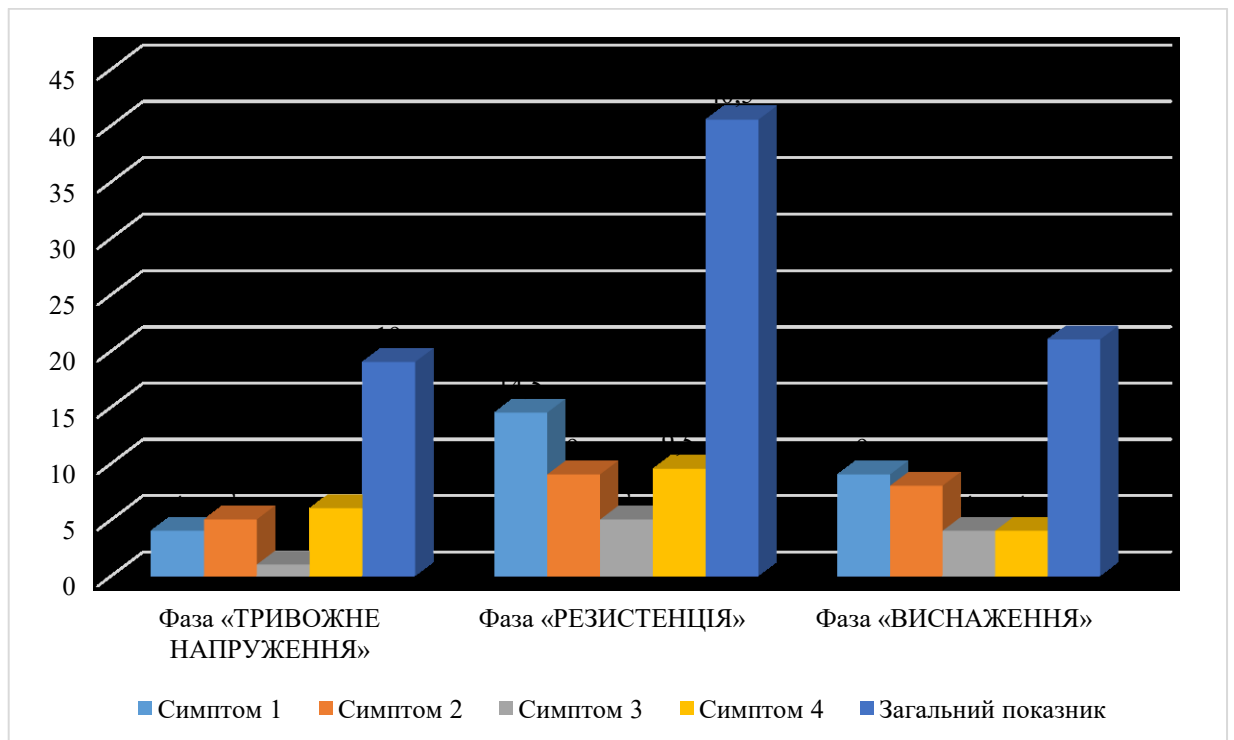
**Таблиця 3.29** – Показники рівня емоційного вигорання у спортсменок у черліденгу (n = 10), Me [25 %, 75 %]

Показники	Me [25 %, 75 %]
Фаза «Тривожне напруження»:	19,00 [14,00; 27,00]
1. Симптом «Переживання психотравмуючих обставин»	4,00 [2,00; 12,00]
2. Симптом «Незадоволеність собою»	5,00 [2,00; 5,00]
3. Симптом «Загнаність у клітку»	1,00 [1,00; 2,00]
4. Симптом «Тривога та депресія»	6,00 [3,00; 10,00]
Фаза «Резистенція»:	40,50 [24,00; 56,00]
1. Симптом «Неадекватне вибіркове емоційне реагування»	14,50 [12,00; 17,00]
2. Симптом «Емоційно-моральна дезорієнтація»	9,00 [5,00; 10,00]
3. Симптом «Розширення сфери економії емоцій»	5,00 [2,00; 15,00]
4. Симптом «Редукція професійних обов'язків»	9,50 [5,00; 20,00]
Фаза «Виснаження»:	21,00 [16,00; 34,00]
1. Симптом «Емоційний дефіцит»	9,00 [2,00; 14,00]
2. Симптом «Емоційна відстороненість»	8,00 [5,00; 13,00]
3. Симптом «Особистісна відстороненість (деперсоналізація)»	4,00 [0,00; 8,00]
4. Симптом «Психосоматичні та психовегетативні порушення»	4,00 [3,00; 6,00]

У дослідженні емоційного вигорання брали участь 10 кваліфікованих спортсменок (МС) жіночої статі віком 15–24 роки. Для аналітичного порівняння результатів за специфікою виду діяльності суб'єктів, які беруть участь у даному виді спорту, дані спортсменок були порівняні з даними тренерів з черліденгу. За результатами виконання тесту В. Бойка [67] при порівнянні групи кваліфікованих спортсменок і групи тренерів з черліденгу

( $n = 20$ ) виявлено деякі відмінності за U-критерієм Манна-Уїтні ( $p < 0,01$ ). Спортсменки порівняно з тренерами показали більш високі значення за показником симптому 3 «Загнаність у клітку» фази «Тривожне напруження», хоча сам симптом у спортсменок з обох груп істотно не виражений (менше 9 балів). Цей симптом характеризує, зокрема, стан інтелектуально-емоційного затору, глухого кута, коли людина страждає від організаційних негараздів, повсякденної рутини тощо [192, 215].

Виявлена тенденція до більш високих показників резистенції (спротиву) у спортсменок порівняно з тренерами є свідченням високої професійної підготовки, але ці відмінності не досягли рівня значущості.



**Рисунок 3.1** – Показники рівня емоційного вигорання у обстежених спортсменок ( $n = 10$ )

Слід зазначити, що отримані результати свідчать про відсутність у обстежених спортсменок домінуючих симптомів емоційного вигорання, тобто фази «Тривожне напруження» і «Виснаження» не сформовані (див. рис. 3.1). Найбільш виражені у спортсменок симптоми фази «Резистенція», а саме

«Неадекватне вибіркоче емоційне реагування», «Емоційно-моральна дезорієнтація» та «Редукція професійних обов'язків» (табл. 3.29).

### **3.3 Особистісні властивості тренера як фактор впливу на формування психологічних характеристик спортсменок у черліденгу**

Значний вплив на формування необхідних для професійної діяльності психологічних рис особистості спортсменів здійснює тренер, оскільки наявність та сформованість у нього відповідних особистісних властивостей характеризує його як успішного педагога та тренера, авторитетну і референтну для учнів особистість.

Логічно передбачити, що оскільки, наприклад, футбол і черліденг відрізняються особливостями спортивної діяльності, і це дає підставу для віднесення їх відповідно до ігрових та складнокоординаційних видів спорту, повинні існувати і спільні риси, притаманні для професії тренера у спорті загалом, і певні особистісні відмінності, притаманні тренерам з конкретного виду спорту.

Вивчення особистості тренера з черліденгу здійснювалося шляхом використання опитувальника «Професійно значущі якості особистості» М. А. Дмитрієвої. Під професійно важливими якостями розуміються індивідуальні якості, що впливають на ефективність професійної діяльності та успішність її засвоєння, зокрема індивідуально-психологічні властивості та система відносин особистості [53]. До індивідуально-психологічних (типологічних) властивостей психологи відносять сенсорні, перцептивні, атенційні, мнемічні, розумові, мовні, емоційні, вольові, комунікативні властивості людини, а психологічні властивості особистості визначаються за ставленням людини до себе, інших людей, тренувально-змагальної діяльності, своєї професії, певних професійних завдань тощо [53].

Середня оцінка визначалася для кожної групи властивостей, а саме: атенційні (здатність зосереджувати та утримувати увагу тривалий час); спостережливість; мнемічні; моторні; сенсорні; імажитивні (здатність до уяви).

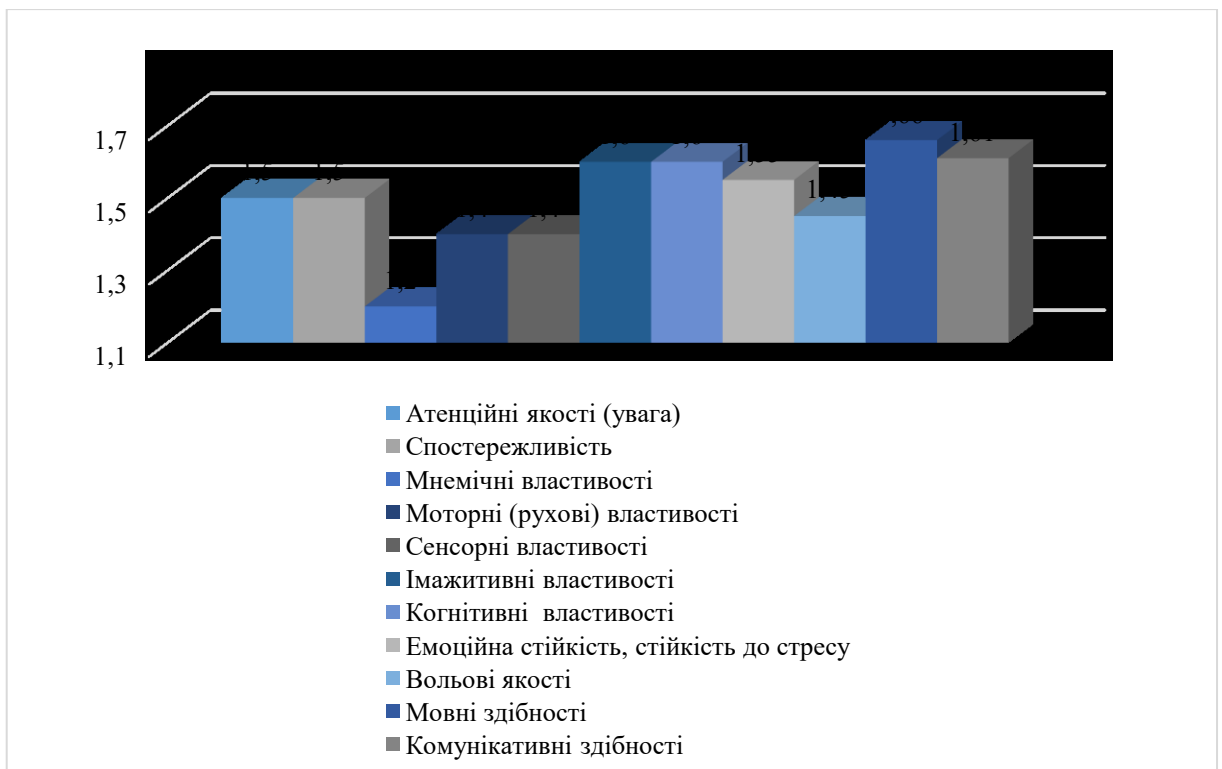
За результатами проведеного дослідження підтверджена необхідність для представників тренерської професії у черліденгу високого ступеня сформованості мовних і комунікативних здібностей (табл. 3.30, рис. 3.2): вміння пояснити спортсмену необхідний матеріал, чітко та конкретно висловлювати власну думку, переконувати в необхідності виконання або припинення якихось дій, вміння вислухати спортсмена, дати слушну пораду тощо.

**Таблиця 3.30** – Професійно значущі якості особистості тренера з черліденгу (n = 20) за тестом М. А. Дмитрієвої

Показники	Me [25 %, 75 %]
Атенційні якості (увага)	1,50 [1,50; 1,88]
Спостережливість	1,50 [1,40; 1,66]
Мнемічні властивості	1,20 [0,85; 1,40]
Моторні (рухові) властивості	1,40 [1,30; 1,60]
Сенсорні властивості	1,40 [1,20; 1,60]
Імажитивні властивості	1,60 [1,40; 1,80]
Когнітивні (інтелектуальні) властивості	1,60 [1,30; 1,70]
Емоційна стійкість, стійкість до стресу	1,55 [1,37; 1,60]
Вольові якості	1,45 [1,40; 1,65]
Мовні здібності	1,66 [1,42; 1,73]
Комунікативні здібності	1,61 [1,47; 1,72]

Разом з тим однією з основних вимог до діяльності в черліденгу, на відміну від інших видів спорту, є артистизм та емоційність виконання технічних дій і вправ. Саме тому не дивує висока оцінка необхідності наявності

у тренера таких особистісних рис, як імажитивні та когнітивні здібності, емоційна стійкість і стійкість до стресу (див. табл. 3.30, рис. 3.2), що можуть виявлятися у розпізнаванні узгодженості одночасно виконуваних спортсменками рухів рук та ніг у різноманітних поєднаннях (синхронність, послідовність, різнотиповість рухів), швидкій реакції на неочікувані зорові враження на основі рухів, за якими спостерігає тренер, тощо.



**Рисунок 3.2** – Професійно значущі якості особистості тренера з черліденгу (n = 20) (за тестом М. А. Дмитрієвої)

Аналіз отриманих результатів дослідження підтверджує, що не менш важливими якостями тренера з черліденгу є спостережливість і атенційні якості (див. табл. 3.30, рис. 3.2), що забезпечують можливість не лише одночасно тримати в полі зору певну кількість спортсменів, а й фіксувати найменші помилки у правильності виконання дій та вправ. Безумовно, ці властивості є вкрай важливими для тренера, оскільки визначають його здатність здійснювати професійну підготовку спортсменів на високому рівні.

Відповідно до завдань дослідження проведено визначення та порівняння особливостей розвитку емоційного вигорання [84], фаз його формування у тренерів з черліденгу (табл. 3.31, рис. 3.3). У дослідженні брали участь 20 тренерів з черліденгу жіночої і чоловічої статі віком 19–45 років. За результатами виконання тесту В. В. Бойка між виділеними групами кваліфікованих спортсменок і тренерів з черліденгу виявлено деякі відмінності за критерієм Манна-Уїтні: симптом «Загнаність у клітку» у тренерів, на відміну від спортсменок, не представлений ( $p < 0,01$ ).

**Таблиця 3.31** – Показники рівня емоційного вигорання у тренерів з черліденгу ( $n = 20$ ), Me [25 %, 75 %]

Показники	Me [25 %, 75 %]
Фаза «Тривожне напруження»:	15,50 [7,50; 28,50]
1. Симптом «Переживання психотравмуючих обставин»	7,00 [4,00; 13,00]
2. Симптом «Незадоволеність собою»	3,00 [0,00; 4,00]
3. Симптом «Загнаність у клітку»	0,00 [0,00; 0,00]
4. Симптом «Тривога та депресія»	4,00 [1,00; 11,50]
Фаза «Резистенція»:	37,00 [29,00; 47,00]
1. Симптом «Неадекватне вибіркоче емоційне реагування»	15,00 [12,00; 18,00]
2. Симптом «Емоційно-моральна дезорієнтація»	8,50 [3,50; 10,00]
3. Симптом «Розширення сфери економії емоцій»	6,50 [1,50; 14,00]
4. Симптом «Редукція професійних обов'язків»	9,00 [2,00; 14,00]
Фаза «Виснаження»:	25,50 [15,50; 31,50]
1. Симптом «Емоційний дефіцит»	8,00 [2,00; 12,50]
2. Симптом «Емоційна відстороненість»	8,00 [3,00; 11,00]
3. Симптом «Особистісна відстороненість (деперсоналізація)»	1,50 [0,00; 3,00]
4. Симптом «Психосоматичні та психовегетативні порушення»	6,00 [3,00; 10,00]

Отримані дані свідчать про відсутність у обстежених тренерів домінуючих симптомів емоційного вигорання: фази «Тривожне напруження» і «Виснаження» не сформовані (рис. 3.3). Найбільш виражені у досліджуваних тренерів (як і у кваліфікованих спортсменок) симптоми фази «Резистенція»:

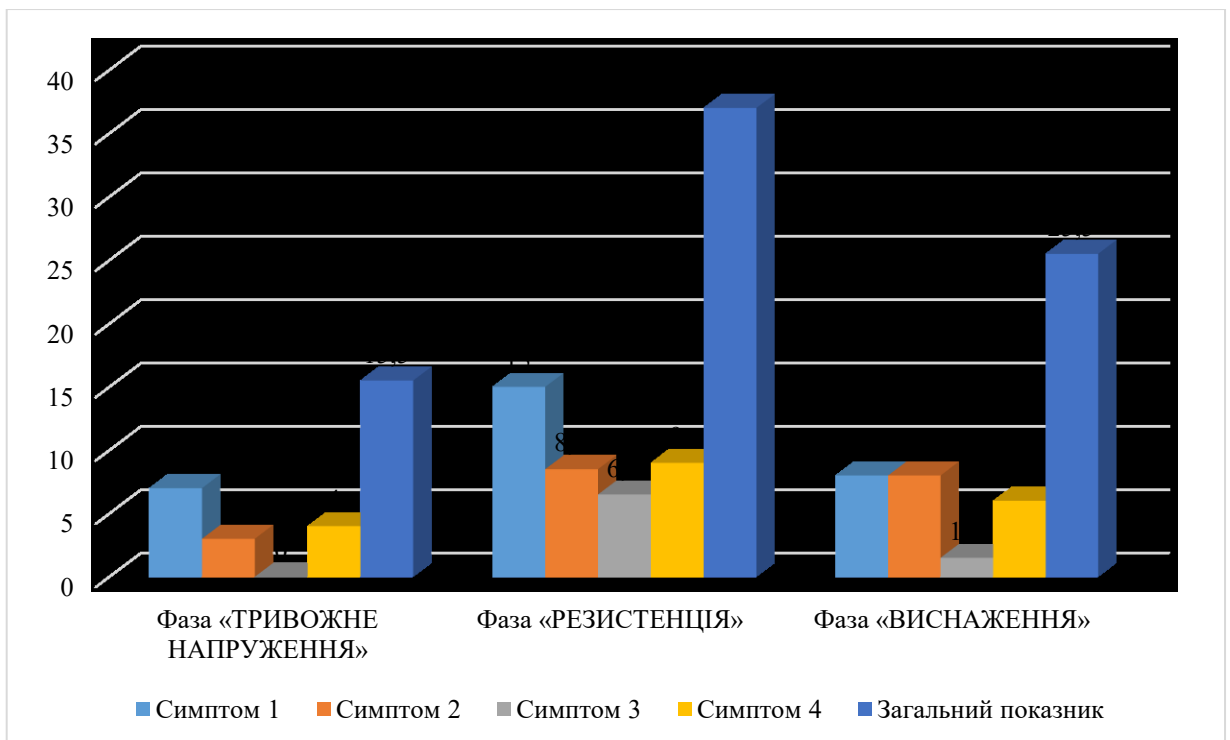


«Неадекватне вибіркоче емоційне реагування», «Емоційно-моральна дезорієнтація», «Редукція професійних обов'язків» (табл. 3.31).

Крім того, відповідно до завдань дослідження за методикою діагностики рівня емпатійних здібностей В. В. Бойка [39, 154] було визначено рівень прояву емпатії у тренерів з черліденгу. У дослідженні взяли участь 32 тренери з черліденгу жіночої і чоловічої статі віком 19–45 років.

Зазначена методика діагностики рівня емпатійних здібностей полягає у визначенні таких складових емпатії: раціональний компонент емпатії, емоційна чуйність, інтуїція, настанови, що сприяють чи перешкоджають емпатії, проникаючі здібності (легкість налагодження комунікативних зв'язків), ідентифікаційні здібності (здібності до наслідування).

Таким чином, отримані результати дали змогу виділити тенденції у структурі емпатії тренерів [233].



**Рисунок 3.3** – Показники рівня емоційного вигорання у тренерів з черліденгу (n = 20)

За результатами дослідження наявного рівня емпатії у тренерів з черліденгу виявлено деякі особливості щодо окремих тенденцій у структурі емпатії (табл. 3.32, рис. 3.4).

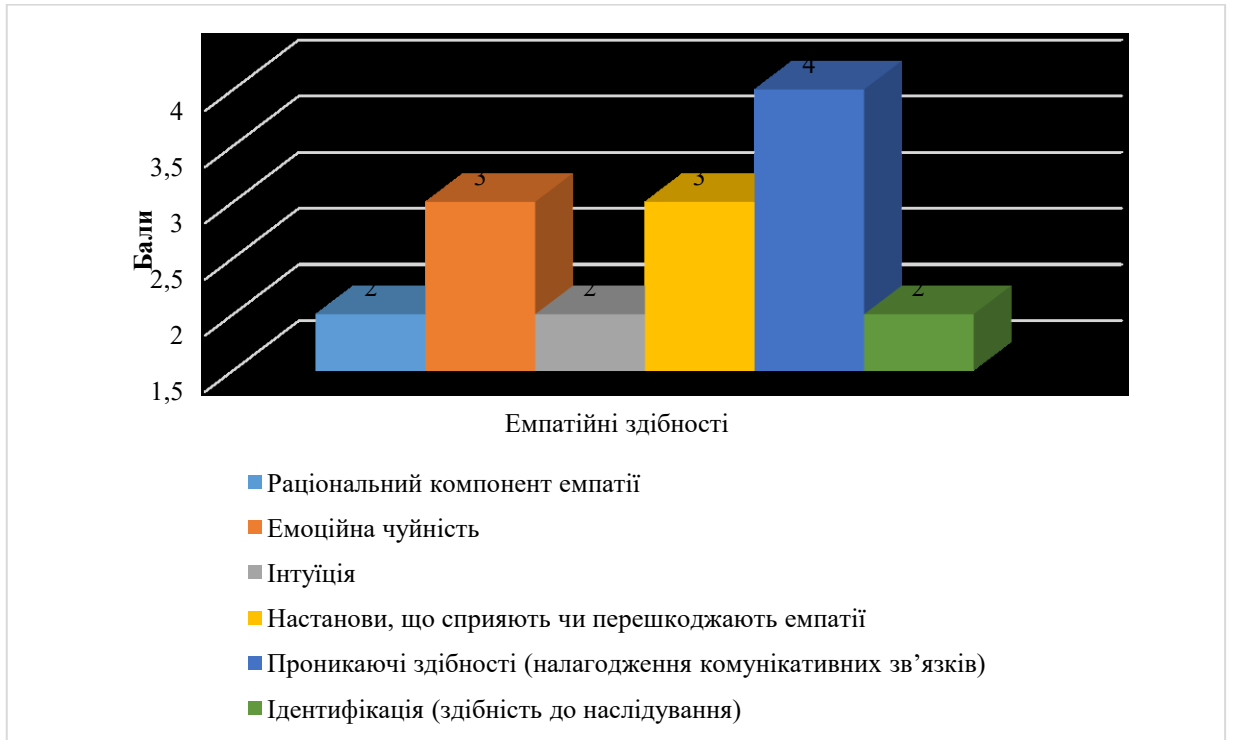
Найбільш вираженими складовими емпатії за кількістю набраних балів виявилися такі компоненти: проникаючі здібності (легкість налагодження комунікативних зв'язків), емоційна чуйність і настанови, що сприяють чи перешкоджають емпатії [83].

Відповідно найменша кількість балів у обстежених тренерів виявлена щодо таких компонентів: раціональний компонент емпатії, ідентифікаційні здібності (здібності до наслідування) та інтуїція (табл. 3.32, рис. 3.4).

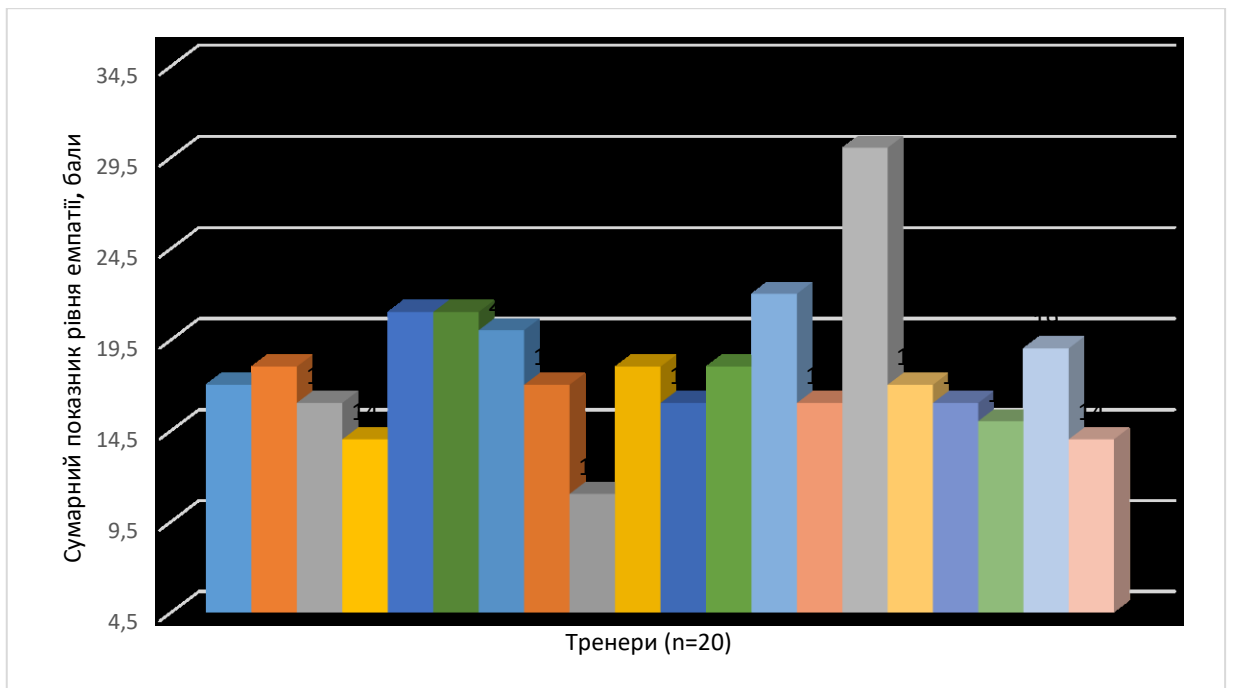
**Таблиця 3.32** – Показники рівня емпатії та здатності до емпатії у тренерів з черліденгу (n = 20)

Показники	Me [25 %, 75 %]
Раціональний компонент емпатії	2,00 [1,50; 3,50]
Емоційна чуйність	3,00 [2,00; 4,00]
Інтуїція	2,00 [1,00; 4,00]
Настанови, що сприяють чи перешкоджають емпатії	3,00 [3,00; 4,00]
Проникаючі здібності (легкість налагодження комунікативних зв'язків)	4,00 [3,00; 4,50]
Ідентифікаційні здібності (здібності до наслідування)	2,00 [2,00; 4,00]
Сумарний показник рівня емпатії	17,00 [16,00; 19,50]

Отримані результати дослідження за методикою діагностики рівня емпатійних здібностей В. В. Бойка свідчать про те, що за загальним (сумарним) показником переважна більшість тренерів з черліденгу (n = 18) потрапили у групу із зниженим рівнем емпатії (див. табл. 3.32, рис. 3.5).



**Рисунок 3.4** – Емпатійні здатності у тренерів з черліденгу (n = 20)



**Рисунок 3.5** – Сумарний показник рівня емпатії у тренерів з черліденгу (n = 20)

Одним із методів психологічного дослідження, що був використаний для визначення професійно важливих якостей, є метод експертних оцінок [11, 135]. Отримані результати пояснюють, чому при аналізі 20 особистісних властивостей, важливих для тренерів і для спортсменів для досягнення успіху у спортивній діяльності, на думку досвідчених тренерів з черліденгу ( $n = 29$ ), у минулому – кваліфікованих спортсменів, емпатія посіла 14-те місце [82].

### **Висновки до розділу 3**

1. Психофізіологічний стан черлідерок, який у переліку професійно необхідних якостей відіграє важливу роль та є визначальним для ефективності змагальної діяльності, оцінювався за часом зорово-моторних реакцій різного ступеня складності. Значущих різниць за U-критерієм Манна-Уїтні між обстеженими групами спортсменок за показниками ПЗМР, РВ1-3, РВ2-3 (оптимальний режим тестування) не виявлено ні при зіставленні результатів спортсменок молодшої і старшої вікових груп, ні при аналізі даних спортсменок з різним рівнем кваліфікації.

При порівнянні висококваліфікованих спортсменок старшого віку виявлено значущу різницю за показником моторного компонента реакції вибору одного сигналу з трьох ( $p < 0,05$ ): у спортсменок молодшого віку (вік закінчення фізіологічного дозрівання) виявлено менший рівень сформованості моторного компонента в реакції простого вибору, ніж у спортсменок старшого віку.

Виявлено статистично значущу різницю за U-критерієм Манна-Уїтні при порівнянні висококваліфікованих спортсменок старшого віку за показниками реакції вибору двох сигналів із трьох ( $p < 0,05$ ): у спортсменок молодшого віку виявлено більшу стабільність реакції, менший моторний компонент у реакції складного вибору, ніж у спортсменок старшого віку.

За результатами дослідження спортсменки молодшої і старшої вікових груп, а також висококваліфіковані спортсменки старшого віку з різним рівнем

кваліфікації статистично значущо відрізнялися ( $p < 0,05$ ) за рівнем сумарного відхилення, середнього відхилення та середнього випередження в реакції на рухомий об'єкт. Між спортсменками з різним рівнем кваліфікації молодшої вікової групи статистичної різниці за показником реакції на рухомий об'єкт не виявлено.

Значущої різниці між обстеженими групами спортсменок за показниками тепінг-тесту не виявлено ні при порівнянні спортсменок молодшої і старшої вікових груп, ні при порівнянні спортсменок з різним рівнем кваліфікації. Проте виявлена тенденція до більш високого рівня асиметрії між домінантною та субдомінантною рукою у спортсменок з вищим рівнем кваліфікації молодшої вікової групи, ніж у спортсменок I і II розряду, але ці відмінності не досягли рівня значущості.

Високий психофізіологічний статус за показниками сили нервової системи упродовж довготривалих сенсомоторних навантажень у режимі зворотного зв'язку продемонстрували лише деякі висококваліфіковані спортсменки. За рівнем функціональної рухливості нервових процесів і сили нервової системи виділені групи черлідерок не відрізнялися. Можна припустити, що для спортсменок у черліденгу характерними є саме середня функціональна рухливість нервових процесів, середня і нижче середньої сили та слабка нервова система, що не є перешкодою для спеціалізації в даному виді спорту. Це дає підставу очікувати в майбутньому від юних спортсменок успішного вдосконалення кваліфікації та досягнення високих спортивних результатів.

2. Відповідно до результатів проведеного експертного аналізу і для тренерів, і для кваліфікованих спортсменок у черліденгу важливі насамперед вольові якості особистості. Для тренерів з черліденгу підтверджена необхідність високого ступеня сформованості мовних і комунікативних здібностей, а також імажитивних і когнітивних здібностей, емоційної стійкості та стійкості до стресу. Не менш важлива роль відводиться спостережливості та атенційним якостям.

3. Визначено важливі для успішного професійного становлення складові стану черлідерок: самопочуття, активність та настрої. Отримані за результатами обстеження дані спортсменок мали високий ступінь прояву, що свідчить про сприятливий стан черлідерок і високий рівень їхньої працездатності. Аналіз отриманих показників зазначених станів засвідчує, що 100 % спортсменок переживали на момент проведення дослідження позитивний настрої, що пов'язано з високим рівнем активності.

За показником рівня наявного стресу більшість черлідерок (58,06 %) мали низький рівень, 35,48 % – середній рівень, 6,45 % – високий рівень стресу. За показником ситуативної тривожності більшість обстежених черлідерок (56,67 %) мали помірний рівень, 23,33 % – високий рівень, 20,00 % – низький рівень ситуативної тривожності. За показником особистісної тривожності більшість обстежених черлідерок (93,33 %) мали високий рівень, решта (6,67 %) – помірний рівень особистісної тривожності. За показником передзмагальної особистісної тривожності більшість обстежених черлідерок (51,61 %) мали високий рівень та вище середнього, 29,03 % – середній рівень, 19,35 % – нижче середнього та низький рівень передзмагальної особистісної тривожності.

Визначено, що переважній більшості обстежених спортсменок властивий екстернальний тип локусу контролю (80 %). Мотивація до досягнення успіху в обстежених спортсменок була більш виражена, ніж мотивація до уникнення невдачі. За результатами досліджень серед обстежених черлідерок виявлено 56,67 % з помірно високим, 26,67 % – із занадто високим, 16,67 % – із середнім рівнем мотивації до досягнення успіху. Також серед обстежених спортсменок виявлено 36,67 % з високим рівнем, 13,33 % – із занадто високим, 36,67 % – із середнім рівнем, 13,33 % – з низьким рівнем мотивації до уникнення невдачі.

Отримані дані свідчать, що не виявлено відмінностей між виділеними групами спортсменок за досліджуваними показниками рівня наявного стресу, ситуативної і особистісної тривожності, передзмагальної особистісної тривожності, локусу контролю, мотивації до досягнення успіху і до уникнення

невдачі, рівня екстраверсії/інтроверсії та емоційної стійкості. Виявлена тенденція до більш високої емоційної стійкості, нижчого рівня екстраверсії у групах з вищим рівнем кваліфікації (при порівнянні спортсменок групи І-Б і групи І-А, а також при порівнянні групи ІІ-Б і групи ІІ-А), але ці відмінності не досягли рівня значущості.

У кваліфікованих спортсменок молодшої вікової групи (КМС і МС) виявлено переважання виключно адаптивних копінг-стратегій, а саме «Планування вирішення проблеми», «Позитивна переоцінка», «Пошук соціальної підтримки», «Самоконтроль». Для інших обстежених груп певною мірою були характерні і адаптивні, і неадаптивні копінг-стратегії. Виявлено статистично значущу різницю за U-критерієм Манна-Уїтні між обстеженими групами спортсменок молодшого і старшого віку за шкалою «Позитивна переоцінка» ( $p < 0,05$ ): у висококваліфікованих черлідерок старшої вікової групи були вищі результати за цим показником, ніж у спортсменок молодшої групи. Значущих відмінностей за визначеними копінг-стратегіями між виділеними групами спортсменок з різним рівнем кваліфікації не виявлено.

4. Отримані результати дають підставу стверджувати, що і у спортсменок-черлідерок, і у тренерів з черліденгу відсутні домінуючі симптоми емоційного вигорання, фази «Тривожне напруження» і «Виснаження» не сформовані. Виявлена у спортсменок-черлідерок, порівняно з тренерами, тенденція до більш високих показників резистенції свідчить про високий рівень їхньої підготовки, але ці відмінності не набули рівня статистичної значущості. Загалом, найбільш виражені у досліджуваних симптоми фази «Резистенція». Порівняно з тренерами спортсменки показали вищі значення за показником симптому «Загнаність у клітку», хоча сам симптом у обстежених істотно не виражений.

5. Дані проведеного дослідження свідчать про те, що переважна більшість обстежених тренерів з черліденгу характеризуються зниженим рівнем емпатії. Найбільш вираженими складовими емпатії, згідно з отриманими результатами, виявилися такі компоненти особистості тренерів, як проникаючі здібності

(легкість налагодження комунікативних зв'язків), емоційна чуйність і настанови, що сприяють чи перешкоджають емпатії.

Результати дослідження за цим розділом висвітлено у публікаціях [78, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 233].



## РОЗДІЛ 4

### ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ ЯК ОСНОВА ПСИХОСПОРТОГРАМИ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ПСИХОГРАМИ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНОК У ЧЕРЛІДЕНГУ

#### **4.1 Сенсомоторні реакції як основна складова психоспортограми щодо психофізіологічних здібностей у черліденгу**

Психоспортограма – це опис психічної діяльності людини та її психологічних якостей, адекватних чи неадекватних щодо успішної діяльності; наявних психологічних якостей людини, її можливостей і здібностей для самореалізації та досягнення високих показників у своїй діяльності; психологічного портрета суб'єкта діяльності, представленого комплексом психофізіологічних функцій, що актуалізуються в конкретному виді спорту [26, 175]. При побудові психоспортограми необхідно враховувати наявність психологічних якостей та властивостей, необхідних у даному виді спорту, а також особливості прояву таких якостей в умовах змагальної діяльності [26]. Такі якості для спортивної діяльності (за аналогією з професійно важливими якостями у психології праці) можна позначити як спортивно важливі [21].

На думку багатьох фахівців у сфері фізичної культури і спорту, психограму особистості спортсмена доцільно розробляти на підставі даних представників одного виду спорту найбільш оптимального віку для досягнення високих результатів та з урахуванням спортивної і гендерної диференціації [26].

У черліденгу організація безперервного психологічного супроводу спортсменів особливо важлива. До психологічних особливостей черліденгу як виду спорту відносять значну психологічну напруженість, тому і для спортсменів, і для тренерів важливим є врахування психофізіологічних та психологічних складових особистості, індивідуальних можливостей кожного черлідера [77, 81, 83, 84].

Процес психологічного супроводу тренувальної і змагальної діяльності в черліденгу, як і в інших складнокоординаційних видах спорту, ґрунтується на

суб'єктно-орієнтованому підході, метою якого є становлення спортсмена як суб'єкта власної спортивної діяльності [78]. Багато в чому це зумовлено зміщенням акценту підготовки з результатів спортивної діяльності на реалізацію потенціалу особистості, що вимагає формування психологічної готовності, стійкості спортсменів та врахування індивідуально-типологічних характеристик черлідерів, що важливо для їхньої психологічної сумісності.

Насамперед у черліденгу необхідні спортивна орієнтація та спортивний відбір, що вимагає не просто комплексного аналізу вимог цього виду спорту та загалом вимог спортивної діяльності, а й визначення типових та індивідуальних характеристик спортсменів для оцінки спортивної придатності, наявності необхідних якостей, можливостей та здібностей спортсменів. Для успішної роботи на ранніх етапах спортивної підготовки у черліденгу спеціалісти мають проводити психодіагностику індивідуально-особистісних особливостей спортсменів-початківців. Результати психодіагностики тренер повинен враховувати безпосередньо в ході тренувань, під час проведення виховної роботи із спортсменами, а також для вирішення інших питань, пов'язаних із спортивною підготовкою.

На основі проведеної діагностики може здійснюватися відбір кандидатів у процесі тренувань, а також під час проведення змагань та підготовки до них [25]. Крім того, результати діагностики допомагають розробити відповідні рекомендації, напрацювати ефективний план навчання і тренувань, вибрати найбільш доцільні методи впливу з метою вдосконалення та оптимізації психологічної підготовки спортсменів.

Для кваліфікованих спортсменок у черліденгу психофізіологічні та психологічні характеристики необхідні для забезпечення якості технічної взаємодії під час тренувань і виступів у змаганнях [2, 41]. Як свідчать результати досліджень багатьох науковців, властивості основних нервових процесів та психологічні характеристики спортсменів у різних видах спорту розвиваються відповідно до характеру та під впливом фізичних навантажень [7, 26, 108, 178, 272]. Досягнення високих результатів у багатьох видах спорту

передбачає високий рівень розвитку сенсомоторних реакцій, високу швидкість аналізу сенсорної інформації тощо [23, 110, 120, 180].

Проблема розроблення модельних характеристик щодо сенсомоторних реакцій у черліденгу на сьогодні дуже мало вивчена, тому це дослідження покликано сприяти більш якісній діагностиці психофізіологічних здібностей спортсменів, що покращить тренувальний процес та їхню змагальну підготовку. Розуміння відмінностей між модельною та індивідуальною характеристиками спортсмена дозволяє вибудовувати оптимальну стратегію та програму його особистісного розвитку, зростання спортивної майстерності тощо [175].

За даними науково-методичних джерел, у складнокоординаційних видах спорту специфіка тренувальної та змагальної діяльності, з одного боку, накладає відбиток на рівень розвитку сенсомоторних реакцій, а з другого – спортивний результат обумовлений ефективністю сенсомоторного реагування спортсменів [71, 85, 88, 91, 110]. Згідно із завданнями дослідження виконано оцінювання показників простої зорово-моторної реакції, реакції вибору одного з трьох сигналів, реакції вибору двох із трьох сигналів, реакції на рухомий об'єкт, психологічних показників та аналіз взаємозв'язків між ними.

Кореляційний аналіз отриманих результатів продемонстрував наявність взаємозв'язку між показниками сенсомоторних реакцій в оптимальному режимі тестування і дослідженими психологічними показниками (табл. 4.1–4.4).

Так, рівень стресу, коефіцієнт Вальнеффера, рівень емоційної стійкості за тестом М. Люшера асоціювалися з моторним компонентом реакцій різного ступеня складності ( $p < 0,05$ ,  $p < 0,01$ ,  $p < 0,001$ ): вищому рівню наявного стресу, нижчому рівню саморегуляції, адаптивності та емоційної стійкості обстежених спортсменок відповідали менші значення моторного компоненту, тобто вища швидкість сенсомоторних реакцій (табл. 4.1).

Натомість менший час центральної обробки інформації за результатами складної реакції вибору відповідав вищому рівню саморегуляції та адаптивності ( $r = 0,65$ ,  $p < 0,05$ ) та вищому коефіцієнту вегетативного балансу К. Шипоша ( $r = -0,66$ ,  $p < 0,05$ ), тобто перевазі активації симпатичної нервової

системи, що свідчить про стан посилення діяльності, спрямованість психіки на дію, витрачання сил і енерговитрати обстежених спортсменок (табл. 4.1).

**Таблиця 4.1** – Кореляційні зв'язки показників сенсомоторних реакцій в оптимальному режимі та психологічних показників за тестом М. Люшера (черлідери старшої вікової групи,  $n = 11$ ),  $r_s$

Показники	Кореляційні зв'язки, $r_s$			
	КШ	РС, бали	КВ	ЕС, бали
Латентний період ПЗМР, мс	0,72*	–	–	–
Моторний компонент реакції ПЗМР, мс	–	-0,90***	-0,83**	0,62*
Моторний компонент реакції РВ1-3, мс	–	-0,63*	–	–
Моторний компонент реакції РВ2-3, мс	–	-0,68*	–	–
Час центральної обробки інформації РВ2-3, мс	-0,66*	–	0,65*	–
Моторний компонент реакції РВ2-3 (для правої руки), мс	–	-0,65*	-0,62*	–
Моторний компонент реакції РВ2-3 (для лівої руки), мс	–	-0,70*	–	–
Кількість помилок РВ2-3 (для лівої руки)	–	–	–	-0,61*

**Примітка 1.** ПЗМР – проста зорово-моторна реакція.

**Примітка 2.** РВ1-3 – реакція вибору одного з трьох сигналів.

**Примітка 3.** РВ2-3 – реакція вибору двох із трьох сигналів.

**Примітка 4.** КШ – коефіцієнт вегетативного балансу Шипоша; РС – показник рівня стресу; КВ – коефіцієнт Вальнеффера; ЕС – показник емоційної стійкості.

**Примітка 5.** \* – статистична значущість коефіцієнта кореляції  $p < 0,05$ .

**Примітка 6.** \*\* – статистична значущість коефіцієнта кореляції  $p < 0,01$ .

**Примітка 7.** \*\*\* – статистична значущість коефіцієнта кореляції  $p < 0,001$ .

Аналіз зв'язків показників сенсомоторних реакцій в оптимальному режимі та копінг-стратегій у черлідерок старшої вікової групи наведено в таблиці 4.2. Виявлено прямий кореляційний взаємозв'язок між показниками стабільності сенсомоторних реакцій в оптимальному режимі та показниками за шкалами «Прийняття відповідальності», «Втеча-уникнення» ( $p < 0,05$ ,  $p < 0,01$ ) та обернений – з показником за шкалою «Позитивна переоцінка» ( $p < 0,05$ ,  $p < 0,01$ ,  $p < 0,001$ ).

**Таблиця 4.2** – Кореляційні зв'язки показників сенсомоторних реакцій в оптимальному режимі та копінг-стратегій за тестом Р. Лазаруса та С. Фолькман (черлідерки старшої вікової групи,  $n = 11$ ),  $r_s$

Показники	Кореляційні зв'язки, $r_s$				
	КК, бали	С, бали	ПВ, бали	ВУ, бали	ПП, бали
Похибка середнього арифметичного ЛП ПЗМР, мс	–	–	0,63*	0,62*	–
Середньоквадратична величина відхилення ЛП ПЗМР, мс	–	–	0,63*	0,62*	–
Похибка середнього арифметичного ЛП РВ2-3, мс	–	–	–	0,66*	-0,81**
Середньоквадратична величина відхилення ЛП РВ2-3, мс	–	–	–	0,68*	-0,72*
Коефіцієнт варіації ЛП РВ2-3, %	–	–	–	0,72*	-0,79**
Похибка середнього арифметичного ЛП РВ2-3, мс (для правої руки)	–	–	0,68*	–	–
Коефіцієнт варіації ЛП РВ2-3, % (для правої руки)	–	–	0,67*	0,65*	–
Похибка середнього арифметичного ЛП РВ2-3, мс (для лівої руки)	–	–	–	0,74**	-0,69*
Середньоквадратична величина відхилення ЛП РВ2-3, мс (для лівої руки)	–	–	–	0,62*	-0,69*
Коефіцієнт варіації ЛП РВ2-3, %	–	–	–	0,67*	-0,88***
Показник сенсомоторної асиметрії РВ2-3, %	-0,75**	-0,69*	–	–	–

**Примітка 1.** ЛП – латентний період.

**Примітка 2.** ПЗМР – проста зорово-моторна реакція.

**Примітка 3.** РВ1-3 – реакція вибору одного з трьох сигналів.

**Примітка 4.** РВ2-3 – реакція вибору двох із трьох сигналів.

**Примітка 5.** Показники за шкалами: КК – «Конфронтаційний копінг»; С – «Самоконтроль»; ПВ – «Прийняття відповідальності»; ВУ – «Втеча-уникнення»; ПП – «Позитивна переоцінка».

**Примітка 6.** \* – статистична значущість коефіцієнта кореляції  $p < 0,05$ .

**Примітка 7.** \*\* – статистична значущість коефіцієнта кореляції  $p < 0,01$ .

**Примітка 8.** \*\*\* – статистична значущість коефіцієнта кореляції  $p < 0,001$ .

Вища стабільність реакцій відповідала більшим значенням за шкалою «Позитивна переоцінка» та нижчим значенням за шкалами «Прийняття відповідальності», «Втеча-уникнення» (табл. 4.2). Сенсомоторна асиметрія асоціювалася з показниками за шкалами «Конфронтаційний копінг» та «Самоконтроль» (відповідно  $r_s = -0,75$ ,  $p < 0,01$ ;  $r_s = -0,69$ ,  $p < 0,05$ ): превалювання часу реакції вибору правою рукою відповідало нижчим значенням за цими шкалами (див. табл. 4.2).

Крім того, за результатами кореляційного аналізу отриманих даних вища стабільність сенсомоторних реакцій в оптимальному режимі тестування за коефіцієнтом варіації ЛП РВ2-3, похибкою середнього арифметичного ЛП РВ2-3 (для лівої руки) та коефіцієнтом варіації ЛП РВ2-3 (для лівої руки) відповідала нижчому рівню особистісної тривожності ( $p < 0,05$ ), за відповідними показниками – більшим значенням за шкалою «Активність» ( $p < 0,05$ ) (табл. 4.3).

Водночас за результатами кореляційного аналізу отриманих даних вища стабільність сенсомоторних реакцій в оптимальному режимі тестування за відповідними показниками ПЗМР, ЛП РВ1-3 і ЛП РВ2-3 відповідала вищому рівню суб'єктивного контролю ( $p < 0,05$ ), нижчому рівню мотивації до уникнення невдачі ( $p < 0,05$ ), вищим значенням за шкалою «Екстраверсія» ( $p < 0,05$ ,  $p < 0,01$ ) (табл. 4.4).

Натомість латентні періоди сенсомоторних реакцій корелювали з рівнем реактивної (ситуативної) тривожності ( $p < 0,05$ ), показником за шкалою «Самопочуття» ( $p < 0,05$ ), рівнем мотивації до досягнення успіху ( $p < 0,01$ ), показниками за шкалою відвертості ( $p < 0,05$ ) та шкалою «Екстраверсія» ( $p < 0,01$ ): менші значення ЛП сенсомоторних реакцій відповідали меншим значенням відповідних показників, крім рівня мотивації до досягнення успіху (табл. 4.3, табл. 4.4).

Крім того, виявлено кореляційний взаємозв'язок між показниками реакції на рухомий об'єкт та вимірюваними психологічними показниками обстежених спортсменок старшої вікової групи ( $n = 11$ ) за тестами М. Люшера, Р. Лазаруса

та С. Фолькман, передзмагальної і реактивної тривожності, локусу контролю та екстраверсії (табл. 4.5–4.7).

**Таблиця 4.3** – Кореляційні зв'язки показників сенсомоторних реакцій в оптимальному режимі, передзмагальної, реактивної і особистісної тривожності, показників САН (черлідерки старшої вікової групи,  $n = 11$ ),  $r_s$

Показники	Кореляційні зв'язки, $r_s$				
	ПТ, бали	РТ, бали	ОТ, бали	СА, бали	А, бали
Латентний період ПЗМР, мс	–	0,65*	–	–	–
Час центральної обробки інформації РВ1-3, мс	-0,71*	–	–	–	–
Похибка середнього арифметичного ЛП РВ2-3, мс	–	–	–	–	-0,63*
Середньоквадратична величина відхилення ЛП РВ2-3, мс	–	–	–	–	-0,63*
Коефіцієнт варіації ЛП РВ2-3, %	–	–	0,67*	–	-0,68*
Час центральної обробки інформації РВ2-3, мс	–	–	–	0,71*	–
Латентний період реакції вибору двох із трьох сигналів, мс (для правої руки)	–	–	–	0,73*	–
Похибка середнього арифметичного ЛП РВ2-3 (для лівої руки), мс	–	–	0,61*	–	-0,68*
Середньоквадратична величина відхилення ЛП РВ2-3 (для лівої руки), мс	–	–	–	–	-0,64*
Коефіцієнт варіації ЛП РВ2-3 (для лівої руки), %	–	–	0,64*	–	-0,71*

**Примітка 1.** ПЗМР – проста зорово-моторна реакція.

**Примітка 2.** РВ1-3 – реакція вибору одного з трьох сигналів.

**Примітка 3.** РВ2-3 – реакція вибору двох із трьох сигналів.

**Примітка 4.** ЛП – латентний період.

**Примітка 5.** ПТ – передзмагальна тривожність.

**Примітка 6.** РТ – реактивна тривожність.

**Примітка 7.** ОТ – особистісна тривожність.

**Примітка 8.** СА – показник за шкалою «Самопочуття».

**Примітка 9.** А – показник за шкалою «Активність».

**Примітка 10.** \* – статистична значущість коефіцієнта кореляції  $p < 0,05$ .

**Таблиця 4.4** – Кореляційні зв'язки показників сенсомоторних реакцій в оптимальному режимі, локусу контролю, рівня мотивації, відвертості та екстраверсії (черлідерки старшої вікової групи,  $n = 11$ ),  $r_s$

Показники	Кореляційні зв'язки, $r$				
	РСК, бали	МДУ, бали	МУН, бали	ШВ, бали	ШЕ, бали
Латентний період ПЗМР, мс	–	–	–	-0,63*	–
Похибка середнього арифметичного ПЗМР, мс	-0,65*	–	–	–	–
Середньоквадратична величина відхилення ПЗМР, мс	-0,65*	–	–	–	–
Латентний період РВ1-3, мс	–	-0,84**	–	–	–
Похибка середнього арифметичного ЛП РВ1-3, мс	–	–	–	–	-0,83**
Середньоквадратична величина відхилення ЛП РВ1-3, мс	–	–	–	–	-0,83**
Коефіцієнт варіації ЛП РВ1-3, %	–	–	–	–	-0,70*
Латентний період РВ2-3, мс	–	–	–	–	0,77**
Похибка середнього арифметичного ЛП РВ2-3, мс	–	–	0,61*	–	–
Середньоквадратична величина відхилення ЛП РВ2-3, мс	–	–	0,66*	–	–
Коефіцієнт варіації ЛП РВ2-3, %	–	–	0,68*	–	–
Кількість помилок в РВ2-3 (для правої руки)	–	–	–	–	-0,79**
ЛП РВ2-3 (для лівої руки), мс	–	–	–	–	0,76**
Похибка середнього арифметичного ЛП РВ2-3(для лівої руки), мс	–	–	0,65*	–	–
Середньоквадратична величина відхилення ЛП РВ2-3 (для лівої руки), мс	–	–	0,68*	–	–
Коефіцієнт варіації ЛП РВ2-3 (для лівої руки), %	–	–	0,64*	–	–

**Примітка 1.** ПЗМР – проста зорово-моторна реакція.

**Примітка 2.** РВ1-3 – реакція вибору одного з трьох сигналів.

**Примітка 3.** РВ2-3 – реакція вибору двох із трьох сигналів.

**Примітка 4.** ЛП – латентний період.

**Примітка 5.** РСК – рівень суб'єктивного контролю.

**Примітка 6.** МДУ – рівень мотивації до досягнення успіху.

**Примітка 7.** МУН – рівень мотивації до уникнення невдач.

**Примітка 8.** ШВ – шкала відвертості.

**Примітка 9.** ШЕ – шкала «Екстраверсія».

**Примітка 10.** \* – статистична значущість коефіцієнта кореляції  $p < 0,05$ .

**Примітка 11.** \*\* – статистична значущість коефіцієнта кореляції  $p < 0,01$ .



**Таблиця 4.5** – Кореляційні зв'язки психофізіологічних показників реакції на рухомий об'єкт та психологічних показників за тестом Люшера (черлідерки старшої вікової групи,  $n = 11$ ),  $r_s$

Показники	Кореляційні зв'язки, $r$			
	Коефіцієнт вегетативного балансу Шипоша	Показник рівня стресу, бали	Коефіцієнт Вальнеффера	Показник емоційної стійкості, бали
Кількість реакцій випередження	–	–	-0,61*	0,67*
Кількість реакцій запізнення	-0,67*	0,65*	0,76**	-0,62*
Співвідношення кількість реакцій випередження / кількість реакцій запізнення	0,65*	–	-0,69*	0,62*

**Примітка 1.** \* – статистична значущість коефіцієнта кореляції  $p < 0,05$ .

**Примітка 2.** \*\* – статистична значущість коефіцієнта кореляції  $p < 0,01$ .

Так, рівень стресу, коефіцієнт Вальнеффера, рівень емоційної стійкості та коефіцієнт вегетативного балансу Шипоша за тестом М. Люшера взаємопов'язані з кількістю реакцій випередження і реакцій запізнення в реакції на рухомий об'єкт, співвідношенням кількості реакцій випередження і реакцій запізнення ( $p < 0,05$ ,  $p < 0,01$ ): меншому рівню наявного стресу, вищому рівню саморегуляції, адаптивності та емоційної стійкості обстежених спортсменок; превалюванню активації симпатичної нервової системи відповідала менша кількість реакцій запізнення, але водночас вищому рівню саморегуляції, адаптивності та емоційної стійкості, ерготропному домінуванню (тобто превалюванню активації симпатичної нервової системи) відповідала більша кількість реакцій випередження (табл. 4.5). Натомість превалювання реакцій випередження асоціювалося з більш вираженою активацією симпатичної нервової системи, вищим рівнем саморегуляції, адаптивності та емоційної стійкості обстежених спортсменок (табл. 4.5).

Для прикладу, за результатами досліджень інших авторів, у студентів превалювання реакцій випередження над реакціями запізнювання в РРО відповідає вищому рівню наявного стресу [158].

Рівень напруження за шкалами, які характеризують неконструктивні стратегії подолання стресу, та за шкалою «Прийняття відповідальності» взаємопов'язаний із середнім запізненням в РРО (табл. 4.6). Тобто можна припустити, що вибір копінг-стратегій залежить від стану психофізіологічних функцій обстежених спортсменок, який, у свою чергу, забезпечує успішність та результативність спортивної діяльності.

**Таблиця 4.6** – Кореляційні зв'язки показників реакції на рухомий об'єкт та копінг-стратегій за тестом Р. Лазаруса та С. Фолькман (черлідерки старшої вікової групи,  $n = 11$ ),  $r_s$

Показники	Кореляційні зв'язки, $r_s$			
	КК, бали	Д, бали	ПВ, бали	ВУ, бали
Середнє запізнення в реакції на рухомий об'єкт, мс	0,63*	0,66*	0,76**	0,80**

**Примітка 1.** Показники за шкалами: КК – «Конфронтаційний копінг»; Д – «Дистанціювання»; ПВ – «Прийняття відповідальності»; ВУ – «Втеча-уникнення».

**Примітка 2.** \* – статистична значущість коефіцієнта кореляції  $p < 0,05$ .

**Примітка 3.** \*\* – статистична значущість коефіцієнта кореляції  $p < 0,01$ .

Крім того, в обстежених черлідерок виявлено прямі та обернено пропорційні кореляційні зв'язки показників реакції на рухомий об'єкт, передзмагальної і реактивної тривожності, локусу контролю та екстраверсії (табл. 4.7). Так, високий рівень передзмагальної особистісної тривожності відповідав більшій точності РРО та меншому середньому запізненню в реакції на рухомий об'єкт (відповідно  $r_s = 0,64$ ,  $p < 0,05$ ;  $r_s = -0,61$ ,  $p < 0,05$ ). Натомість вищий рівень екстраверсії досліджених відповідав меншій кількості реакцій випередження та превалюванню сумарного часу реакцій запізнення в РРО (відповідно  $r_s = -0,65$ ,  $p < 0,05$ ;  $r_s = -0,71$ ,  $p < 0,05$ ). Показники реактивної тривожності та локусу контролю корелювали із співвідношенням середнього

випередження та середнього запізнення ( $p < 0,05$ ): у даному разі превалювання реакцій випередження відповідало нижчому рівню реактивної тривожності та вищому рівню суб'єктивного контролю кваліфікованих спортсменок (табл. 4.7).

**Таблиця 4.7** – Кореляційні зв'язки показників реакції на рухомий об'єкт, передзмагальної і реактивної тривожності, локусу контролю та екстраверсії (черлідери старшої вікової групи,  $n = 11$ ),  $r_s$

Показники	Кореляційні зв'язки, $r_s$			
	ПТ, бали	РТ, бали	РСК, бали	Е, бали
Показник точності реакції на рухомий об'єкт, кількість точних влучань	0,64*	–	–	–
Кількість реакцій випередження	–	–	–	-0,65*
Співвідношення сумарне випередження / сумарне запізнення	–	–	–	-0,71*
Середнє запізнення в реакції на рухомий об'єкт, мс	-0,61*	–	–	–
Співвідношення середнє випередження / середнє запізнення	–	-0,62*	0,64*	–

**Примітка 1.** ПТ – передзмагальна тривожність.

**Примітка 2.** РТ – реактивна тривожність.

**Примітка 3.** РСК – рівень суб'єктивного контролю.

**Примітка 4.** Е – екстраверсія.

**Примітка 5.** \* – статистична значущість коефіцієнта кореляції  $p < 0,05$ .

У даному дослідженні психофізіологічна та психологічна діагностика черлідерок проводилася з визначенням та оцінюванням особливостей їхніх нервової системи, психомоторних здібностей та індивідуально-особистісних якостей. Швидкість, точність і стабільність сенсомоторних реакцій різного ступеня складності можна вважати одними з основних професійно важливих якостей спортсменок у черліденгу. Таким чином, показники простої зорово-моторної реакції (ПЗМР), реакції вибору, реакції на рухомий об'єкт обстежених черлідерок як модельні характеристики та складові психоспортограми можуть бути використані для оцінювання функціональної підготовки спортсменок у черліденгу.

Проведений аналіз результатів дослідження став основою для розроблення модельних характеристик та критеріїв оцінювання сенсомоторних реакцій спортсменок у черліденгу за вимірюваними психофізіологічними показниками (табл. 4.8), які можуть бути використані для індивідуалізації та коригування тренувального процесу, прогнозування максимальної успішності у змагальній діяльності, спортивного відбору та оцінювання функціональної підготовки [91].

**Таблиця 4.8** – Критерії оцінювання показників сенсомоторних реакцій різного ступеня складності спортсменок у черліденгу

Показники	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Латентний період простої зорово-моторної реакції, мс	< 242,10	242,10 – 261,97	> 261,97
Моторний компонент простої зорово-моторної реакції, мс	< 86,83	86,83 – 108,47	> 108,47
Латентний період реакції вибору одного з трьох сигналів, мс	< 370,78	370,78 – 400,56	> 400,56
Моторний компонент реакції вибору одного з трьох сигналів, мс	< 90,78	90,78 – 141,44	> 141,44
Час центральної обробки інформації реакції вибору одного з трьох сигналів, мс	< 107,84	107,84 – 133,60	> 133,60
Латентний період реакції вибору двох із трьох сигналів, мс	< 417,94	417,94 – 481,26	> 481,26
Моторний компонент реакції вибору двох із трьох сигналів, мс	< 92,53	92,53 – 158,77	> 158,77
Час центральної обробки інформації реакції вибору двох із трьох сигналів, мс	< 152,70	152,70 – 235,16	> 235,16
Показник точності реакції на рухомий об'єкт, кількість точних влучань	> 12	9 – 12	< 9
Показник точності реакції на рухомий об'єкт, % точних влучань	> 13	10 – 13	< 10
Сумарне відхилення в реакції на рухомий об'єкт, мс	< 1858,00	1858,00 – 2462,00	> 2462,00
Середнє відхилення в реакції на рухомий об'єкт, мс	< 20,60	20,60 – 27,40	> 27,40

Наступним кроком було визначення взаємозв'язку між основними генетично обумовленими властивостями нервових процесів обстежених спортсменок і досліджуваними психологічними характеристиками. Кореляційний аналіз отриманих результатів продемонстрував наявність взаємозв'язку між психофізіологічними показниками в режимі зворотного зв'язку та в режимі нав'язаного ритму з вимірюваними психологічними показниками (табл. 4.9, 4.10).

**Таблиця 4.9** – Кореляційні зв'язки психофізіологічних показників в режимі зворотного зв'язку та психологічних показників (черлідерки старшої вікової групи,  $n = 11$ ),  $r_s$

Показники	Кореляційні зв'язки, $r_s$				
	С, бали	ПВ, бали	ВУ, бали	МУН, бали	ШЕ, бали
Мінімальний час експозиції сигналів (тест 120 сигналів), мс	–	–	–	–	0,64*
Час виходу на мінімальну експозицію (тест 120 сигналів), с	0,67*	0,69*	0,66*	–	–
Показник сили нервових процесів (тест «5 хв»), кількість оброблених сигналів за період 0–30 с	–	–	–	–	-0,63*
Показник сили нервових процесів (тест «5 хв»), кількість оброблених сигналів за період 30–60 с	–	–	–	0,62*	–

**Примітка 1.** Показники за шкалами: С – «Самоконтроль»; ПВ – «Прийняття відповідальності»; ВУ – «Втеча-уникнення»; МУН – рівень мотивації до уникнення невдач; ШЕ – шкала «Екстраверсія».

**Примітка 2.** \* – статистична значущість коефіцієнта кореляції  $p < 0,05$ .

Виявлено статистично значущі кореляційні взаємозв'язки ( $p < 0,05$ ) ефективності сенсомоторної реактивності (за мінімальним часом експозиції сигналів у тесті «120 сигналів») з рівнем екстраверсії/інтроверсії, швидкості впрацьовування (за часом виходу на мінімальну експозицію в тесті «120 сигналів») із стратегіями подолання стресу, окремих показників сили

нервових процесів у тесті «5 хвилин» з рівнем мотивації до уникнення невдачі і рівнем екстраверсії/інтроверсії (табл. 4.9).

**Таблиця 4.10** – Кореляційні зв'язки психофізіологічних показників у режимі нав'язаного ритму та психологічних показників (черлідерки старшої вікової групи,  $n = 11$ ),  $r_s$

Показники	Кореляційні зв'язки, $r_s$					
	Д, бали	С, бали	ВУ, бали	ПП, бали	Н, бали	РСК, бали
Кількість і % помилок, 40 сигн/хв	–	–	–	-0,67*	–	–
Кількість і % помилок, 70 сигн/хв	–	–	–	–	-0,75**	-0,72*
Кількість і % помилок, 80 сигн/хв	–	0,73*	–	–	–	–
Кількість і % помилок, 90 сигн/хв	–	–	0,61*	–	–	–
Кількість і % помилок, 140 сигн/хв	0,64*	–	–	–	–	-0,62*

**Примітка 1.** Показники за шкалами: Д – «Дистанціювання»; С – «Самоконтроль»; ВУ – «Втеча-уникнення»; ПП – «Позитивна переоцінка»; Н – «Настрій»; РСК – рівень суб'єктивного контролю.

**Примітка 2.** \* – статистична значущість коефіцієнта кореляції  $p < 0,05$ .

**Примітка 3.** \*\* – статистична значущість коефіцієнта кореляції  $p < 0,01$ .

Сумарна кількість і відсоток помилок у режимі нав'язаного ритму (тобто протягом довготривалих сенсомоторних навантажень) визначає силу нервової системи (СНС). Між окремими показниками СНС та психологічними показниками, які характеризують стратегії подолання стресу, настрої за тестом САН і локус контролю, виявлено статистично значущі кореляційні взаємозв'язки ( $p < 0,05$ ,  $p < 0,01$ , табл. 4.10).

Отримані результати дають підстави дійти висновку, що стан психофізіологічних функцій певним чином впливає на вибір копінг-стратегій, рівень мотивації, настрої і навіть на рівень суб'єктивного контролю обстежених спортсменок, тобто існує зв'язок психофізіологічних і психологічних параметрів особистості черлідерок.

#### **4.2 Психограма особистості кваліфікованих спортсменок у черліденгу на основі їхніх психофізіологічних властивостей для здійснення науково обґрунтованого відбору спортсменок для занять черліденгом та до збірних команд**

Значущість психофізіологічного компоненту психодіагностики зумовлена певними теоретично обґрунтованими положеннями. Від психомоторних здібностей (сукупність властивостей психіки, що дає змогу точно виконувати рухи та керувати ними), властивостей нервової системи спортсменок у черліденгу, як і в інших складнокоординаційних видах спорту, залежить успішність удосконалення їхньої професійної майстерності, а саме довільності рухових дій, рухової пам'яті, рухової уяви тощо [56, 167, 246]. Для складнокоординаційних видів спорту характерні стандартні ациклічні рухи із стереотипною програмою та різноманіттям рухових актів якісного значення, що оцінюються в балах [1, 2, 40, 42, 43]. Сумарні енерговитрати для таких рухів незначні, що пояснюється короткотривалістю виконання, особливих вимог до вегетативних систем організму немає. Виконання вправ вимагає гарної координації, просторової і часової точності рухів, розвинутого почуття часу, концентрації уваги. Провідними системами для представників складнокоординаційних видів спорту вважаються центральна нервова система (ЦНС), сенсорні системи, опорно-руховий апарат [40, 54, 56].

Важливо також враховувати, що властивості нервової системи можуть визначати цілий ряд некомпенсованих спортивно важливих якостей, від яких залежить успішність спортивної діяльності [21]. Так, на думку фахівців, спортивна діяльність має певні динамічні особливості, успішність функціонування яких пов'язана з проявами типологічних властивостей нервової системи і темпераменту, а саме з легкістю та швидкістю виникнення інтелектуальних та емоційно-вольових процесів, особливостями їх перебігу та інтенсивністю проявів, можливістю швидко та активно пристосовуватися до

змін у діяльності, стійкістю до значних фізичних навантажень та вміння відновлюватися після них [20, 26, 230].

З урахуванням отриманих результатів дослідження було складено психограми особистості кваліфікованих спортсменок у черліденгу на основі їхніх психофізіологічних властивостей для здійснення науково обґрунтованого відбору спортсменок з метою професійної спеціалізації в черліденгу та до збірних команд (рис. 4.1, 4.2).

Характерно, що у спортсменок молодшої і старшої вікових груп психограми відрізняються лише за рівнем латентного періоду реакцій простого і складного вибору: у групі I виявлено нижче середнього рівень ЛП РВ1-3 та ЛП РВ2-3, у групі II – середній рівень ЛП РВ1-3 та ЛП РВ2-3.

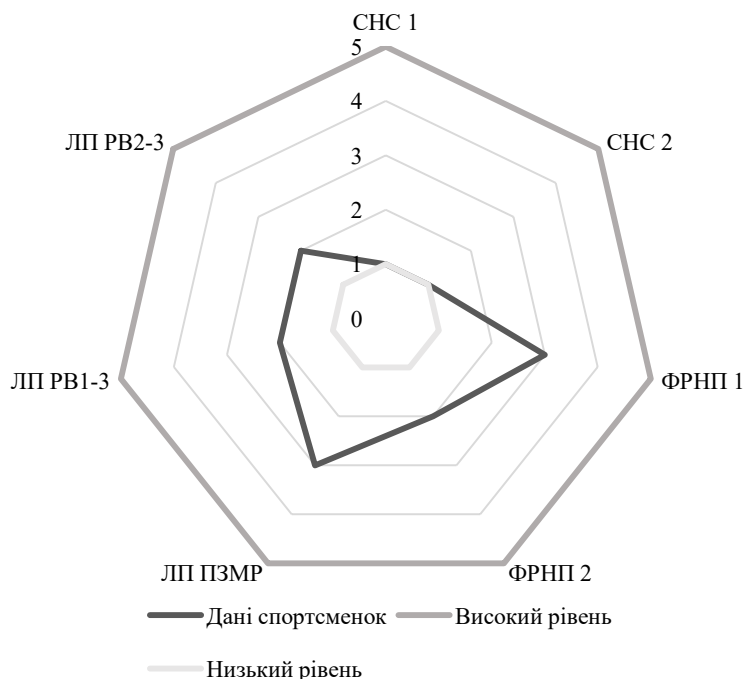
Загалом за психофізіологічними показниками обстежені спортсменки молодшої і старшої вікових груп з різним рівнем кваліфікації показали схожі результати, але деякі відмінності набули рівня значущості ( $p < 0,05$ ,  $p < 0,01$ ).

Значущих статистичних різниць між обстеженими групами спортсменок за показниками ПЗМР не виявлено при порівнянні спортсменок молодшої і старшої вікових груп, а також спортсменок з різним рівнем кваліфікації. Водночас виявлено таку тенденцію: латентний період ПЗМР у спортсменок з вищим рівнем кваліфікації та у спортсменок старшої вікової групи був меншим, ніж у спортсменок нижчої кваліфікації та молодшої вікової групи. Це цілком узгоджується з дослідженнями інших авторів про вплив фізичних навантажень та занять різними видами спорту на формування і стан психофізіологічних функцій [108, 109].

Для досягнення високих результатів у складнокоординаційних видах спорту, як і в будь-яких інших, велику роль відіграють властивості ЦНС [108]. Слід зазначити, що як додаткові показники сили і функціональної рухливості нервових процесів розглядаються латентні періоди складної реакції вибору [108, 110]. Хоча відповідні відмінності між групами обстежених спортсменок не набули рівня значущості, можна відзначити, що латентний період складної реакції вибору (двох із трьох сигналів) у черлідерок старшої вікової групи був



дещо меншим, ніж у спортсменок молодшої вікової групи, що може свідчити про більший розвиток сенсомоторної витривалості, функціональної рухливості нервових процесів у спортсменок старшої вікової групи.



**Примітка 1.** ЛП ПЗМР – латентний період простої зорово-моторної реакції.

**Примітка 2.** ЛП РВ1-3 – латентний період реакції вибору одного з трьох сигналів.

**Примітка 3.** ЛП РВ2-3 – латентний період реакції вибору двох із трьох сигналів.

**Примітка 4.** СНС1 – рівень сили нервової системи за показниками в режимі зворотного зв'язку.

**Примітка 5.** СНС2 – рівень сили нервової системи за показниками в режимі нав'язаного ритму.

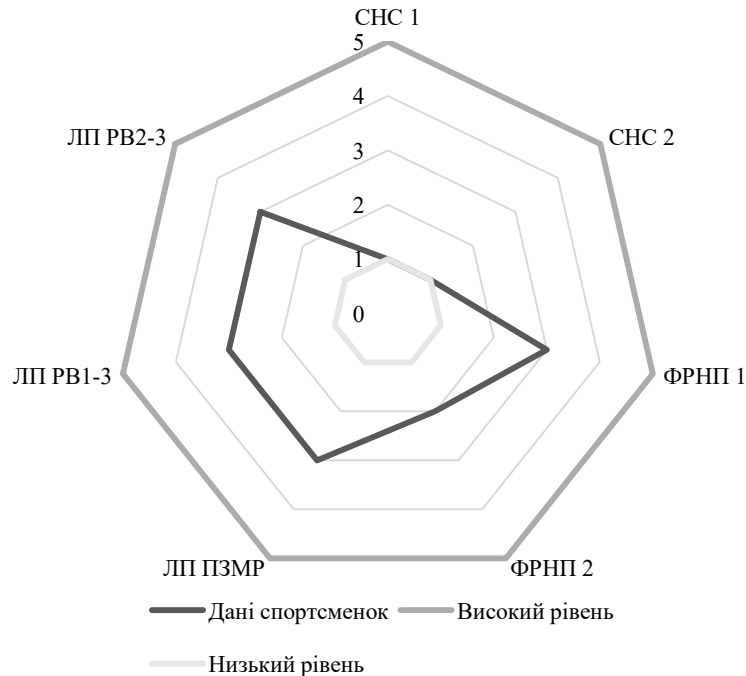
**Примітка 6.** ФРНП1 – рівень функціональної рухливості нервових процесів за показниками в режимі зворотного зв'язку.

**Примітка 7.** ФРНП2 – рівень функціональної рухливості нервових процесів за показниками в режимі нав'язаного ритму.

**Рисунок 4.1** – Психограма особистості кваліфікованих черлідерок молодшої вікової групи за психофізіологічними показниками (n = 20)

Отримані дані свідчать, що переважна більшість досліджених спортсменок з різним рівнем кваліфікації характеризувалися середнім і нижче середнього рівнем функціональної рухливості нервових процесів та слабкою нервовою системою за показниками СНС (і в режимі зворотного зв'язку, і в режимі нав'язаного ритму). Як відомо, прояв рівня сили і функціональної

рухливості нервових процесів є генетично обумовленим [108, 110], тому в майбутньому від досліджених спортсменок нижчих рівнів кваліфікації можна очікувати досягнення високих спортивних результатів.



**Примітка 1.** ЛП ПЗМР – латентний період простої зорово-моторної реакції.

**Примітка 2.** ЛП РВ1-3 – латентний період реакції вибору одного з трьох сигналів.

**Примітка 3.** ЛП РВ2-3 – латентний період реакції вибору двох із трьох сигналів.

**Примітка 4.** СНС 1 – рівень сили нервової системи за показниками в режимі зворотного зв'язку.

**Примітка 5.** СНС 2 – рівень сили нервової системи за показниками в режимі нав'язаного ритму.

**Примітка 6.** ФРНП 1 – рівень функціональної рухливості нервових процесів за показниками в режимі зворотного зв'язку.

**Примітка 7.** ФРНП 2 – рівень функціональної рухливості нервових процесів за показниками в режимі нав'язаного ритму.

**Рисунок 4.2** – Психограма особистості кваліфікованих черлідерок старшої вікової групи за психофізіологічними показниками (n=11):

Однак, до прикладу, серед майстрів спорту молодшої вікової групи були спортсменки з середньою, нижче середньої та слабкою нервовою системою (за психофізіологічними показниками в режимі зворотного зв'язку), натомість серед кандидатів у майстри спорту відповідної групи – спортсменки лише із слабкою нервовою системою (100 % досліджених), а серед юних спортсменок

I і II розряду – переважно спортсменки із слабкою нервовою системою (81,82 %). Більш високий психофізіологічний статус за показниками сили нервової системи протягом довготривалих сенсомоторних навантажень у режимі зворотного зв'язку продемонстрували лише окремі висококваліфіковані спортсменки.

Для оцінювання функціонального стану ЦНС обстежених черлідерок було використано просторово-часову реакцію – реакцію на рухомий об'єкт [88]. Оскільки нормативні шкали для цієї методики на тепер відсутні, показники РРО не були нами включені у психограму кваліфікованих спортсменок у черліденгу. Проте спортсменки молодшої і старшої вікових груп статистично значущо відрізнялися за показниками сумарного відхилення в РРО, середнього відхилення в РРО, середнього випередження в РРО ( $p < 0,05$ ): точність реакції спортсменок старшої вікової групи виявилася вищою, ніж у черлідерок молодшої вікової групи. Тому саме показники реакції на рухомий об'єкт (серед інших сенсомоторних реакцій різного ступеня складності) можна вважати найважливішими психофізіологічними критеріями, що визначають функціональну підготовленість спортсменок у даному виді спорту і можуть враховуватися у процесі відбору.

За результатами дослідження нами розроблено оціночні критерії показників реакції на рухомий об'єкт кваліфікованих черлідерок (табл. 4.8), які можуть бути використані для індивідуалізації та коригування тренувального процесу, прогнозування максимальної успішності у змагальній діяльності, спортивного відбору та оцінювання функціональної підготовленості спортсменок у даному виді спорту [91].

Динамічну м'язову витривалість, здатність усіх ланок рухового аналізатора до швидкості та витривалості за методикою тепінг-тесту [110] характеризує максимальний темп руху кисті, тож під час дослідження у спортсменок визначалася динамічна м'язова витривалість (за показниками тепінг-тесту окремо для правої та лівої кисті) [89]. Раніше проведені

дослідження дозволяють стверджувати, що найвищий максимальний темп руху кисті мають особи із слабкою нервовою системою [цит. за 157].

Згідно з отриманими нами даними за показниками тепінг-тесту виділені групи спортсменок значущо не відрізнялися, а оскільки нормативні шкали для цього тесту відсутні, зазначені показники нами не включені до психограми кваліфікованих спортсменок у черліденгу. Проте за результатами дослідження нами розроблено критерії оцінювання показників тепінг-тесту для кваліфікованих черлідерок (табл. 4.11), які можуть стати основою для створення експрес-діагностики динамічної м'язової витривалості руху кисті, функціонального стану нервово-м'язової системи домінантної та субдомінантної руки спортсменок у даному виді спорту [89].

**Таблиця 4.11** – Критерії оцінювання показників тепінг-тесту спортсменок у черліденгу

Показники	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Показник динамічної м'язової витривалості руху кисті домінантної руки, кількість натискань	> 402,00	359,00 – 402,00	< 359,00
Показник динамічної м'язової витривалості руху кисті субдомінантної руки, кількість натискань	> 358,00	292,00 – 358,00	< 292,00
Показник функціональної асиметрії, співвідношення ДМВ ДР / ДМВ СР	< 1,07	1,07 – 1,22	> 1,22

Отримані нами дані загалом узгоджуються з результатами раніших досліджень щодо впливу фізичних навантажень на формування та стан нейродинамічних функцій у різні вікові періоди, зокрема при заняттях спортом [101, 108, 230]. Крім того, регулярні заняття будь-яким видом спорту позначаються на показниках психофізіологічних функцій, властивостей основних нервових процесів спортсменів [108, 280].

### **4.3 Психограма особистості спортсменки у черліденгу з урахуванням психологічних властивостей**

Окремий аспект дослідження був спрямований на визначення особистісного профілю кваліфікованої спортсменки у черліденгу з метою вироблення практичних рекомендацій щодо психологічної підготовки, яка має базуватися, як і в інших споріднених видах спорту, з одного боку, на психологічних особливостях виду спорту, а з другого – на індивідуально-типологічних особливостях спортсменок, що мають враховуватися у видах психологічної підготовки.

На думку сучасних науковців, ефективність діяльності спортсменів визначає передовсім досконалість виконання техніки рухів [41, 54, 55, 98, 145], хоча, поряд з цим, всі види підготовки (технічної, фізичної, психологічної, тактичної, хореографічної) перебувають у тісному взаємозв'язку та формують єдину складну систему, особливості якої зумовлені специфікою виду спорту [2, 148, 149].

Щодо прогнозу майбутньої успішності та перспективності спортсмена слід зазначити, що не всі психологічні якості, передбачені психоспортограмою, є однаково значущими. Пріоритет все-таки залишається за біологічно зумовленими, «природними» властивостями особистості, які, на відміну від соціально сформованих рис, складно змінювати та розвивати. Тобто можна скоригувати мотиваційну сферу спортсмена, розвивати його вольові якості, саморегуляцію тощо, але впливати на розвиток певних властивостей нервової системи і темпераменту вкрай складно [21, 26]. Відтак при спортивному відборі насамперед потрібно враховувати саме генетично обумовлені властивості нервової системи та біологічно зумовлені характеристики спортсмена.

Для досягнення високих результатів у спорті важливу роль відіграють індивідуальні особливості нервової системи і тип темпераменту спортсмена [90]. Згідно з результатами дослідження у обстежених спортсменок молодшої

і старшої вікових груп найбільше був представлений холеричний тип темпераменту (46,67 %), інші розподілилися таким чином: меланхолічний (16,67 %), флегматичний (13,33 %), сангвінічний (10,00 %), холерик/меланхолік (13,33 %).

Отже, вивчення індивідуально-типологічних проявів темпераменту показує, що переважна більшість обстежених спортсменок (46,67 %) мали холеричний тип темпераменту, а для холериків, як і для сангвініків, запорукою успішного становлення у черліденгу є висока реактивність, активність, швидкий темп реакцій. Водночас у холериків реактивність переважає над активністю, у складній ситуації вони стають запальними, різкими, швидко втрачають самоконтроль і в емоційно складних випадках потребують додаткової уваги з боку тренера або спортивного психолога [76]. Спортсмени-холерики, як і сангвініки, віддають перевагу активній та емоційній діяльності, і такий стан під час тренування дозволяє їм багаторазово виконувати інтенсивні та тривалі вправи, чого не можна сказати про їхнє ставлення до витривалості та навантажень [76].

Для змішаного типу темпераменту холерик/меланхолік характерні середній рівень активності та рухливості, високий рівень здібностей до навчання, відданість своїй справі, але водночас слабка емоційна стійкість та низька витривалість, що перешкоджає зростанню професійної майстерності у спорті [21].

Зокрема, вважається, що одному із складнокоординаційних видів спорту – стрибкам у воду найбільш відповідає меланхолійний тип темпераменту, для якого характерні дисциплінованість, відповідальність, високий рівень сприйняття та навченості, стійкість до монотонії, але водночас недостатня активність, слабка адаптивність, дефіцит спортивної агресії та низька витривалість [21].

Флегматичний тип темпераменту називають таким, що найбільш відповідає художній гімнастиці, адже йому притаманні високий рівень емоційної стійкості та врівноваженості, стійкість до монотонії, середній рівень

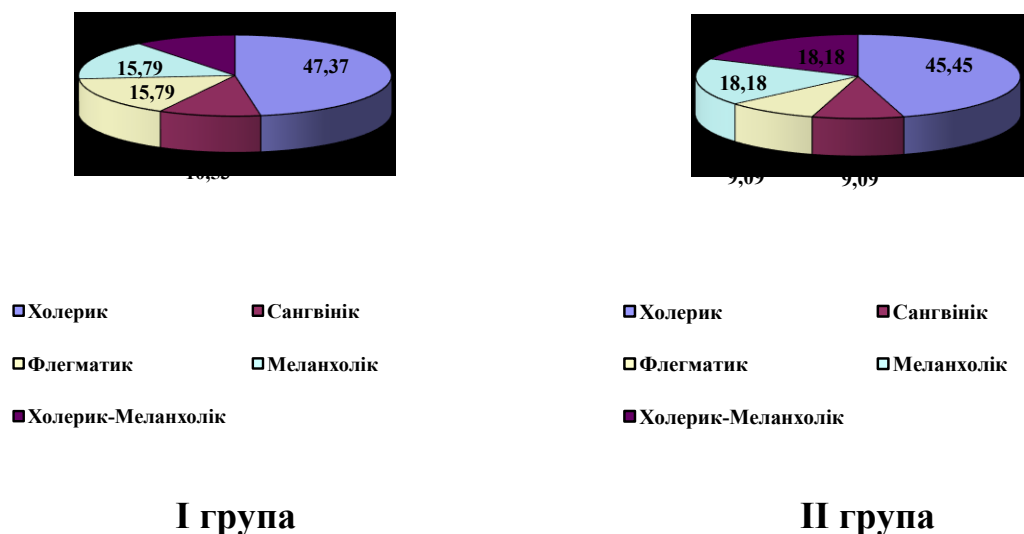
активності, але водночас недостатня гнучкість поведінки та мислення, дефіцит спортивної агресії, слабе переключення уваги [21].

Виходячи з наведених характеристик, стає зрозумілою досить незначна представленість серед спортсменок флегматичного та меланхолійного типу темпераменту, оскільки у спорті такі особистості проявляють себе дуже стримано, а меланхоліки – невпевнено. Притаманні меланхолікам вразливість та гіперчутливість можуть стати на заваді розвитку у професійному спорті, якому притаманні високий рівень конкуренції, агресивність і значний вплив стресогенних факторів [76].

Інша частина черлідерок (10,00 %), згідно з отриманими даними, має сангвінічний тип темпераменту, що пояснює вибір ними для спеціалізації саме цього виду спорту, що вимагає швидкого пристосування до навколишнього середовища, значної рухливості, активності, сміливості тощо. Відомо, що для сангвініків характерні особлива активність та стійкість, також вони з легкістю переключаються з одного виду діяльності на інший, при цьому не знижуючи рівень продуктивності [76]. Однак у роботі, що вимагає багаторазового повторення, сангвініки втрачають пильність. Таким чином, тренеру з черліденгу важливо враховувати наведені характеристики, для того щоб спортсменки мали високу активність та були працездатними протягом усього часу тренування [76].

Показово, що спортсменки – представниці холеричного та сангвінічного темпераменту як екстраверти вирізняються товариськістю, спрямованістю на соціальну взаємодію, імпульсивністю та значною рухливістю. Вони впевнено тримаються на змагальному майданчику, вирізняються емоційністю та чіткими рухами [76], що необхідно для ефективної діяльності саме в черліденгу.

Типи темпераменту обстежених спортсменок молодшої (I – n = 20) і старшої (II – n = 11) вікових груп представлено на рис. 4.3.

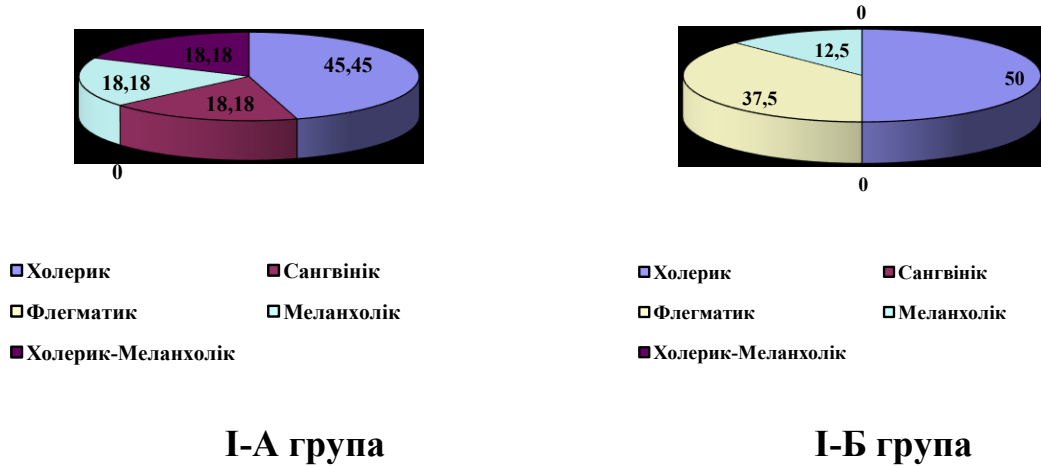


**Рисунок 4.3** – Типи темпераменту обстежених спортсменок молодшої (I – n = 11) і старшої (II – n = 11) вікових груп

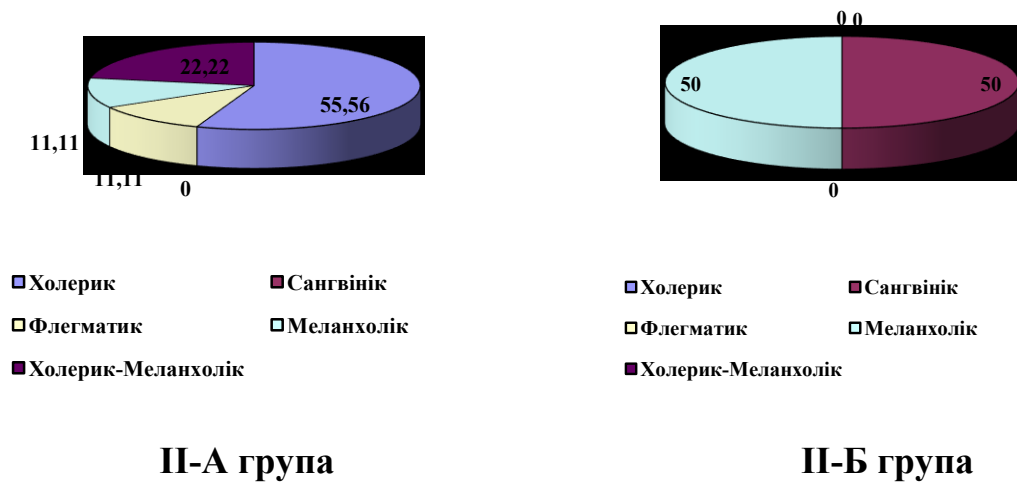
Типи темпераменту обстежених спортсменок молодшої вікової групи з різним рівнем кваліфікації, а саме спортсменок I і II розряду групи I-A (n = 11) і спортсменок КМС і МС групи I-Б (n = 9), представлені на рис. 4.4. Привертає увагу той факт, що серед черлідерок I і II розряду немає спортсменок з флегматичним типом темпераменту, а серед більш кваліфікованих спортсменок, навпаки, цей тип темпераменту посів друге місце, водночас представниць сангвінічного та змішаного типів у цій групі не виявлено.

Типи темпераменту обстежених спортсменок старшої вікової групи з різним рівнем кваліфікації, а саме спортсменок МС групи II-A (n = 9) та висококваліфікованих спортсменок (МСМК, ЗМС) групи II-Б (n = 2), представлені на рис. 4.5. Якщо в групі II-A були переважно спортсменки з холеричним типом темпераменту, то в групі II-Б – представниці з сангвінічним і меланхолійним типами темпераменту.





**Рисунок 4.4** – Типи темпераменту обстежених спортсменок групи I з різним рівнем кваліфікації (n = 20)

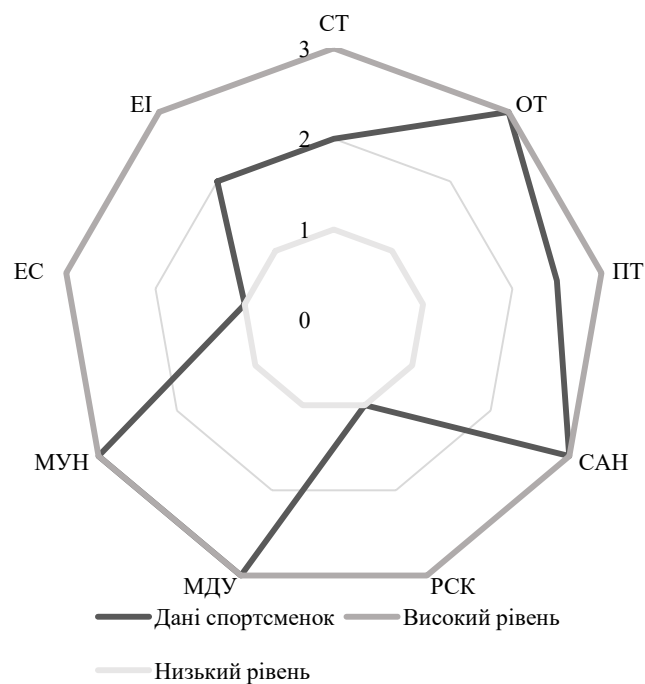


**Рисунок 4.5** – Типи темпераменту обстежених спортсменок групи II з різним рівнем кваліфікації (n = 11)

З метою розроблення психограми особистості спортсменки у черліденгу з урахуванням психологічних властивостей були використані показники рівня прояву екстраверсії/інтроверсії, емоційної стійкості, особистісної (ОТ), ситуативної (реактивної) (СТ) та передзмагальної особистісної тривожності (ПТ), рівня суб'єктивного контролю, мотивації до досягнення успіху і до

уникнення невдачі, а також показники самопочуття, активності та настрою (рис. 4.6–4.7).

Особистісна передзмагальна тривожність (ПТ) спортсмена свідчить про схильність особистості емоційно реагувати станом тривоги різної інтенсивності у передзмагальних та змагальних ситуаціях [86]. Успішна змагальна діяльність вимагає від спортсмена прояву оптимального рівня тривожності, оскільки її занадто високий рівень, як і відсутність тривожності, негативно впливають на спортивні результати [71, 114].



**Примітка 1.** СТ – ситуативна тривожність.

**Примітка 2.** OT – особистісна тривожність.

**Примітка 3.** ПТ – передзмагальна особистісна тривожність.

**Примітка 4.** САН – самопочуття, активність, настрої.

**Примітка 5.** РСК – рівень суб'єктивного контролю.

**Примітка 6.** МДУ – рівень мотивації до досягнення успіху.

**Примітка 7.** МУН – рівень мотивації до уникнення невдачі.

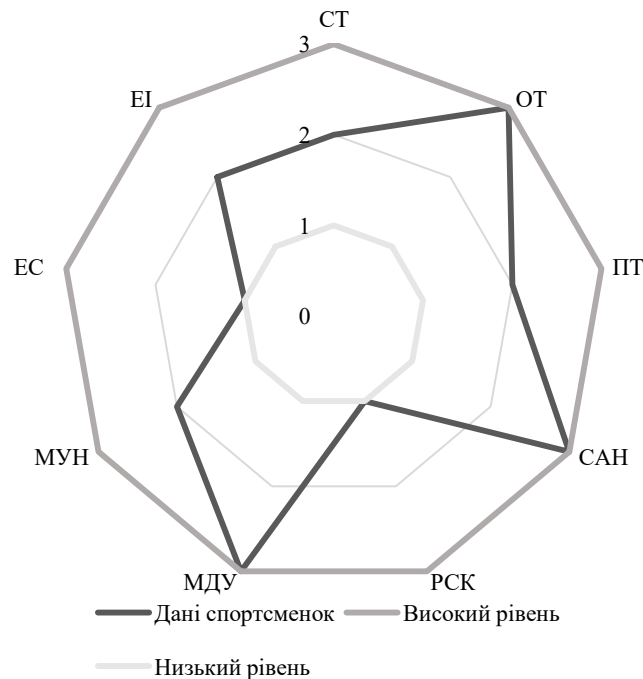
**Примітка 8.** ЕС – рівень емоційної стійкості.

**Примітка 9.** EI – рівень екстраверсії/інтроверсії.

**Рисунок 4.6** – Показники прояву особистісних психологічних властивостей кваліфікованих спортсменок молодшої вікової групи (n=20)

Рівень тривожності можливо визначати лише за її наслідками, коли завеликий для конкретного спортсмена її прояв викликає напруженість та дискоординацію думок і відчуттів, призводить до втрати здатності правильно використовувати сприятливі фізіологічні зрушення організму, необхідні як додаткові енергетичні ресурси [114].

Більшість обстежених черлідерок молодшої вікової групи з різним рівнем кваліфікації продемонстрували високий рівень ОТ, середній рівень СТ та вище середнього рівень ПТ (див. рис. 4.6). Натомість спортсменки старшої вікової групи з різним рівнем кваліфікації продемонстрували високий рівень ОТ, середній рівень СТ та середній рівень ПТ (рис. 4.7).



**Примітка 1.** СТ – ситуативна тривожність.

**Примітка 2.** ОТ – особистісна тривожність.

**Примітка 3.** ПТ – передзмагальна особистісна тривожність.

**Примітка 4.** САН – самопочуття, активність, настрої.

**Примітка 5.** РСК – рівень суб'єктивного контролю.

**Примітка 6.** МДУ – рівень мотивації до досягнення успіху.

**Примітка 7.** МУН – рівень мотивації до уникнення невдачі.

**Примітка 8.** ЕС – рівень емоційної стійкості.

**Примітка 9.** ЕІ – рівень екстраверсії/інтроверсії.

**Рисунок 4.7** – Показники прояву особистісних психологічних властивостей кваліфікованих спортсменок старшої вікової групи (n = 11)

З огляду на те, що оптимальний рівень ситуативної тривожності виявляється дуже індивідуально і може істотно відрізнятись навіть у спортсменів з однаковим рівнем майстерності, його можна вважати необхідною складовою ефективного виступу на змаганнях [134, 164]. Передзмагальна тривожність призводить до порушення правильності виконання засвоєних рухових навичок або складних дій, що вимагають точності, тоді як інші компоненти з тієї ж причини можуть значно покращитися [50, 114]. В індивідуальних видах спорту рівень передзмагальної особистісної тривожності виявляється більш виразно, ніж у командних, а ситуації психологічної напруженості під час тренувальної і змагальної діяльності викликають більш виражений прояв ситуативної тривожності та емоційного збудження у спортсменів [50, 134, 164].

Передзмагальна особистісна тривожність інтерпретується як прагнення атлета уникнути невдачі у змагальних ситуаціях [86, 164]. Вітчизняні науковці підкреслюють значущість визначення та контролю передзмагальної особистісної тривожності спортсмена для характеристики поведінки та прогнозування його результатів [164]. Тривожність може або активізувати поведінку, або дезорганізувати її, таким чином знижуючи продуктивність діяльності. Ймовірно, це залежить і від оптимального поєднання вимог діяльності та відповідних якостей психіки людини.

Зафіксовані прояви самопочуття, активності та настрою (САН) у кваліфікованих черлідерок дають змогу стверджувати, що виявлений рівень сформованості саме цих показників можна вважати критеріями, які сприяли їх становленню як спортсменок, а отже такий рівень вираженості може вважатися необхідним для досягнення успішності у даному виді спорту [76]. Отримані результати за показниками САН мали високий ступінь прояву, що свідчить про сприятливий стан черлідерок і високий рівень їхньої працездатності (див. рис. 4.6, 4.7).

Разом з тим очевидно, що низький рівень активності і песимістичний настрій не сприяють високому рівню продуктивності, а навпаки – гальмують

процеси креативності, мотивації та сили волі. Враховувалося також, що низькі бали можуть свідчити про низьку активність, погане самопочуття та настрій, а такий стан може бути пов'язаний не лише з ситуативним переживанням втоми [76], а й бути свідченням зростання рівня психічного напруження. Спортсменка з низькими показниками САН не буде мати достатнього рівня мотивації до успіху, а відповідно не зможе продемонструвати свої вміння на високому рівні. Інтерпретуючи отримані результати, слід також враховувати співвідношення показників самопочуття, активності та настрою. У спортсменки, яка перебуває в задовільному стані, ці показники будуть приблизно на однаковому рівні [76]. Серед усіх досліджених спортсменок не виявлено значних відмінностей у зазначених показниках.

Отримані нами кількісні показники свідчать про те, що 80 % досліджених спортсменок мали тенденцію до екстернального типу суб'єктивного контролю, решта 20 % черлідерок отримали загальний результат середнього рівня, що дає підстави вважати, що локалізація контролю здійснюється такими спортсменками ситуативно, залежно від обставин тренувальної чи змагальної діяльності, та свідчить про пластичність і здатність при звичаїтися у необхідний момент до того, що відбувається поза межами особистості [76]. У цьому сенсі цікавою є точка зору, що саме самоконтроль свідчить про самоусвідомлення і оцінку індивідом власних дій, психічних процесів і станів [76, 159]. Крім того, рівень екстернальності/інтернальності спортсмена може бути пов'язаний також з його ставленням до власного розвитку та особистісного зростання [134, 159].

При екстернальному типі суб'єктивного контролю спортсмен, як правило, вважає, що події в його житті залежать не від нього, а є результатом дії зовнішніх обставин (випадковості чи втручання інших людей). При інтернальному типі локалізації контролю спортсмен інтерпретує значні події як результат своїх власних зусиль. Слід зазначити, що для кожної людини характерний свій рівень суб'єктивного контролю щодо різних типів подій, з якими їй доводиться стикатися, і в у разі удачі, і в разі невдачі [124, 125, 159].

Відповідно до результатів багатьох дослідників мотивація до досягнення успіху (МДУ) та до уникнення невдачі (МУН) вважається одним з основних чинників успішності спортивної діяльності, що передбачає формування відповідної моделі поведінки [20, 49, 127]. Розвиток мотивації до досягнення успіху підвищує активність, впливає на формування мети і вибір шляхів її досягнення, підсилює прагнення досягнення високих результатів у спортивній діяльності [193, 200]. Натомість висока мотивація до уникнення невдачі призводить саме до підвищення ризику невдач і виникнення неприємних ситуацій [20].

Більшість обстежених черлідерок молодшої вікової групи з різним рівнем кваліфікації продемонстрували високий рівень мотивації до досягнення успіху та високий рівень мотивації до уникнення невдачі (див. рис. 4.6). Водночас спортсменки старшої вікової групи з різним рівнем кваліфікації продемонстрували високий рівень МДУ та середній рівень МУН (див. рис. 4.7), що дає підставу очікувати високого рівня активності та прагнення високих спортивних результатів у поєднанні з меншим ризиком невдач у цій групі.

Психофізіологічні характеристики екстраверсії/інтроверсії, а також рівень нейротизму, емоційної стійкості можуть істотно впливати на формування психологічної сумісності в черліденгу [76]. За допомогою теста Г. Айзенка було досліджено такі психологічні властивості черлідерок, як нейротизм, емоційна стійкість, екстраверсія та інтроверсія, що визначають певний тип особистості. Шкала «нейротизм» визначає емоційно-вольову стабільність/ афективну збудливість, стійкість/нестійкість [76].

Як свідчать дані, представлені на рис. 4.6, 4.7, більшість обстежених черлідерок молодшої та старшої вікових груп продемонстрували низький рівень емоційної стійкості, тобто були ближче до показників «нейротизму», що характеризують емоційну нестабільність особистості [76]. Такі спортсменки потребують психологічної допомоги задля адаптації до нових умов діяльності, до нового колективу, формування оптимальної стратегії своєї поведінки, емоційної стійкості.

Нейротизм підвищує раціональну та емоційну складові емпатії, тобто, аналізуючи або синтезуючи отриману інформацію, спираючись на довільне сприйняття, такі особи здатні переймати емоційний стан співрозмовника. Натомість емоційна стійкість сприяє створенню сприятливої, доброзичливої атмосфери спілкування [19, 22].

Шкала «екстраверсія/інтроверсія», за концепцією Г. Айзенка, визначає базові риси особистості та надає можливість характеризувати безліч психічних властивостей – від товаришкості/замкнутості, оптимізму/песимізму до зарозумілості/сором'язливості та імпульсивності/продуманості в діях [19, 22]. Екстраверсія підвищує рівень розвитку загальних емпатичних здібностей: завдяки чутливості екстраверти швидко сходяться з новими знайомими, досить добре розуміють та сприймають інших людей, легко спілкуються у великій компанії, зчитуючи настрої оточуючих. Інтроверти в емпатичному спілкуванні спираються на заздалегідь задані настанови, усталені шаблони поведінки, виявляючи щиру та запрограмовану уважність до оточуючих з використанням стереотипних реакцій та стандартних дій [19, 22]. Як свідчать рис. 4.6, 4.7, для більшість обстежених спортсменок молодшої та старшої вікових груп характерний середній рівень екстраверсії/інтроверсії.

Таким чином, черлідерки молодшої вікової групи з різним рівнем кваліфікації виявили вище середнього рівень передзмагальної тривожності та високий рівень мотивації до уникнення невдачі, тоді як спортсменки старшої вікової групи – середній рівень передзмагальної тривожності та середній рівень мотивації до уникнення невдачі. За іншими психологічними властивостями розроблені психограми особистості спортсменок не відрізнялися: високий рівень особистісної тривожності, середній рівень ситуативної (реактивної) тривожності, високий рівень самопочуття, активності та настрою, низький рівень суб'єктивного контролю, високий рівень мотивації до досягнення успіху, низький рівень емоційної стійкості, середній рівень екстраверсії/інтроверсії.

Плануючи перспективи, важливо не переоцінити значущість «недоліків» психологічних властивостей спортсменок, це не завжди підстава для «вироку»

особам, які мають певні фізичні здібності, а головне – високий рівень мотивації та стійке бажання займатися улюбленою справою [21]. Завдання психолога – допомогти розвинути необхідні якості та компенсувати наявні недоліки. Як свідчать численні експериментальні дані, отримані різними авторами, серед спортсменів різного класу, віку, статі та спортивного стажу зустрічаються особи інертні, неврівноважені, психічно нестійкі, надмірно збудливі, екстра- та інтровертовані, а також із слабкою нервовою системою. Мабуть, ці та інші негативні, на думку ряду авторів, властивості типу нервової системи та темпераменту не заважають їм досягати значних успіхів, більше того – ці особи нерідко навіть перевершують осіб з «позитивними» властивостями за рівнем досягнень у спортивній діяльності [21].

До прикладу, за результатами вітчизняних та іноземних науковців доведено, що не сам по собі рівень тривоги є поганим або гарним станом для успішності виконання діяльності, а те, який рівень тривоги та збудження для даного суб'єкта відповідає індивідуальній зоні оптимального функціонування [246, с. 71]. Тривога може справляти дезорганізуючий вплив, якщо вона поза межами індивідуальної зони оптимального функціонування, або, навпаки, стимулюючий, такий, що підвищує пильність і точність виконання діяльності, якщо її рівень у межах індивідуальної зони [216, 246].

#### **Висновки до розділу 4**

1. Психофізіологічні та психологічні складові особистості обстежених черлідерок, визначені за результатами проведеного дослідження, було покладено в основу психограм кваліфікованих спортсменок у черліденгу. Психофізіологічна та психологічна діагностика спортсменок включала визначення та оцінку особливостей нервової системи, психомоторних здібностей та індивідуально-особистісних особливостей. Кореляційний аналіз отриманих результатів продемонстрував наявність взаємозв'язку між



показниками сенсомоторних реакцій різного ступеня складності та вимірюваними психологічними показниками.

2. Швидкість, точність і стабільність сенсомоторних реакцій кваліфікованих спортсменок можна вважати одними з основних професійно важливих якостей спортсменок у черліденгу. Проведений аналіз результатів дослідження став основою для розроблення модельних характеристик та оціночних критеріїв сенсомоторних реакцій різного ступеня складності спортсменок у черліденгу за вимірюваними психофізіологічними показниками, які можуть використовуватися для індивідуалізації та коригування тренувального процесу, прогнозування максимальної успішності у змагальній діяльності, для здійснення науково обґрунтованого спортивного відбору спортсменок для занять черліденгом та до збірних команд, а також для оцінювання функціональної підготовленості спортсменок у даному виді спорту.

3. Спортсменки молодшої і старшої вікових груп статистично значущо відрізнялися за показниками РРО ( $p < 0,05$ ): спортсменки старшої вікової групи виявили вищу точність реакції, ніж черлідерки молодшої вікової групи. Тому саме показники реакції на рухомий об'єкт можна вважати найважливішими психофізіологічними критеріями, які визначають функціональну підготовленість спортсменок у даному виді спорту.

4. За отриманими результатами дослідження складено психограми кваліфікованих спортсменок у черліденгу молодшої і старшої вікових груп на основі їхніх психофізіологічних властивостей. Більшість спортсменок з різним рівнем кваліфікації характеризувалися середнім і нижче середнього рівнем функціональної рухливості нервових процесів та слабкою нервовою системою за показниками СНС і в режимі зворотного зв'язку, і в режимі нав'язаного ритму. Спортсменки молодшої вікової групи продемонстрували середній час простої зорово-моторної реакції та нижче середнього час реакцій простого і складного вибору, спортсменки старшої вікової групи – середній час простої зорово-моторної реакції та середній час реакцій простого і складного вибору.

5. За результатами дослідження встановлено оціночні критерії психограми за показниками тепінг-тесту для кваліфікованих черлідерок, які можуть стати основою для створення експрес-діагностики динамічної м'язової витривалості руху кисті, функціонального стану нервово-м'язової системи домінантної та субдомінантної руки спортсменок у даному виді спорту.

6. За типом темпераменту найбільше обстежених спортсменок молодшої і старшої вікових груп належать до холеричного типу (46,67 % спортсменок), потім меланхолійного (16,67 %), флегматичного (13,33 %), сангвінічного (10,00 %) та змішаного типу (холерик/меланхолік) (13,33 %).

7. Для розроблення психограми особистості спортсменок у черліденгу з урахуванням їхніх психологічних властивостей були використані вимірювані показники рівня екстраверсії/інтроверсії, емоційної стійкості, особистісної, ситуативної (реактивної) та передзмагальної тривожності, рівня суб'єктивного контролю, мотивації до досягнення успіху і до уникнення невдачі, а також показники самопочуття, активності та настрою.

Черлідерки молодшої вікової групи з різним рівнем кваліфікації відрізнялися від спортсменок старшої вікової групи вище середнього рівнем передзмагальної тривожності та високим рівнем мотивації до уникнення невдачі. Спортсменки старшої вікової групи мали середній рівень прояву зазначених властивостей. За іншими психологічними властивостями показники розроблених психограм особистості спортсменок схожі: високий рівень особистісної тривожності, середній рівень ситуативної (реактивної) тривожності, високий рівень самопочуття, активності та настрою, низький рівень суб'єктивного контролю, високий рівень мотивації до досягнення успіху, низький рівень емоційної стійкості, середній рівень екстраверсії/інтроверсії.

Результати дослідження за цим розділом висвітлено в публікаціях [88, 89, 90, 91].

## РОЗДІЛ 5

### АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Спортивне життя – це багаторічна важка праця, націлена на високі досягнення та пов'язана з постійним самовдосконаленням спортсмена у вибраному виді спорту, що передбачає чотири етапи спортивної кар'єри: підготовка, що включає вибір виду спорту, старт – початок занять спортом, кульмінація – досягнення піку результатів, фініш – завершення спортивної кар'єри. Особливістю спортивної кар'єри, на відміну від інших видів діяльності та професій, є її ранній початок, ранні спеціалізація та кульмінація [130, 174].

Черліденг – один із складнокоординаційних видів спорту, який, поряд із спортивною складовою, має і творчу, естетичну. Завдяки поєднанню елементів різних видів спорту, надзвичайній видовищності черліденг привертає увагу дітей та молоді, позитивно впливає на фізичний та духовний стан особистості, закріплює інтерес до здорового способу життя [141]. В Україні з кожним роком збільшується кількість прихильників черліденгу [222]. За результатами анкетування молоді різного віку з різних міст України О. М. Коломєйцева, С. В. Синиця і Т. О. Синиця встановили, що черліденг є досить популярним видом спорту серед молоді, яка бажає відвідувати спортивні секції [65].

Окрім того, черліденг неймовірно популярний у всьому світі, загалом цим видом спорту займаються понад 6,5 мільйона спортсменів [51, 232, 295]. Міжнародний черліденговий союз (ICU) 2021 року потрапив у топ-10 найкращих спортивних федерацій світу [33]. Підтвердженням розвитку та популяризації цього виду спорту є включення його до олімпійських видів спорту – 20 липня 2021 року на Генеральній асамблеї Міжнародного олімпійського комітету в Токіо Міжнародний союз черліденгу отримав повне визнання [283, с. 326–342].

Відносна новизна черліденгу як виду спорту в Україні (його історія в нашій країні веде початок лише з 2004 року) сприяла його введенню до кола наукових інтересів багатьох вітчизняних дослідників. Так, В. Кашуба,

Ю. Крикун із співавторами обґрунтували підходи до профілактики та корекції порушень постави спортсменів у дискурсивному полі наукового знання [55, 93], розробили технологію профілактики та корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату у черлідерів на етапі початкової підготовки [54, 94]. Г. Андрієнко, О. Шинкарук, Ю. Литвиненко дослідили особливості біомеханічного контролю стійкості та рівноваги кваліфікованих спортсменок у черліденгу в дисципліні чер-данс-фрестайл-дует методом стабілографії [3]. Науковці теоретично і практично обґрунтували вплив занять черліденгом на фізичне здоров'я та фізичну підготовленість дітей різних вікових груп [9, 78]. Н. Блажко та О. Шинкарук визначили компоненти підготовки кваліфікованих спортсменок у черліденгу [16].

Кожна змагальна вправа в черліденгу може супроводжуватися музичними фрагментами різних жанрів (від класики до року і кантрі), різного темпу [80]. Зокрема, особливо високо оцінюється суддями різниця темпової структури музичних фрагментів постановки: непомітність такої різниці виконання отримує найбільшу кількість балів [2, 5]. Тренер разом із спортсменами створюють та виконують постановку спортивних вправ окремо до кожного виступу з урахуванням особливостей, притаманних різним напрямам [2, 92, 95].

Аналіз наявної науково-методичної літератури свідчить, що підготовка черлідера включає [142]:

підвищення загальної працездатності шляхом покращення загальної фізичної підготовки, що включає розвиток гнучкості, витривалості, сили, координації, швидкості;

розвиток спеціальних фізичних якостей за допомогою силових, швидко-силових та координаційних вправ, розвиток гнучкості, виконання танцювальних вправ, що належить до спеціальної фізичної підготовки;

вивчення правильних позицій рук і ніг у класичному танці, застосування елементів екзерсису, що є складовими хореографічної підготовки;

опанування елементів акробатичної підготовки (перекати, перекиди, міст з положення лежачи і стоячи, стійка на руках, переверот боком, шпагати

(напівшапати), рівноваги, рондат, фляки, сальто, сальто прогнувшись з поворотами, акробатичні зв'язки та багато інших елементів, що використовуються в акробатиці та спортивній гімнастиці [142; 5, с. 95].

Необхідність навантаження під час фізичної підготовки виконує функцію подразника, який спричиняє пристосувальні зміни в організмі [80]. Тому заняття фізичними вправами активізують діяльність усіх органів і систем, підвищують здатність організму до мобілізації функціональних можливостей та більш економної м'язової діяльності, впливають на всі системи організму людини – дихальну, кровоносну, травну, опорно-рухову (систему м'язів, кісток, суглобів, зв'язок і сухожилків), статеву, нервову, видільну, ендокринну та сенсорну [2, 92].

На жаль, негативною особливістю такої активації є те, що кожна з систем організму реагує на фізичні навантаження по-різному – і позитивно, і негативно, що значно ускладнює процес підготовки [80]. Тренер, плануючи тренувальну програму для спортсменки-черлідерки, обов'язково повинен враховувати, що її організм є злагодженим механізмом, і порушення роботи однієї із систем може спричинити дисфункцію інших [80]. Тому дуже важливо під час занять черліденгом враховувати рівень фізичного стану та підготовленості тих, хто тренується [2, 92].

Більш як за півстолітню історію розвитку черліденг став самостійним складнокоординаційним видом спорту, для якого характерні висока складність, оригінальність та видовищність композицій [2, 76, 95]. Відомо, що командні композиції створюються на основі складності елементів, які виконує кожний член команди [80].

У змаганнях дуетів та команд обов'язковими є рухові взаємодії та синхронна, злагоджена робота черлідерів на майданчику [2, 95]. Рухові взаємодії – це взаємозалежні дії спортсменів, метою яких є синхронна (виконання у швидкій послідовності почергових та контрастних рухів) або узгоджена асинхронна (виконання під час взаємодій) діяльність [115, 117]. При цьому композиційна програма у черліденгу повинна складатися з великого

розмаїття можливих шикувань і перешикувань, роботи в різних рівнях, застосування ріплів, варіантів одночасного виконання однакових і різноспрямованих рухів тощо [2, 95]. Саме такі складні та одночасно виконувані на високому рівні композиції на сучасному етапі розвитку черліденгу можуть забезпечити досягнення високих результатів на міжнародній арені [80, 92, 95].

Черліденг як вид спорту розвивається відповідно до тенденцій і законів розвитку будь-якого виду спорту, проте із своїми особливостями [2, 95]. Це, зокрема, зростання конкуренції в рамках правил змагань, що заохочує до більш складних та оригінальних композицій; інтенсифікація підготовки; необмежені можливості у пошуку нових елементів, технічних прийомів виконання вправ; поєднання загального та індивідуального підходів у плануванні та програмуванні процесу підготовки збірних команд; підвищення складності та значення ролі техніки вправ як базової основи змагальних програм та рухових взаємодій; пошук нових складних та оригінальних зв'язок і поєднань елементів; доведення технічної майстерності до рівня віртуозності [80].

Наразі для черліденгу характерні підвищення ролі та збільшення частки спеціальної фізичної підготовки в навчально-тренувальному процесі [80]. У цьому унікальному естетично насиченому виді спорту постійно підвищується значення образно-змістовного взаємозв'язку стилю та змісту композицій змагальних вправ з музичним супроводом та атрибутами іміджу спортсменів, при цьому перевага надається нестандартному стилю виконання, широкій різноманітності та високій складності елементів вправ [2, 92].

Основним напрямом успішної реалізації підготовки черлідерів є вдосконалення процесу відбору обдарованих спортсменів, які мають високий рівень підготовленості та здатні працювати в одній команді [80]. Однак на практиці педагогічні критерії оцінювання перспективності та відбору спортсменів не враховують пошук нових показників відповідно до тенденцій розвитку цього виду спорту [80]. Функціональні критерії відбору, реєстрація яких вимагає спеціальних умов та обладнання, практично не застосовуються

[80]. Слід відзначити, що оцінювання особистісно-психологічних якостей спортсменів проводиться дуже рідко і не систематично [80]. У зв'язку з цим систему відбору спортсменів у черліденгу на сьогодні не можна назвати комплексною.

Спортивна діяльність у черліденгу висуває до спортсменів, як і в інших споріднених видах спорту, високі вимоги з урахуванням специфічних умов під впливом цілої низки різноманітних факторів [62, 66]. До них відносять: перцептивну спрямованість (необхідність швидкого сприйняття ситуації, оцінки дій партнера по команді), психомоторну спрямованість (координація своїх дій, швидке реагування, диференціація рухів за силою і швидкістю), інтелектуальну спрямованість (інтегративне оцінювання і аналіз ситуації, прийняття адекватних рішень в умовах дефіциту часу, прогнозування і передбачення змін), емоційну спрямованість (подолання стресу, стійкість до впливу негативних чинників) [60, 62].

Організація лише діагностики та оцінювання окремих критеріїв підготовленості не дає змоги своєчасно здійснювати процес пошуку перспективних спортсменів та організувати їхню підготовку з урахуванням діяльності в одній команді [17, 37, 62]. Формування перспективного складу команд для участі у змаганнях передбачає застосування критеріїв відбору з урахуванням різних видів сумісності, які повинні охоплювати всі сторони підготовленості спортсмена [37, 60, 117, 150].

За результатами досліджень В. Ю. Сосіної та співавторів про рівень виконавської майстерності можна порівнювати синхронність виконання хореографічних вправ у техніко-естетичних видах спорту та у танцювальних дисциплінах [149]. Як зазначають автори, величезне значення має синхронність виконання елементів, вправ і комбінацій у колективних танцях і групових вправах техніко-естетичних видів спорту (художня і естетична гімнастика, черліденг, спортивна акробатика, формейшн у фігурному катанні та спортивних бальних танцях, артистичне плавання) [149, с. 145].

Саме сумісність як комплексна характеристика більшою мірою визначає спортивний результат та перспективність спортсмена у черліденгу [80]. Актуальною проблемою є відсутність у наукових джерелах конкретних рекомендацій щодо нормативів психологічних та психофізіологічних характеристик з урахуванням сумісності спортсменів [77, 78, 80].

Черлідерка, демонструючи індивідуальну техніку виконання, одночасно має працювати відповідно до вимог рухового завдання, яке забезпечується спільними зусиллями команди, колективно [80]. Це вимагає від спортсменів вміння виконувати вправи в єдиному темпі та ритмі, синхронно, узгоджено, чітко [80]. Саме від того, наскільки сумісними є дії всіх членів команди, залежить успіх у цьому виді спорту [2, 80, 92]. За таких вимог при комплектуванні команди для участі у змаганнях саме подібність набуває виняткового значення, причому не лише рухових і функціональних, а й особистісних, психофізичних якостей спортсменок, які необхідно враховувати [76, 77, 78, 80].

Аналізуючи сучасні дослідження в галузі психології та психофізіології спорту, зустрічаємо низку публікацій, спрямованих на вивчення комплексного психологічного контролю [103], особливостей психодіагностики у спорті [21, 26], емоційних передстартових станів спортсменів [74], індивідуально-типологічних властивостей вищих відділів центральної нервової системи [101, 108, 178]. Водночас залишається малодослідженим напрям вивчення особливостей спортивного відбору спортсменів, зокрема у черліденгу.

Виходячи з вищевикладеного, особливого значення набуває комплексне вивчення психологічних та психофізіологічних характеристик спортсменок у черліденгу, застосування комплексного підходу до оцінювання їхньої фізичної та психологічної підготовленості з урахуванням стану психофізіологічних функцій спортсменок з метою вироблення практичних рекомендацій для підвищення ефективності змагальної діяльності [178]. Заняття спортом, що не відповідає індивідуальній організації та психологічним характеристикам особистості, призводять до перенапруження психічних



функцій. Саме тому відповідність особливостей нейродинамічних якостей спортсменок характеру виконуваних рухів є основоположною у досягненні ними високих результатів у черліденгу. Все це обумовило використання цілого комплексу діагностичних методик для визначення психофізіологічних та психологічних критеріїв відбору спортсменок у черліденгу.

Відповідно до завдань дослідження були проаналізовані психомоторні здібності, властивості нервової системи, характеристики прояву темпераменту (рівні екстраверсії/інтроверсії, емоційної стійкості, особистісної, ситуативної (реактивної) та передзмагальної тривожності), локус суб'єктивного контролю, рівень мотивації до досягнення успіху та до уникнення невдачі, а також показники самопочуття, активності та настрою спортсменок у черліденгу.

Найбільш ефективному досягненню поставленої мети сприяв якісний аналіз особистісних властивостей черлідерів, важливих для досягнення успіху у спортивній діяльності, визначених досвідченими тренерами (у минулому – кваліфікованими спортсменами). Науково-теоретичне дослідження, проведене шляхом анкетування провідних тренерів та кваліфікованих спортсменок, дало змогу визначити особистісні якості, необхідні для успішної спеціалізації черлідерок та які впливають на рівень професійного становлення і на ефективність змагальної діяльності. Врахування таких особистісних якостей впроваджено в роботу Всеукраїнської федерації черліденгу груп підтримки спортивних команд (Додаток Д).

Відсутність систематизованих даних щодо дослідження психологічних характеристик особистості спортсменки у черліденгу на сьогодні гальмує здійснення психологічного супроводу підготовки спортсменок залежно від їхніх особистісних властивостей. Визначення переліку таких особистісних характеристик дало змогу створити психограму особистості спортсменок з урахуванням періоду їхнього професійного становлення. Врахування запропонованого переліку психологічних рис, які мають входити до складу підструктур особистості черлідерок, дозволяє вдосконалити процес спортивної підготовки з урахуванням специфіки педагогічних впливів, залежно від

наявності та ступеня вираженості певних психологічних якостей особистості спортсменок.

Професійно зацікавлений підхід до визначення значущих для успішного становлення в черліденгу якостей особистості (і для тренерів, і для кваліфікованих спортсменок) свідчить про необхідність насамперед вольових якостей. Окрім того, зокрема для тренерів у черліденгу, підтверджена необхідність високого ступеня сформованості мовних, комунікативних та імажитивних здібностей (здатність оперувати образами об'єктів, уява, здатність до прогнозування), когнітивних (інтелектуальних) здібностей, емоційної стійкості та стійкості до стресу, а також спостережливості та атенційних якостей (властивостей уваги – рівень концентрації, стійкість, коливання, перемикування, обсяг, розподіл).

Знання психологічних властивостей та якостей особистості, необхідних для тренера з черліденгу згідно з вимогами цього виду спорту, дозволяє цілеспрямовано працювати над удосконаленням своєї особистості, коригувати небажані прояви, що прискорить професійне становлення та підвищить успішність діяльності у спорті. Черліденг базується на запозиченнях розробок із споріднених видів спорту (художня та спортивна гімнастика, спортивні танці, акробатика тощо), але вирізняється специфікою тренувальної і змагальної діяльності, що потребує певних змін психологічних особливостей особистості. Запропонований на основі проведеного дослідження перелік психологічних складових особистості тренера, який здійснює підготовку спортсменів у черліденгу, впроваджено в роботу Всеукраїнської федерації черліденгу груп підтримки спортивних команд (Додаток В).

Як свідчить аналіз наукових джерел, більшість науковців та фахівців у сфері фізичної культури і спорту визнають, що для оцінки рівня майстерності спортсмена, крім тестування фізичної, технічної, тактичної підготовленості, важливі психомоторні показники [23, 26, 71, 103, 109, 120]. Тому психофізіологічний стан черлідерок, що відіграє важливу роль для високої

ефективності змагальної діяльності, оцінювався за часом зорово-моторних реакцій різного ступеня складності.

Отримані результати свідчать про значний розвиток сенсомоторної витривалості, функціональної рухливості нервових процесів у спортсменок старшої вікової групи. Переважна більшість досліджених спортсменок з різним рівнем кваліфікації характеризувалися середнім і нижче середнього рівнем функціональної рухливості нервових процесів та слабкою нервовою системою за показниками СНС і в режимі зворотного зв'язку, і в режимі нав'язаного ритму. Більшість черлідерок мали низький рівень наявного стресу (58,06 %), помірний рівень ситуативної тривожності (56,67 %), високий рівень особистісної тривожності (93,33 %), високий та вище середнього рівень передзмагальної особистісної тривожності (51,61 %).

Визначено, що переважній більшості обстежених спортсменок властивий екстернальний тип локусу контролю (80 %), що відповідає вимогам черліденгу як командного виду спортивної діяльності. Мотивація до досягнення успіху у обстежених спортсменок більш виражена, ніж мотивація до уникнення невдачі: 56,67 % черлідерок мали помірно високий рівень мотивації до досягнення успіху, 26,67 % спортсменок – надто високий рівень і 16,67 % – середній рівень мотивації до досягнення успіху.

Отримані результати свідчать, що відмінностей за U-критерієм Манна-Уїтні між виділеними групами спортсменок за показниками рівня наявного стресу, ситуативної і особистісної тривожності, передзмагальної особистісної тривожності, локусу контролю, мотивації до досягнення успіху і до уникнення невдачі, рівня екстраверсії/інтроверсії та емоційної стійкості під час дослідження не виявлено. Хоча простежується тенденція до більш високої емоційної стійкості і нижчого рівня екстраверсії у групах з вищим рівнем кваліфікації, за U-критерієм Манна-Уїтні зазначені відмінності не досягли рівня значущості.

Що стосується застосування усвідомлених способів психологічної діяльності та поведінки, спрямованих на подолання перешкод та стресових

ситуацій, то у кваліфікованих спортсменок молодшої вікової групи (КМС і МС) переважали виключно адаптивні копінг-стратегії, а саме «Планування вирішення проблеми», «Позитивна переоцінка», «Пошук соціальної підтримки», «Самоконтроль» [87], для інших груп певною мірою були характерні і адаптивні, і неадаптивні копінг-стратегії [87]. Виявлено статистично значущі відмінності між обстеженими групами спортсменок молодшого і старшого віку за шкалою «Позитивна переоцінка» ( $p < 0,05$ ): у висококваліфікованих черлідерок старшої вікової групи результати за цим показником були вищими, ніж у спортсменок молодшої групи [150]. Як у спортсменок-черлідерок, так і у тренерів з черліденгу виявлено відсутність домінуючих симптомів емоційного вигорання [84], а переважна більшість тренерів характеризувалися ще і зниженим рівнем емпатії [82, 83].

Тісний взаємозв'язок психофізіологічних і психологічних показників вказав на необхідність у ході вирішення завдань дисертаційної роботи здійснення аналізу кореляційних зв'язків, що існують між такими показниками. Отже, встановлені закономірності покладено в основу створення психограми особистості кваліфікованої спортсменки у черліденгу з метою здійснення науково обґрунтованого відбору спортсменок для занять черліденгом та до збірних команд, а також психограми особистості черлідерки з урахуванням її психофізіологічних та психологічних особливостей.

При визначенні структури та складових психограми спортсменок було враховано перелік теоретично визначених якостей [26], а саме: характеристики психічних процесів (психомоторика, сенсорна та перцептивна сфери, особливості пізнавальних процесів); опис станів спортсменів (монотонія, психічні, емоційні, вольові, інтелектуальні, соматогенні, фрустраційні стани); властивості нервової системи, темпераменту, ВНС, реакцій; прояви мотиваційної сфери спортсмена (потреби, мотиви, інтереси, відносини, ціннісні орієнтації, психологічні позиції, спортивні цілі, прагнення, очікування, самооцінка, спрямованість та риси особистості); теоретичні знання про спортивну діяльність у черліденгу та багато інших [78, 80].

Виконання вправ у складнокоординаційних видах спорту вимагає гарної координації, просторової і часової точності рухів, розвинутого почуття часу, концентрації уваги. При цьому провідними системами для спортсменів таких видів спорту вважаються ЦНС, сенсорні системи, опорно-руховий апарат [40, 42, 43].

Важливо розуміти, що властивості нервової системи можуть лежати в основі цілого ряду некомпенсованих спортивно важливих якостей, які визначають кінцеву успішність спортивної діяльності [21, 120], а також, визначаючи прогноз майбутньої успішності та перспективності спортсменок, зважати на те, що не всі психологічні якості, представлені у психограмі, мають однакову вагу. Пріоритет повинен залишатися за біологічно обумовленими якостями особистості, тому що вплив на розвиток тих чи інших властивостей нервової системи і темпераменту може бути значним.

У цьому сенсі результати дослідження вказують на те, що переважна більшість досліджених спортсменок (46,67 %) мають холеричний тип темпераменту, тобто характеризуються підвищеною збудливістю, запальністю, невірноваженістю поведінки, прямолінійністю у відносинах, енергійністю, а отже потребують підвищеного контролю з боку тренера і врахування того, що можлива втрата впевненості та віри у свої можливості зумовить пригнічений настрій, і тоді на тренуваннях такі спортсменки стають дуже пасивними.

Швидкість, точність і стабільність сенсомоторних реакцій різного ступеня складності можна вважати одними з основних професійно важливих якостей спортсменок у черліденгу. Аналіз показників ПЗМР, реакцій вибору, реакції на рухомий об'єкт обстежених спортсменок може бути використаний для оцінювання їх функціональної підготовленості на різних етапах спортивного вдосконалення.

Згідно з результатами дослідження спортсменки молодшої і старшої вікових груп статистично значущо відрізняються за показниками сумарного відхилення в РРО, середнього відхилення в РРО, середнього випередження в РРО ( $p < 0,05$ ): точність реакції спортсменок старшої вікової групи виявилася

вищою, ніж у черлідерок молодшої вікової групи. Тому саме показники реакції на рухомий об'єкт (серед інших сенсомоторних реакцій різного ступеня складності) можна вважати найважливішими психофізіологічними критеріями, які визначають функціональну підготовленість спортсменок у даному виді спорту.

На підставі аналізу результатів дослідження розроблено модельні характеристики та критерії оцінювання сенсомоторних реакцій різного ступеня складності у спортсменок-черлідерок за вимірюваними психофізіологічними показниками, які можуть використовуватися для індивідуалізації та коригування тренувального процесу, прогнозування максимальної успішності у змагальній діяльності, спортивного відбору, а також для оцінювання функціональної підготовленості спортсменок у даному виді спорту.

За результатами дослідження розроблено критерії оцінювання показників тепінг-тесту для кваліфікованих черлідерок, які можуть стати основою для створення експрес-діагностики динамічної м'язової витривалості руху кисті, функціонального стану нервово-м'язової системи домінантної та субдомінантної руки спортсменок у даному виді спорту.

Дослідження та визначення психофізіологічних властивостей особистості спортсменки високої кваліфікації, які є визначальними для досягнення вагомих результатів у черліденгу у процесі спортивного вдосконалення, вивчення характеристик особистості спортсменки, які є природно обумовленими індивідуальними особливостями, становить основу науково обґрунтованого підходу до відбору спортсменок (Додатки Г, Д, Е).

Як відомо, фізіологічна реакція спортсмена на екстремальні умови змагань характеризується психоемоційним напруженням [181, 229]. Однією з основних ланок у реакції на стрес під час емоційного напруження є вегетативна нервова система [234]. За результатами дослідження виявлено взаємозв'язок між співвідношенням активації симпатичної та парасимпатичної нервової системи спортсменок і психофізіологічними показниками. Так, менший час центральної обробки інформації за результатами складної реакції вибору

відповідав вищому коефіцієнту вегетативного балансу К. Шипоша, тобто превалюванню активації симпатичної нервової системи, що свідчить про стан активації діяльності, спрямованість психіки на дію, витрачання сил і енерговитрати. Ерготропному домінуванню (тобто превалюванню активації симпатичної нервової системи) відповідала менша кількість реакцій запізнення, але водночас більша кількість реакцій випередження в РРО у обстежених спортсменок.

Загалом аналіз кореляційних зв'язків між вимірюваними показниками свідчить про інтеграцію компонентів індивідуальності обстежених спортсменок, таким чином **підтверджуючи** результати попередніх досліджень стосовно спортсменів – представників інших видів спорту [134]. Становлення цілісної індивідуальності пов'язано з досягненням оптимального співвідношення між її компонентами та зв'язків між ними. Отримані результати дають підставу дійти висновку, що стан психофізіологічних функцій кваліфікованих черлідерок певним чином впливає на вибір копінг-стратегій, рівень мотивації, настрої і навіть на рівень суб'єктивного контролю обстежених спортсменок.

**Підтвердженими** є також результати, які засвідчують, що для спортсменів різних спеціалізацій характерний певний комплекс особистісних якостей. Психодіагностика дає змогу визначити можливі наслідки рівня емоційної напруженості спортсмена, встановити його здатність до самоконтролю емоційного стану під час тренувальної та змагальної діяльності, спрогнозувати здатність до емоційної стійкості/нестійкості, самоаналізу та організованості поведінки [103]. Можливо спрогнозувати особливості поведінки спортсмена в різних умовах спортивної діяльності, особливості його взаємин із тренером або членами спортивної команди, складати індивідуальні психологічні характеристики спортсменів тощо [46, с. 12].

Психограми особистості спортсменок молодшої і старшої вікових груп відрізнялися: черлідерки молодшої вікової групи з різним рівнем кваліфікації продемонстрували вище середнього рівень передзмагальної тривожності,

а спортсменки старшої вікової групи – середній рівень ПТ. Крім того, у черлідерок молодшої вікової групи встановлено високий рівень мотивації до уникнення невдачі, тоді як у представниць старшої вікової групи – середній рівень.

**Підтверджено та розширено** думку про те, що мотивація до досягнення успіху є однією з найважливіших особистісних характеристик спортсмена: її рівень свідчить про потенційні можливості результативності спортсмена. Для осіб з високим рівнем мотивації до досягнення успіху характерні схильність до розумного ризику, наполегливість у досягненні своїх цілей, незадоволеність досягнутим, постійне прагнення до особистісного зростання, схильність до захоплення своєю справою, прагнення пережити насолоду від успіху [20, 104, 200]. У нашому дослідженні всі обстежені спортсменки характеризувалися високим рівнем мотивації до досягнення успіху.

Результати проведеного дисертаційного дослідження **доповнюють** висновки В. І. Воронової, О. А. Шинкарук, інших авторів про важливість комплексного дослідження психофізіологічних та психологічних критеріїв відбору кваліфікованих спортсменів [26, 174, 176, 177, 178]. Отримані дані щодо психофізіологічних функцій дали змогу систематизувати групу показників для комплексного оцінювання психологічних властивостей особистості спортсмена в черліденгу. Система оцінювання стану психофізіологічних функцій кваліфікованих спортсменок за показниками сенсомоторних реакцій різного ступеня складності може бути використана для коригування тренувального процесу, підвищення результативності змагальної діяльності.

Отримані результати загалом **підтверджують** висновки, зроблені такими вітчизняними дослідниками, як В. С. Лизогуб, М. В. Макаренко [101, 108, 109, 110], О. А. Шинкарук, О. М. Лисенко [280], Л. Г. Коробейнікова, М. Ю. Макаручук, Г. В. Коробейніков [230], про вплив на формування та стан нейродинамічних функцій у різні вікові періоди занять спортом. Як відомо, регулярні заняття будь-яким видом спорту відбиваються на показниках



психофізіологічних функцій, властивостей основних нервових процесів спортсменів [108, 110, 230, 252].

Отримані результати **підтверджують** позицію В. С. Лизогуба, М. В. Макаренка, Г. В. Коробейнікова, Л. Г. Коробейнікової про важливість дослідження типологічних особливостей нервової системи у зв'язку із спортивними досягненнями кваліфікованих спортсменів [70, 74, 108, 110].

У ході проведеного дисертаційного дослідження **доповнено** результати попередніх наукових досліджень, зокрема: Н. Г. Долбишевої – про закономірності та взаємозв'язки між різними сторонами підготовленості та функціонального стану спортсменок, які займаються складнокоординаційними видами спорту [41, 43]; Г. В. Коробейнікова, Л. Г. Коробейнікової – про необхідність врахування рівня прояву психоемоційного стану кваліфікованих спортсменів на різних етапах спортивної підготовки [73, 74, 75, 230, 252]; О. А. Шинкарук – про чинники стресостійкості і стресовразливості кваліфікованих спортсменів та їх значення для прогнозування спортивних результатів [181]; В. В. Романенко, С. В. Федорчук – про особливості прояву психомоторних якостей кваліфікованих спортсменів та взаємозв'язок між психологічними характеристиками особистості і точністю сенсомоторного реагування [136, 156, 158]. Доведено, що для черліденгу найбільш значущими є вимоги до координації, просторової і часової точності рухів, розвинутого почуття часу, концентрації уваги, показники яких, безумовно, пов'язані з психомоторними якостями спортсменок.

Вивчення запланованих аспектів теми дослідження та послідовне виконання експериментальних завдань дали змогу отримати **нові** знання про психофізіологічні і психологічні критерії відбору спортсменок у черліденгу, зокрема: систематизувати та обґрунтувати визначені інформативні психофізіологічні та психологічні особистісні властивості спортсменок, які можливо використовувати як критерії відбору для занять черліденгом та до збірних команд; обґрунтувати науковий підхід до оцінювання ефективності діяльності висококваліфікованих черлідерок з урахуванням ступеня

вираженості значущих психофізіологічних та психологічних особистісних властивостей; розробити психологічні характеристики (психограми) особистості спортсменок-черлідерок, які слугуватимуть модельними характеристиками на різних етапах їхнього професійного вдосконалення; встановити специфічні особливості прояву та ступеня сформованості (розвитку) психофізіологічних та психологічних особистісних властивостей спортсменок залежно від віку і професійного стажу.

## ВИСНОВКИ

1. Комплексний підхід до спортивного відбору у складнокоординаційних видах спорту передбачає обов'язкове оцінювання не лише фізичної, технічної, морфологічної готовності спортсмена, а й рівня його психологічної підготовки. Згідно з аналізом наукової і методичної літератури дослідниками визначено, що у складнокоординаційних видах спорту найважливішими якостями для спортсмена є точність м'язово-рухових диференціювань, просторова і часова орієнтація, відчуття ритму, психічна витривалість тощо. Відсутність відповідних наукових досліджень щодо черліденгу зумовлює необхідність їх проведення з метою визначення переліку конкретних психофізіологічних і психологічних характеристик особистості спортсменок, які впливають на ефективність процесу їхньої підготовки та є важливими на етапах і початкового відбору, і спортивного вдосконалення.

2. Ґрунтуючись на теоретичному аналізі та узагальненні наукових джерел, є підстави констатувати, що найбільш значущими складовими сфери особистості спортсменок у черліденгу, що можуть визначати ефективність і надійність їхньої змагальної діяльності, а відтак потребують всебічного вивчення, є мотиваційно-вольова, емоційна та комунікативна. За результатами даного дослідження нами встановлено, що психофізіологічними та психологічними показниками кваліфікованих спортсменок, які можуть бути використані як критерії відбору для спеціалізації у черліденгу, є рівень активності, сила нервової системи, функціональна рухливість і врівноваженість нервових процесів, рівень інтернального типу локалізації суб'єктивного контролю, тип темпераменту, тип акцентуації особистості, рівень стресостійкості та схильності до лідерства, рівень резистентності при емоційному вигоранні як прояв здатності чинити опір всім негативним та стресовим факторам, сформованість мотивації до досягнення успіху та мотивації до уникнення невдачі.

3. Показники психофізіологічного стану висококваліфікованих спортсменок у черліденгу, які мають досвід виступів на змаганнях чемпіонату

світу, чемпіонату Європи та етапів Ліги Європи, підтверджують, що швидкість, точність і стабільність сенсомоторних реакцій є одними з основних професійно важливих якостей спортсменок у черліденгу. Розроблені за відповідними психофізіологічними показниками модельні характеристики та критерії оцінювання сенсомоторних реакцій різного ступеня складності спортсменок у черліденгу можуть бути використані для індивідуалізації та коригування тренувального процесу, прогнозування максимальної успішності у змагальній діяльності, здійснення науково обґрунтованого спортивного відбору спортсменок для занять черліденгом та до збірних команд.

4. Спортсменки молодшої і старшої вікових груп, висококваліфіковані спортсменки старшого віку з різним рівнем кваліфікації статистично значущо відрізняються ( $p < 0,05$ ) за рівнем сумарного відхилення, середнього відхилення та середнього випередження в реакції на рухомий об'єкт. Це дає підставу вважати показники реакції на рухомий об'єкт (серед інших сенсомоторних реакцій різного ступеня складності) найважливішими психофізіологічними критеріями, які визначають функціональну підготовленість спортсменок у даному виді спорту. Зокрема, розроблені для кваліфікованих черлідерок критерії оцінювання показників тепінг-тесту можуть стати основою для створення експрес-діагностики динамічної м'язової витривалості руху кисті, функціонального стану нервово-м'язової системи домінантної та субдомінантної руки спортсменок у черліденгу.

5. Кореляційний аналіз отриманих результатів свідчить про наявність взаємозв'язку між генетично обумовленими основними властивостями нервових процесів за психофізіологічними показниками в режимі зворотного зв'язку та в режимі нав'язаного ритму із психологічними характеристиками спортсменок, що свідчить про вплив стану психофізіологічних функцій кваліфікованих черлідерок на вибір копінг-стратегій, рівень мотивації, настроїв і навіть на рівень суб'єктивного контролю черлідерок, а також про інтеграцію компонентів індивідуальності спортсменок.

6. Складені за отриманими результатами психограми особистості кваліфікованих спортсменок молодшої і старшої вікових груп на основі їхніх психофізіологічних властивостей свідчать: переважна більшість випробуваних спортсменок з різним рівнем кваліфікації характеризувалися середнім і нижче середнього рівнем функціональної рухливості нервових процесів та слабкою нервовою системою за показниками СНС і в режимі зворотного зв'язку, і в режимі нав'язаного ритму; спортсменки молодшої вікової групи мають середній час простої зорово-моторної реакції та нижче середнього – час реакцій простого і складного вибору; спортсменки старшої вікової групи – середній час простої зорово-моторної реакції та середній час реакцій простого і складного вибору.

7. Серед типів темпераменту черлідерок молодшої і старшої вікових груп найбільше представлено холеричний тип (46,67 % спортсменок), інші типи розподілені таким чином: меланхолійний – 16,67 %, флегматичний – 13,33 %, сангвінічний – 10,00 %, змішаний тип (холерик / меланхолік) – 13,33 %, що узгоджується з вимогами специфіки діяльності у черліденгу до особистості спортсменки: запорукою успішного професійного становлення в цьому виді спорту є висока реактивність, активність, швидкий темп реакцій.

8. Кваліфікаційними особливостями черлідерок є: низький рівень наявного стресу (58,06 %), помірний рівень ситуативної тривожності (56,67 %), високий рівень особистісної тривожності (93,33 %), високий та вище середнього рівень передзмагальної особистісної тривожності (51,61 %); екстернальний тип локусу контролю (80 %); більш виражена мотивація до досягнення успіху, ніж мотивація до уникнення невдачі (56,67 % – з помірно високим, 26,67 % – з надто високим, 16,67 % – із середнім рівнем мотивації до досягнення успіху).

9. Психограми особистості спортсменок у черліденгу з урахуванням їхніх психологічних властивостей мають відображати ступінь сформованості показників екстраверсії/інтроверсії, емоційної стійкості, особистісної, ситуативної (реактивної) та передзмагальної тривожності, рівня суб'єктивного контролю, мотивації до досягнення успіху та мотивації до уникнення невдачі,

а також показники самопочуття, активності та настрою. За своїм якісним змістом психограми спортсменок молодшої і старшої вікових груп дещо відрізняються: черлідерки молодшої вікової групи з різним рівнем кваліфікації продемонстрували вище середнього рівень передзмагальної тривожності, старшої – середній рівень; черлідерки молодшої вікової групи – високий рівень мотивації до уникнення невдачі, старшої – середній рівень. За іншими психологічними властивостями розроблені психограми особистості спортсменок не відрізнялися: високий рівень особистісної тривожності, середній рівень ситуативної (реактивної) тривожності, високий рівень самопочуття, активності та настрою, низький рівень суб'єктивного контролю, високий рівень мотивації до досягнення успіху, низький рівень емоційної стійкості, середній рівень екстраверсії/інтроверсії.

10. Вагомим фактором впливу на успішність професійного становлення спортсменок у черліденгу шляхом цілеспрямованого формування необхідних для їхньої діяльності особистісних якостей є особистість тренера, значущими властивостями якого, відповідно до отриманих результатів, є високий рівень сформованості мовних і комунікативних здібностей, імажитивні та когнітивні здібності, емоційна стійкість і стійкість до стресу, спостережливість та атенційні якості.

11. Розроблені на основі отриманих кількісних показників психофізіологічні та психологічні критерії, систематизована група показників для комплексного оцінювання психологічних властивостей особистості у зв'язку із станом психофізіологічних функцій спортсменок-черлідерок, система оцінювання стану психофізіологічних функцій кваліфікованих спортсменок можуть використовуватися у процесі професійного відбору та підготовки спортсменів у складнокоординаційних видах спорту, комплектуванні збірних команд у черліденгу.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробленням психограм спортсменів у черліденгу (чоловіків/жінок) відповідно до різних етапів багаторічної спортивної підготовки.

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Сучасний рівень розвитку спорту і загострення конкуренції на міжнародній спортивній арені пояснюють актуальність проблеми спортивного відбору. Більшість фахівців з черліденгу пов'язують його з визначенням індивідуальних здібностей, обдарованості, прагнення до спортивних досягнень, виокремленням залежно від цього осіб, які найбільш здатні до високих спортивних результатів, створенням умов для їхнього спортивного вдосконалення.

Основним змістом всіх етапів спортивного відбору в черліденгу можна вважати прогнозування спортивної обдарованості (перспективних можливостей) спортсмена за допомогою спеціальних тестових процедур та об'єктивних кількісних показників. У черліденгу, як і в інших видах спорту, етапи спортивного відбору повинні охоплювати весь процес багаторічної підготовки спортсмена (табл. 5.1), відповідно до завдань кожного з етапів [176, с. 160].

Психофізіологічні та окремі психологічні фактори, що лімітують спортивні досягнення, відносять до числа маломінливих та зумовлених генетично на 70–90 % [176]. Так, за даними наукових досліджень, темперамент залежить від спадковості на 20–60 %, яка впливає на прояв екстраверсії/інтроверсії на 20–66 % [176]. Найбільш генетично зумовленими спадковими ознаками зазвичай вважаються саме основні властивості нервової системи, які значною мірою визначають темперамент, характер спортсмена [108, 110].

Однак і ці показники піддаються корекції, особливо у спортсменів дитячого та юнацького віку, шляхом використання досконалої техніки, тактики, позитивних емоцій під час тренування. Цим пояснюються доцільність та важливість проведення на різних етапах спортивного відбору комплексного оцінювання особливостей прояву психофізіологічних та психологічних складових особистості кваліфікованих спортсменок у черліденгу.

**Таблиця 5.1** – Зв'язок спортивного відбору з етапами багаторічної підготовки [130]

Спортивний відбір		Етап багаторічної підготовки
Етап	Завдання	
Первинний	Встановлення доцільності спортивного вдосконалення у даному виді спорту	Початкова підготовка
Попередній	Визначення здібностей до ефективного спортивного вдосконалення	Попередня базова підготовка
Проміжний	Визначення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень	Спеціалізована базова підготовка
Основний	Визначення здібностей до досягнення результатів міжнародного рівня	Підготовка до вищих досягнень  Максимальна реалізація індивідуальних можливостей
Заключний	Визначення здібностей до збереження досягнутих результатів та їх підвищення	Збереження досягнень  Поступове зниження досягнень

За результатами проведеного дослідження як найбільш інформативні для спортивного відбору і прогнозування в черліденгу можна рекомендувати окремі психофізіологічні і психологічні показники, за більшістю з яких обстежені кваліфіковані спортсменки не відрізнялися між собою (табл. 5.2, 5.3).

Процес психологічного супроводу тренувальної і змагальної діяльності в черліденгу, як і в інших складнокоординаційних видах спорту, базується на суб'єктно-орієнтованому підході, метою якого є становлення спортсмена як суб'єкта спортивної діяльності [78]. Багато в чому це пов'язано із зміщенням акценту підготовки з результатів спортивної діяльності на реалізацію потенціалу особистості, що вимагає і формування психологічної готовності та



стійкості спортсменів, і врахування їхніх індивідуально-типологічних характеристик, психологічної сумісності.

**Таблиця 5.2** – Критерії відбору і прогнозування за психофізіологічними складовими особистості кваліфікованих спортсменок у черліденгу

Рекомендовані тести, показники	Обумовлені якості, здібності
Проста зорово-моторна реакція: латентний період, моторний компонент	Успішність сенсомоторної реактивності, функціональний стан ЦНС
Реакція вибору одного з трьох сигналів: латентний період, моторний компонент, час центральної обробки інформації	Успішність сенсомоторної реактивності, функціональний стан ЦНС
Реакція вибору двох із трьох сигналів: латентний період, моторний компонент, час центральної обробки інформації	Успішність сенсомоторної реактивності, функціональний стан ЦНС, рівень сили нервової системи, рівень функціональної рухливості нервових процесів
Реакція на рухомий об'єкт: показники точності реакції, співвідношення часу реакцій випередження і запізнення	Успішність сенсомоторної реактивності, функціональний стан ЦНС
Тест «5 хвилин» у режимі зворотного зв'язку: показники сили і функціональної рухливості нервових процесів	Рівень сили нервової системи, рівень функціональної рухливості нервових процесів
Тест у режимі нав'язаного ритму: показники сили і функціональної рухливості нервових процесів	Рівень сили нервової системи, рівень функціональної рухливості нервових процесів
Тепінг-тест: показники динамічної м'язової витривалості для обох рук, функціональної асиметрії	Динамічна м'язова витривалість окремо для кисті домінантної та субдомінантної руки, здатність усіх ланок рухового аналізатора до швидкості та витривалості, функціональна асиметрія між домінантною і субдомінантною рукою

**Таблиця 5.3** – Засоби відбору і прогнозування за психологічними складовими особистості кваліфікованих спортсменок у черліденгу

Рекомендовані тести	Обумовлені якості, здібності
Особистісний опитувальник ЕРІ (методика Г. Айзенка)	Типи темпераменту, рівень емоційної стійкості, рівень екстраверсії/інтроверсії
Методика діагностики особистісної та реактивної тривожності Спілбергера-Ханіна	Рівень ситуативної та особистісної тривожності
Тест передзмагальної особистісної тривожності	Рівень передзмагальної особистісної тривожності
Опитувальник САН	Самопочуття, активність, настрої
Методика визначення рівня суб'єктивного контролю (РСК)	Локус контролю, рівень суб'єктивного контролю
Методика діагностики мотивації до досягнення успіху та мотивації до уникнення невдачі Т. Елерса	Рівень мотивації до досягнення успіху, рівень мотивації до уникнення невдачі
Восьмиколірний тест М. Люшера	Рівень стресу, емоційної стійкості, ефективності психічної саморегуляції та адаптивності, показник активації вегетативної нервової системи
Опитувальник способів психологічного подолання (WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолькман	Співвідношення адаптивних і неадаптивних копінг-стратегій

Насамперед у черліденгу необхідні спортивна орієнтація та спортивний відбір, що вимагають не лише комплексного аналізу вимог цього виду спорту та загалом вимог спортивної діяльності, а й визначення типових та індивідуальних характеристик спортсмена для оцінювання його спортивної придатності, наявності необхідних якостей, можливостей та здібностей.

Вагомим психологічним фактором регулювання ефективності спортивної діяльності у черліденгу як складнокоординаційному виді спорту є принцип сумісності спортсменів, які працюють в одній команді. Тому одним із важливих

завдань психологічного забезпечення тренувального процесу в черліденгу та під час комплектування складів команд є врахування індивідуально-психологічних особливостей сумісності спортсменів при їхній міжособистісній взаємодії [31]. Прогнозування перспективності спортсмена в цьому контексті передбачає врахування не окремих типологічних особливостей особи, а поєднання таких особливостей різних осіб [150].

Як відомо, в складнокоординаційних видах спорту особам з різними властивостями нервових процесів під час спільної діяльності складніше досягати синхронності і злагодженості [31], тому для здійснення науково обґрунтованого відбору спортсменок для занять черліденгом та до збірних команд насамперед потрібно враховувати саме психофізіологічні складові особистості спортсменок.

Отримані результати дають підстави вважати, що показник рівня стресу, коефіцієнт вегетативного балансу К. Шипоша, показники самопочуття, активності, настрою, ситуативної та передзмагальної особистісної тривожності доцільніше використовувати не для виявлення певних групових або кваліфікаційних відмінностей, а для контролю психоемоційного стану спортсменок під час безпосередньої підготовки до змагань та запобігання виникненню несприятливих станів.

Оскільки за результатами дослідження виявлено значну варіативність отриманих даних, яка не дала змоги отримати статистично достовірні відмінності за багатьма показниками при порівнянні виділених груп обстежених спортсменок, можемо говорити про індивідуальні особливості прояву багатьох психофізіологічних і психологічних властивостей черлідерок, які необхідно враховувати під час психологічного забезпечення їхньої багаторічної підготовки.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрієнко Г., Блажко Н. Структура та зміст змагальної діяльності в черліденгу на прикладі дисципліни перформанс чер фристайл. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 1. С. 3–8.
2. Андрієнко Г. С., Крикун Ю. Ю., Синиця С. В., Синиця Т. О., Тимошевська Л. Є. Черліденг: навч. програма для ДЮСШ. Київ, 2017. 71 с.
3. Андрієнко Г., Шинкарук О., Литвиненко Ю. Біомеханічний контроль стійкості та рівноваги кваліфікованих спортсменок у черліденгу в дисципліні чер-данс-фристайл-дует методом стабілографії. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2021. № 2. С. 3–12.
6. Андрієнко Г. С., Шинкарук О. А., Герасименко С. О., Гордєєва М. В., Кузнецов С. О. Моніторинг функції рівноваги спортсменок до змагань в черліденгу. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії* : матеріали VII Всеукр. електр. наук.-практ. конф. з міжн. участю. 31 трав. 2024. Київ : НУФВСУ, 2024. С. 8–9.  
[https://drive.google.com/drive/folders/1TK2eC3PDwF\\_4uIY-gKY06mP2A8dr9E6l](https://drive.google.com/drive/folders/1TK2eC3PDwF_4uIY-gKY06mP2A8dr9E6l)
4. Антомонов М. Ю., Коробейніков Г. В., Хмельницька І. В., Харковлюк-Балакіна Н. В. Математичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2021. 216 с.
5. Арканова А. А., Синиця С. В. Педагогічна доцільність експериментальної програми підготовки черлідерів-кадетів. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини*: V Всеукр. наук.-практ. конф. (23-24 квітня 2020 р.). Полтава: Сімон, 2020. С. 94–97.
7. Афанасьєв С., Москаленко Н., Долбишева Н., Микитчик О., Бакурідзе-Маніна В. Оцінка властивостей нервової системи у юних спортсменів-єдиноборців. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова*. 2023.

Вип. 5 (164).

С. 16–19.

DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).03)[nc.series15.2023.5\(164\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).03)

8. Багінська О. В. Удосконалення комплексної системи спортивного відбору в художній гімнастиці на початковому етапі. *Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту*. Чернігів. 2006. № 35. С. 127–130.

9. Бала Т. М. Вплив вправ черлідінгу на рівень фізичного здоров'я школярів 5-9 класів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 4. С. 12–16.

10. Бесіда, інтерв'ю, анкетування: Основи психології: підруч. URL: [https://pidru4niki.com/12090810/psihologiya/besida\\_intervyu\\_anketuvannya](https://pidru4niki.com/12090810/psihologiya/besida_intervyu_anketuvannya)

11. Бишевец Н. Г., Голованова Н. Л. Динаміка психофізіологічних показників українських здобувачів вищої освіти в умовах військового стану. *Педагогічна Академія: наукові записки*, 2024. № 6. DOI: <https://doi.org/10.57125/pedacademy.2024.05.29.01>

12. Бишевец Н. Г., Омецинська Н. В., Юсипів Т. В. Теорія ймовірностей та математична статистика з використанням табличного процесора MS Excel. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2021. 234 с.

13. Бишевец Н., Бойков А. Динаміка психоемоційного стану та рухової активності здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2023. № 7 (167). С. 27–30. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).04).

14. Блажко Н., Шинкарук О. Особливості виконання змагальної програми в командних дисциплінах черлідінгу. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії* : матеріали II Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, Київ, 18 квіт. 2019 р. Київ : НУФВСУ, 2019. С. 14–16. URL: [https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/it\\_konf\\_2019\\_.pdf](https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/it_konf_2019_.pdf)

15. Блажко Н., Андрієнко Г., Шинкарук О. Моделювання підготовленості спортсменок високої кваліфікації в дисципліні чер-перфоменс джаз команда: *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній*

*терапії та ерготерапії*: матер. Всеукр. електр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю., Київ, 9 квіт. 2021 р. Київ : НУФВСУ, 2021. С. 9–10.

16. Блажко Н. А., Шинкарук О. А. Компоненти підготовки кваліфікованих спортсменок у черліденгу. *Молодь та олімпійський рух*: XIII Міжнар. конф. мол. вчених. Київ : НУФВСУ, 2020. С. 56–57.

17. Борисова О., Нагорна В., Шутова С., Митько А. Модельні характеристики психофізіологічного стану висококваліфікованих спортсменів у стресовій ситуації. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2019. № 1. С.4–9.

18. Важинський С. Е., Щербак Т. І. Методика та організація наукових досліджень: навч. посіб. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2016. 260 с.

19. Вдович С. М., Васянович Г. П. Методологічні підходи до моделювання в педагогічних та психологічних дослідженнях : монографія/ за ред. М. С. Коваля, А. В. Литвина. Львів : ЛДУБЖД, 2023. 396 с.

20. Вейнберг Р. С., Гоулд Д. Психологія спорту. Київ : Олімпійська література, 2014. 335 с.

21. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 384 с.

22. Вовканич Л., Дунець-Лесько А., Пенчук А., Качмар П. Особливості сенсомоторних реакцій спортсменів різних спортивних спеціалізацій. *Фізична активність, physical activity здоров'я і спорт*. 2015. № 2 (20). С. 17–26.

23. Вольський Д. С. Виявлення кореляційних зв'язків між сенсорними та моторними компонентами психофізіологічного стану кваліфікованих кікбоксерів. *Молодь та олімпійський рух* : збірник тез доповідей XIII Міжнар. конф. молодих вчених, 16 травня 2020 р. [Електронний ресурс]. К., 2020. С. 70.

24. Воробйова А., Василенко М., Козлова О., Томашевський В. Проблема відсіву талановитої молоді з олімпійських видів спорту: причини та шляхи вирішення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 2: С. 3–8. DOI: 10.32652/tmfvs.2022.2.3–8.

25. Воронова В. І. Прикладні аспекти психологічного забезпечення в спортивній діяльності. *Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації*: кол. моногр. За заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: Планер, 2018. С. 86–101.

26. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2019. 298 с.

27. Воронова В. І. Психологічна характеристика особистості тренера з футболу. *Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності*: кол. моногр. За заг. ред. Т.В. Петровської. Київ, 2021. 166 с. С. 20–33.

28. Воронова В., Крикун О. Проблеми психологічної підготовки спортсмена в черліденгу. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності*: II Всеукр. наук. конф. (м. Київ, 22 жовтня 2019 р., Україна). 2019. С. 14–15.

29. Воронова В., Крикун О. Актуальні напрями психологічного забезпечення в спорті. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності*: III Всеукр. наук. електрон. конф. (м. Київ, 23 жовтня 2020 р., Україна). 2020. С. 10–11.

30. Воронова В., Максимов С. Теоретичне підґрунтя дослідження сумісності та спрацьованості партнерів в спортивній акробатиці. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності*: IV Всеукр. наук. електрон. конф. (м. Київ, 29 жовтня 2021 р.). 2021. 164 с.

31. Воронова В., Максимов С., Максимова Ю. Психофізіологічні властивості як складова сумісності пар в акробатиці. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 1. С. 7–14.  
DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.1.7-14>

32. Воронова В., Петровська Т., Ковальчук В., Смоляр І. Психологічне дослідження особистості як суб'єкта спортивної діяльності. *Теорія і методика фізичної культури і спорту*. 2020. № 2. С. 116–123.

33. Всеукраїнська федерація черліденгу груп підтримки спортивних команд URL: <https://www.cheerleading.com.ua>

34. Герасимчук К. Технологія профілюючої підготовки команди з черліденгу в номінації «чер» з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 4: С. 13–19 DOI: 10.32652/tmfvs.2023.4.13–19.

35. Герман О. В., Іванов І. В. Дослідження змісту побудови змагальної програми у черліденгу, номінація «данс» на основі аналізу провідних команд світу. *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*. Харків : ХДАФК, 2018. № 5. С. 28.

36. Горбенко О., Лисенко А. Удосконалення координаційних здібностей юних спортсменів на етапі початкової підготовки у спортивних танцях. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. № 2 (76). С. 104–118.

37. Гринь О. Особливості прояву тривожності партнерів танцювальних пар та їх копінг-поведінки на початковому етапі підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 3. С.73–77.

38. Гринь О., Ляшенко О. Стан тривожності та стратегія долаючої поведінки партнерів танцювальних пар. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. 2023. № 40. С. 60–67.

39. Дворніченко Л. Л. Емпіричне дослідження особливостей прояву емпатії у студентів ЗВО. *Слобожанський науковий вісник*. Серія: Психологія. 2023. № 2. С. 10–16.

40. Долбишева Н., Бузоверя А., Луценко І., Балджи І. Загальна фізична підготовленість черлідерів на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 2. С. 130–139. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-130 URL: <http://biblio.umsf.dp.ua/jspui/handle/123456789/5163>

41. Долбишева Н., Кидонь В. Закономірності взаємозв'язку технічної, фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2017. № 4 (23). С. 30–36.



42. Долбишева Н. Г., Михайліченко А. Г. Технічна та фізична підготовленість черлідирів-флаєрів на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 2. С. 22–26.

43. Долбишева Н., Михайліченко А. Взаємозв'язок показників технічної підготовленості спортсменів-черлідирів на етапі попередньої базової підготовки. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. № 33. С. 153–160.

44. Дослідження стану людини за допомогою тесту диференціальної самооцінки функціонального стану – опитувальника САН. URL: [https://lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH\\_PR-4-2019.pdf](https://lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH_PR-4-2019.pdf)

45. Драчук А. І. Психологічна сумісність та структура психологічного клімату в спортивній команді. *Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті*. Вінниця: Планер, 2017. С. 103–116.

46. Добровольська А. В. Психологічні чинники міжособистісної взаємодії у підлітковому віці. *Особистісне зростання: теорія і практика* : збірник наук. праць: мат-ли IV Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Житомир, 21 квітня 2020 р.). Житомирський державний університет імені Івана Франка. Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2020. С.90–92.

47. Дубчак Г. М. Акцентуації характеру в контексті стресостійкості особистості. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. № 2. С. 23–26.

48. Журавльова Л. П., Якобчук Я. В. Особливості стресостійкості в підлітковому віці. *Світ наукових досліджень*. Вип. 24 : матеріали Міжнар. мультидисципл. науков. інтернет-конф. (м. Тернопіль, Україна, м. Ополь, Польща, 21-22 листоп. 2023 р.). За ред.: О. Патряк та ін. ГО “Наукова спільнота”, WSZIA w Opolu. Тернопіль: ФО-П Шпак В. Б., 2023. С. 177.

49. Заїкіна Г. Л. Особливості нейродинамічних властивостей у школярів з різною інтенсивністю інформаційної та рухової активності. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Т. 5. № 1. С. 330–335.

50. Іваній І. В. Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально- методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.

51. Іванченко Я. О. Психологічний супровід розвитку лідерських компетенцій у дівчат студентського віку. 2021. 106 с.

52. Іваненко В. Особливості розуміння психологічної сутності мотивації досягнення в спортивній діяльності. *Науковий вісник Мелітопольського держ. пед. ун-ту. Серія: Педагогіка*. 2017. №1. С. 86–90.

53. Кашуба В., Крикун Ю. Профілактика та корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату юних спортсменів у складнокоординаційних видах спорту (на прикладі черліденгу). *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 3. С. 106–118. DOI: 10.32540/2071-1476- 2023-3-106

54. Кашуба В. О., Крикун Ю. Ю., Носова Н. Л., Ярмолинський Л. М., Верзлова К. О. Підходи до профілактики та корекції порушень постави спортсменів у дискурсивному полі наукового знання. *Olympicus*. 2024. № 1. С. 59–67.

55. Кашуба В., Гончарова Н., Носова Н. Біомеханіка просторової організації тіла людини: теоретичні та практичні аспекти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 67–84. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.2.67–84

56. Кісіль З. Р., Швець Д. В. Мотивація діяльності людини : навчальний посібник у схемах, таблицях, коментарях. Одеса : Видавництво ОДУВС, 2023. 154 с.

57. Ковальчук В. І. Особистісні детермінанти професійного вигорання спортивних тренерів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2015. Вип. 5К (61). С. 123–125.

58. Ковальчук В. І. Особистісні детермінанти професійного вигорання тренерів в спорті: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01 Київ, 2016. 24 с.

59. Ковальчук В. І., Воронова В. І. Особливості професійного вигорання тренерів із різним професійним досвідом. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2014. № 3 (27). С. 15–18.

60. Кожанова О. С. Відбір спортсменок у команди з групових вправ художньої гімнастики з урахуванням фактора сумісності: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Київ, 2013. 20 с.

61. Кожанова О. С. Сумісність спортсменок при відборі в команди з групових вправ з художньої гімнастики з урахуванням їх технічної та спеціальної фізичної підготовленості. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. праць. Харків. 2013. № 2. С. 34–37.

62. Кожанова О. С., Нестерова Т. В. Відбір спортсменок у команди з групових вправ художньої гімнастики: монографія. Київ, 2018. 152 с.

63. Кокурн О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

64. Колесник А. С. Особливості психофізіологічних функцій у дітей 5-7 років з різними індивідуально-типологічними властивостями нервової системи : дис. Черкаси : ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, ННІ фізичної культури, спорту та здоров'я, 2024. 158 с.

65. Коломєйцева О. М., Синиця С. В., Синиця Т. О. Визначення мотивацій дітей та молоді, які займаються в спортивних секціях, до занять черліденгом. *Фізична культура: теорія і практика*. Полтава. 2016. № 3. С. 119–123.

66. Коломєйцева О. М., Шапар К. О., Довгопол Е. П. Технічна підготовка черлідерів у секціях спортивного клубу. *Науковий часопис Націон. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 11 (157). С. 84–89.  
DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11\(157\).20/](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).20/)

67. Комплекс для психологічного тестування "БОС-тест". Компанія "Сіата" – Медична техніка та обладнання.

URL: <http://www.siata.net.ua/index.php/kompleks-dlya-psihologicheskogo-testirovaniya-bos-test/>

68. Коляда Є., Романенко В. Дослідження взаємозв'язків між психофізіологічними здібностями та спритністю каратистів-новачків. *Єдиноборства*. 2024. № 2 (32). С. 40–51.

69. Корносенко О. К., Демус Я. В. Особливості соціально-психологічної діяльності спортивного тренера. *Педагогічні науки*. 2021. Вип. 77. С. 35–39.

70. Коробейніков Г., Тропін Ю., Вольський Д., Жирнов О., Коробейникова Л., Чернозуб А. Розробка алгоритму оцінки нейродинамічних властивостей спортсменів-кікбоксерів. *Єдиноборства*. 2020. № 3 (17). С. 36–48.

71. Коробейніков Г., Коханевич А. Особливості психічного стану у кваліфікованих борців. *Єдиноборства*. 2024. № 2 (32). С. 52–60.

72. Коробейніков Г. В., Коробейникова Л. Г., Козіна Ж. Л. Оцінка та корекція психофізіологічних станів у спорті : навч. посібник для студентів вищих навч. закладів. Харків. 2012. 340 с.

73. Коробейніков Г., Коробейникова Л., Вольський Д., Шенпен Г. Оцінка психофізіологічного стану кваліфікованих кікбоксерів із різною постуральною стійкістю. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 4. С. 94–97.

74. Коробейникова Л. Тропін, Ю., Коробейніков, Г., Шенпен, Г. Зв'язок когнітивних функцій із спеціальною працездатністю кваліфікованих боксерів. *Єдиноборства*. 2021. № 4 (22). С. 26–38.

75. Коробейникова Л., Бережна А., Коробейніков Г., Данько Т., Костюченко В. Гендерні особливості зорового сприйняття та переробки інформації у борців. *Єдиноборства*. 2022. № 4 (26). С. 25–33.

76. Крикун О. А. Психологічна характеристика особистості кваліфікованих спортсменок як критерій відбору в черліденгу: кваліф. робота... магістра: спец. 017 «Фізична культура і спорт». Київ: НУФВСУ, 2020. 94 с.

77. Крикун О. А. Психологічна характеристика спортсменів складнокоординаційних видів спорту. Сучасні підходи при їх спортивному відборі. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 2. С. 37–78. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.2.37-42>

78. Крикун О., Воронова В. Психологічна характеристика особистості спортсменок в черліденгу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2021. Вип. 11 (30). С. 133–147. DOI: 10.31652/2071-5285-2021-11(30)-133-147

79. Крикун О., Воронова В. Проблеми та напрями психологічного забезпечення підготовки спортсменів в черліденгу. *Молодь та олімпійський рух*: XV Міжнар. конф. мол. вчених, Київ, 16 верес. 2022 р. Київ: НУФВСУ, 2022. С. 58–59. URL: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk\\_tez\\_molod\\_hv\\_zhovt-lyst\\_22\\_dopovn\\_140\\_stor.pdf#page=58](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_molod_hv_zhovt-lyst_22_dopovn_140_stor.pdf#page=58)

80. Крикун О., Воронова В. Черліденг як вид спортивної діяльності: особливості тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 1. С. 23–29. DOI: 10.32782/spectrum/2024-1-4

81. Крикун О., Воронова В., Федорчук С. Значущість особистісних якостей кваліфікованих спортсменів і тренерів у черліденгу. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності*: V Всеукр. наук. електрон. конф. з міжнар. участю, Київ, 28 жовт. 2022 р. Київ: НУФВСУ, 2022. С. 23–24. URL: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk\\_v\\_vseukrayinskoyi\\_naukovoyi\\_elektronnoyi\\_konferenciyi.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_v_vseukrayinskoyi_naukovoyi_elektronnoyi_konferenciyi.pdf)

82. Крикун О., Воронова В., Федорчук С. Вплив емпатії на продуктивність і діяльність спортсмена та тренера. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: XXII Міжнар. наук.-практ. конф., Харків, 6–7 груд. 2022 р. Харків, 2022. С. 432–434. URL: <https://khdafk.com.ua/novyny/xxii-mizhnarodna-naukovo-praktychna-konferenciya-fizychna-kultura-sport-i-zdorovya-stan-problemy-ta-perspektyvy-yaka-vidbudetsya-6-7-grudnya-2022-roku/>

83. Крикун О., Воронова В., Федорчук С. Діагностика рівня емпатії у тренерів з черліденгу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 4. С. 85–88. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.4.85-88>

84. Крикун О., Воронова В., Федорчук С. Емоційне вигорання у кваліфікованих спортсменок і тренерів у черліденгу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 1. С. 39–43. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.1.39-43>

85. Крикун О., Воронова В., Федорчук С. Оцінка стану психофізіологічних функцій у спортсменок в черліденгу. *Молодь та олімпійський рух* : XVI Міжнар. конф. мол. вчених, Київ, 29 черв. 2023 р. Київ : НУФВСУ, 2023. С. 85–86. URL: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk\\_tez\\_molod\\_hvi\\_zhovt-lyst\\_23\\_7\\_1.pdf#page=85](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_molod_hvi_zhovt-lyst_23_7_1.pdf#page=85)

86. Крикун О., Воронова В., Федорчук С. Передзмагальна особистісна тривожність у спортсменок в черліденгу. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності*: VI Всеукр. наук. електрон. конф. з міжнар. участю, Київ, 26 жовт. 2023 р. Київ : НУФВСУ, 2023. С. 25–26. URL: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk\\_vi\\_vseukrayinskoyi\\_naukovoy\\_i\\_elektronnoyi\\_konferenciyi\\_0.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_vi_vseukrayinskoyi_naukovoy_i_elektronnoyi_konferenciyi_0.pdf)

87. Крикун О., Воронова В., Федорчук С. Стратегії подолання стресу у спортсменок з різним рівнем кваліфікації в черліденгу. *Здоров'я нації – базис фізичної культури і спорту*: Міжнар. наук. конф., Ченстохова, Республіка Польща, 1–2 листоп. 2023 р. Ченстохова, 2023. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-367-5-7>

88. Крикун О. А., Воронова В. І., Федорчук С. В. Оцінка реакції на рухомий об'єкт спортсменок з різним рівнем кваліфікації в черліденгу. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення* : IX Всеукр. науков.-практ. конф., Кременець, 23–24 листоп. 2023 р. Кременець, 2023. С. 45. URL: [https://kogpa.edu.ua/images/main\\_dir/kaf\\_teor\\_met\\_fiz\\_vykh/pub/2023\\_9\\_%D](https://kogpa.edu.ua/images/main_dir/kaf_teor_met_fiz_vykh/pub/2023_9_%D)

[0%9A%D0%9E%D0%93%D0%9F%D0%90\\_%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA\\_1.pdf#page=45](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/tezy_2023_1.pdf#page=45)

89. Крикун О. А., Воронова В. І., Федорчук С. В. Динамічна м'язова витривалість руху кисті у черлідерок з різним рівнем кваліфікації. *Адаптаційні та психофізіологічні проблеми фізичної культури і спорту* : Міжнар. наук.-практ. конф. 7–8 груд. 2023 р. Київ – Черкаси : НУФВСУ, 2023. С. 217–218. URL: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/tezy\\_2023\\_1.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/tezy_2023_1.pdf)

90. Крикун О. А., Воронова В. І., Федорчук С. В. Типи темпераменту спортсменок з різним рівнем кваліфікації в черліденгу. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи* : Х Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. (у циклі Анохінських читань). Київ, 15 груд. 2023 р. Київ : Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. С. 273–276. URL: [https://fzfv.s.kubg.edu.ua/images/stories/Departaments/ilid/kfvps/program/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8\\_%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%8F\\_%D0%A4%D0%97%D0%A4%D0%92%D0%A1\\_%D0%93%D1%80%D1%96%D0%BD%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE\\_12.2023.pdf](https://fzfv.s.kubg.edu.ua/images/stories/Departaments/ilid/kfvps/program/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8_%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%8F_%D0%A4%D0%97%D0%A4%D0%92%D0%A1_%D0%93%D1%80%D1%96%D0%BD%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_12.2023.pdf)

91. Крикун О., Воронова В., Федорчук С. Критерії сенсомоторних реакцій різного ступеня складності спортсменок у черліденгу. *Молодь та олімпійський рух* : XVII Міжнар. конф. мол. вчених, 7 травня 2024 року. Київ : НУФВСУ, 2024. С. 101–102. URL: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk\\_tez\\_dopovidey\\_xvii\\_molod\\_ta\\_olimpiyskyu\\_ruh\\_13\\_05\\_24.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_dopovidey_xvii_molod_ta_olimpiyskyu_ruh_13_05_24.pdf)

92. Крикун Ю. Ю. Характеристики змагальної діяльності спортсменів у черліденгу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2009. № 2. С. 30–35.

93. Крикун Ю. До питання підвищення здоров'язберігаючої спрямованості підготовки юних спортсменів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 3. С. 55–63. DOI: 10.32540/2071-1476-2021-3-055.

94. Крикун Ю. Ю. Зміст та основні положення технології профілактики й корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату в черлідерів на

етапі початкової підготовки. *Rehabilitation and Recreation*. 2023. № 16. С. 119–128.

95. Крикун Ю., Андриєнко Г. Черліденг. Правила змагань. Київ, 2016. 80 с.

96. Курова А. В. Психологія спілкування : навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА». Одеса : Фенікс, 2020. 79 с. DOI: 10.32837/11300.13107

97. Лавров А. Р. Психологічна сумісність танцювального дуету як передумова успішної змагальної діяльності: кваліф. робота ... магістра: за спец. 017 «Фізична культура і спорт». Київ : НУФВСУ, 2020. 66 с.

98. Лаас М. Статеві особливості чинників емоційного інтелекту в юнацькому віці. *Особистісне зростання: теорія і практика* : збірник наукових праць за матер. IV Міжнар. науков.-практ. інтернет-конф. (м. Житомир, 21 квітня 2020 р.). Житомирський державний університет імені Івана Франка, соц.-псих. факультет. Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2020. С.106–108.

99. Латишев М., Квасниця О., Спесивих О., Квасниця І. Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 1. С. 39–47.

100. Лизогуб В. С., Макаренко М. В., Коваль Ю. В. Точність сенсомоторної реактивності як критерій оцінки зрівноваженості нервових процесів. *Science and Education a New Dimension : Natural and Technical Sciences*. III (7). 2015. № 58. Р. 35–38.

101. Лизогуб В. С., Пустовалов В. О., Супрунович В. О., Коваль Ю. В. Підготовленість футболістів 13–14 років з різними індивідуально-типологічними властивостями вищих відділів центральної нервової системи. *Наука і освіта*. 2014. № 8. С. 114–118.

102. Лопуга Г. В., Михайленко Ю. М., Решетилова В. М. Дослідження окремих психомоторних показників спортсменів, що займаються чирлідінгом,



художньою та естетичною гімнастикою. *Вчені записки Таврійського націон. ун-ту ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Т. 32 (71). № 2. С. 147–150.

103. Ляшенко В. Психологічні аспекти командної згуртованості у студентів-волейболістів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2021. С. 82–86.

104. Ляшенко В. М., Корж Є. М. Визначення психологічного клімату та його складових у спортивній команді з волейболу. *Науковий часопис Національного пед. Універс. ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фізична культура і спорт)*. Київ. 2020. № 4 (124). С. 51–54.

105. Ляшенко В., Кожанова О., Корж Є. Зв'язок індивідуально-психологічних особливостей спортсменів з результативністю змагальної діяльності. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. № 1 (75). С. 81–85.

106. Ляшенко В. М. та ін. Формування мотиваційно-вольових здібностей у студентів, які займаються плаванням, у процесі фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 1 (53). С. 49–56.

107. Марченко О. Ю., Цикало Л. С., Васецький І. А. Особливості мотивації до занять фізичною культурою і спортом хлопців та дівчат середнього шкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць*. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 5К (134) 21. 2021. С.25–28.

108. Макаренко М. В., Лизогуб В. С. Онтогенез психофізіологічних функцій людини. Черкаси, 2011. 256 с.

109. Макаренко М. В., Лизогуб В. С., Савицький В. Л., Трінька І. С. Психофізіологічні властивості людей з різною успішністю навчання по

керуванню динамічними системами та об'єктами. *Бюллетень XVI читань ім. В. Подвисоцького*. 2017. С. 208.

110. Макаренко М. В., Лизогуб В. С., Безкопильний О. П. Методичні вказівки до практикуму з диференціальної психофізіології та фізіології вищої нервової діяльності людини. Київ – Черкаси, 2014. 102 с.

111. Маслюк А. М., Литвинчук Л. М., Слободяник Н. В., Чудакова О. М. Психологічний супровід взаємодії суб'єктів освітнього простору : навчально-методичний посібник. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ. 2023. 81 с.

112. Марчук В. М., Марчук Д. В. Психологічна сумісність в жіночій груповій акробатиці. *Вісник Кам'янець-Подільського націон. ун-ту ім. І. Огієнка*. 2016. № 9. С. 264–272.

113. Методи опитування (бесіда, анкетування, інтерв'ю, тестування). *Теорія і методика виховання*. 2015.  
URL: <https://studfile.net/preview/3540567/page:23/>

114. Митько А. В. Особливості тривожності у бадмінтоністів із різним рівнем самооцінки. Суми: Сумський державний університет, 2022. 60 с.

115. Міщук Д. М., Лі Сюй, Коробейнікова Л. Г., Міщенко В. С. Нейродинамічні характеристики кваліфікованих баскетболістів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 9 (169). С. 101–105.

116. Міщук Д. М. Алгоритм визначення психофізіологічних показників кваліфікованих волейболістів за допомогою сучасних комп'ютерних технологій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): збірник наукових праць. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 12 (158). С. 81–85.

117. Мішко В. Взаємозалежність прояву когнітивних функцій і спортивних успіхів у юних танцюристів. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2018. № 4 (3). С. 116–119. DOI: <https://doi.org/10.34142/HSR.2018.04.03.1>
118. Нестерчук Н. Є., Гриценюк Р. А., Рабченко С. В. Психологічні аспекти формування особистості спортсменів-танцюристів. *Науковий часопис Націон. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 2 (108). С. 115–122.
119. Олійник Н. А., Войтенко С. М. *Психологічні особливості спортивної діяльності* : монографія. Вінниця : ВНАУ, 2020. 240 с.
120. Олійник І. С. Особливості психологічного клімату у волейбольній команді. *Молодь та олімпійський рух* : XII Міжнар. конф. мол. вчених, 17 трав. 2019 р. Київ : НУФВСУ, 2019. С. 153–154.
121. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю Фізична культура і спорт. В. М. Костюкевич, О. А. Шинкарук, В. І. Воронова, О. В. Борисова. За заг. ред. В. М. Костюкевича, О. А. Шинкарук. Київ : Олімпійська література, 2019. Вид. друге, без змін. 613 с.
122. Оніщук Л. М. Особливості вивчення та формування позитивного психологічного клімату спортивної команди. *Вісник Луганського націон. ун-ту ім. Т. Шевченка. Педагогічні науки*. 2022. № 3 (351). С. 155–166.
123. Оніщук Л. М. Психолого-педагогічні компетентності студентів-майбутніх тренерів. *Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності*. 2022. С. 131–136.
124. Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК). [www.eztests.xyz/tests/personality\\_bazhin/](http://www.eztests.xyz/tests/personality_bazhin/)
125. Опитувальник Роттера. Психологіс: енциклопедія практичної психології. URL: [http://psychologis.com.ua/oprosnik\\_rottera.htm#google\\_vignette](http://psychologis.com.ua/oprosnik_rottera.htm#google_vignette)
126. Павелків Р. В., Василюк В. М., Юдкіна Х. В. Змістовий аналіз дефініції «емоційне вигорання в спорті». *Збірник наук. праць Рівненського держ. гуманітарного ун-ту. Психологія: реальність і перспективи*. 2018. № 10. С. 6–13.

127. Павлик О. М., Василенко І. С. Особливості емоційно-мотиваційної сфери студентів-спортсменів. *Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту. Серія: Психологічні науки*. 2015. № 1 (1). С. 52–56.

128. Павлюк М., Журавська Д., Клімишина Н. Психологічні чинники емоційного вигорання у професійній діяльності. *Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2018. № 18 (11). С. 226–244.

129. Петровська Т. В., Воронова В. І., Гринь О. Р. та ін. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності. Київ. 2021. 166 с.

130. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.

131. Полянничко О. М. Психологічні чинники професійного вигорання фітнес-тренерів. *Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості*. 2021. С. 236–239.

132. Практикум з психології : психодіагностичні методики для самопізнання : упорядник І. М. Періг. Тернопіль : СМП «Тайп», 2017. 116 с.

133. Рибалко Л. М., Оніщук Л. М. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до самостійної організації навчально-тренувального процесу: монографія. Дніпро. 2021. С. 276–289.

134. Родіонов В. А. Спортивна психологія. 2015.  
URL: [https://stud.com.ua/25575/psihologiya/sportivna\\_psihologiya](https://stud.com.ua/25575/psihologiya/sportivna_psihologiya)

135. Родіонов В. А. Експертна оцінка успішності спортивної діяльності. 2015.

URL: [https://stud.com.ua/25609/psihologiya/ekspertna\\_otsinka\\_uspishnosti\\_sportivnoyi\\_diyalnosti](https://stud.com.ua/25609/psihologiya/ekspertna_otsinka_uspishnosti_sportivnoyi_diyalnosti)

136. Романенко В. В., Веретельникова Н. А., Вовк А. М. Дослідження особливостей прояву сенсомоторних реакцій єдиноборців та представників спортивних ігор. *Єдиноборства*. 2022. №1. С. 42–52.

137. Романовська Д. Д. Копінг-стратегії як основа стресостійкості. 2014.  
URL: [https://e-pidruchniki.com/content/881\\_25\\_koping\\_strategii\\_yak\\_osnova\\_stresostiikosti.html](https://e-pidruchniki.com/content/881_25_koping_strategii_yak_osnova_stresostiikosti.html)
138. Романовська Д. Д. Профілактика та корекція посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Навчальний посібник. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.
139. Романюк Я. Р. Особливості копінг-стратегій спортсменів командних та індивідуальних видів спорту з різним рівнем стресостійкості. 2022.  
URL: <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/6609>
140. Ромолданова І. Етапний, поточний та оперативний контроль психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів в чотирирічних олімпійських циклах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 3. С. 95–101.
141. Синиця С. В., Синиця Т. О., Корносенко О. К. Алгоритмізація процесу організації змагань з черліденгу із застосуванням CASE-засобу. *Вісник Націон. ун-ту «Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка*. 2020. № 10 (166). С. 124–132.
142. Синиця С. В., Синиця Т. О., Шестерова Л. Є. Зміна рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості черлідерів у передзмагальному періоді. *Педагогічні науки : наук. журн. Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка*. 2022. Вип. 79. С. 44–47.
143. Слухенська Р. В., Куліш Н. М., Пісьменна Л. В., Тодораш В. Д. Психологічна придатність до спортивної діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 2 (146). С.121–124.
144. Сорокун Є. Ю., Хом'яченко О. О. Сучасні підходи до вдосконалення координаційних здібностей кваліфікованих спортсменів-танцюристів як компонента фізичної підготовки. *Перспективи розвитку сучасної науки та освіти: Міжнар. наук.-практ. конф. Львів, 30-31 січня 2021 р. Львів: Львівський науковий форум*, 2021. С. 23–24.

145. Сосіна В. Ю., Бойко А. Б., Токар Т. В. Програма розвитку виразності та артистизму у спортсменів 10–12 років, які займаються техніко-естетичними видами спорту. *Olympicus*. 2023. № 2. С. 53–60.

146. Сосіна В. Ю., Бойко А. Б., Мазур І. В., Токар Т. В. Проблема професійного вигорання педагогів хореографії. *Тенденції і перспективи розвитку хореографічного мистецтва у контексті культурно-освітніх процесів* : збірник наукових праць I Всеукр. наук.-практ. конф., 23-25 травня 2024 р. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка ім. Юрія Кондратюка», 2024. С. 126–130.

147. Сосіна В., Мазур І., Пугач Н. Проблема синтезу хореографічного мистецтва та спорту. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 1. С. 107–111.

148. Сосіна В. Ю., Мазур І. В., Токар Т. В. Особливості хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. Вип. 3. Ред. кол.: В. Черкасов, О.А. Біда, Н.І. Шетеля та ін. Кропивницький : Видавництво «Код». 2023. 246 с.

149. Сосіна В. Ю., Мазур І. В., Вартовник В. О., Токар Т. В. Особливості формування синхронності виконання вправ у хореографії та техніко-естетичних видах спорту на етапі початкової та попередньої базової підготовки. *Olympicus*. 2024. № 1. С. 145–152. DOI: <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.20>

150. Спесивих О., Воронова В. Професійно значущі особистісні якості як основа відбору та прогнозування успішності спортсменів у спортивних танцях. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 2. С. 86–89.

151. Таровик Н. О., Коробейніков Г. В., Дудник О. К., Вржесневська Г. І. Психофізіологічний стан підлітків з різним рівнем рухової активності в динаміці навчального року. *Український журнал медицини, біології та спорту. Серія «Фізичне виховання і спорт»*. 2017. № 6 (9). С. 119–125. DOI: 10.26693/jmbs02.07.119

152. Ткачук Т., Шумейко І. Синдром професійного вигорання як проблема сучасної психологічної науки. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. Т. 2 (1). URL: <http://ephsheir.phdpu.edu.ua:8081/xmlui/handle/8989898989/2624>

153. Тукаєв С., Погорільська Н., Макарчук М., Федорчук С. Емоційне вигорання у кваліфікованих спортсменів. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2022. №1. С. 28–32.

154. Туркова Д. М. Діагностика професійної емпатії практичного психолога. *Журнал Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць ДВНЗ Запорізького національного університету*. 2014. № 2 (6). С. 176–182.

155. Федорчук С. В., Іваскевич Д. Д., Тукаєв С. В., Петрушевський Є. І. Оцінка ризику травматизму спортсменів-гандболістів у зв'язку з рівнем мотивації до досягнення успіху та уникнення невдач. *Молодь та олімпійський рух : XIII Міжнар. конф. мол. вчених, 16 трав. 2020 р. Київ, 2020*. С. 174.

156. Федорчук С. В., Колосова О. В., Тукаєв С. В. та ін. Технологія оцінки ризику травматизму спортсменів за електронейроміографічними і психофізіологічними показниками : *Науково-методологічні дослідження у фізичній культурі і спорті, фізичній терапії, ерготерапії, туризмі* : колективна монографія. Т. 2. Київ : НУФВСУ, 2021. 195 с.

157. Федорчук С., Кравченко В., Фібах К., Лисенко О., Шинкарук, О. Стан нейродинамічних функцій і динамічна м'язова витривалість кваліфікованих спортсменів-веслувальників. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2021. № 1. С. 128–133.

158. Федорчук С., Куценко Т., Ярошенко О., Лисенко О., Шинкарук О. Функціональний стан центральної нервової системи спортсменів-веслувальників за показниками реакції на рухомий об'єкт. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2022. № 1. С. 42–48. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.1.42-48>

159. Федорчук С., Петровська Т., Арнаутова Л., Ганага О., Хмельницька І. Локус контролю як особистісний ресурс подолання стресу

кваліфікованих спортсменок. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 1. С. 28–34.

160. Федосова Л. О., Іванишинець Н. В. Взаємозв'язок захопленості роботою і професійного вигорання у співробітників. *The 1st International scientific and practical conference "Progressive research in the modern world" (October 5-7, 2022) BoScience Publisher, Boston, USA*. 2022. Р. 385.

161. Філь В. Вплив типологічних властивостей особистості на спортивні досягнення: теоретичний аспект. *Магістерський науковий вісник*. 2018. № 29. С. 73–75.

162. Халявка Т., Колосова О., Федорчук С. Ефективність психічної саморегуляції, емоційна стійкість і стрес-уразливість спортсменів-тенісистів за методикою вибору кольорів у зв'язку з функціональним станом нервово-м'язового апарату. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Проблеми регуляції фізіологічних функцій*. 2017. № 2 (23). С. 51–55.

163. Хлюстін А. Р. Психофізіологічні показники, як критерії оцінки індивідуалізації спортсменів у єдиноборствах : автореф. дип. роботи на здобуття освітнього ступеня «магістр» : спец. 017 «Фізична культура і спорт». ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2020. 14 с.

164. Хоменко О. В. Дослідження взаємозв'язку тривожності і успішності діяльності спортсменів. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 91 с.

165. Циновнік Т. В., Стец М. А., Авер'янова Т. І. Профілактика та подолання синдрому професійного вигорання. *Наукові записки Кіровоградського держ. пед. ун-ту ім. В. Винниченка. Серія: Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти*. 2016. № 2 (10). С. 149–152.

166. Чжан Ці, Безмилов М. М. Пріоритетна значущість факторів для відбору баскетболістів різного амплуа на етапі підготовки до вищих досягнень. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні*



проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024. № 4 (177). С. 190–196. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDUnc.series15.2024.4\(177\)](https://doi.org/10.31392/UDUnc.series15.2024.4(177)).

167. Чуча Ю. І., Помещикова І. П., Пащенко Н. О., Чуча Н. І., Ширяєва І. В. Прогнозування та відбір у баскетболі : методичні рекомендації. Харків : ХДАФК, 2020. 54 с.

168. Шахліна Л. Я.-Г. Сучасний погляд на проблему синдрому «тріада жінки-спортсменки». *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2021. № 1. С. 3–13. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2021.1.3-13>

169. Шапран Т. Роль внутрішньоособистісних конфліктів у процесі адаптації осіб юнацького віку. *Особистісне зростання: теорія і практика* : збірник наукових праць за матеріалами IV Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Житомир, 21 квітня 2020 р.). Житомирський державний університет імені Івана Франка, соц.-псих. факультет. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2020. С. 118–119.

170. Шамич О., Завадська Є. Формування психофізичних якостей танцюристів засобами фізичного виховання і спорту. *Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України* : матеріали VI Міжнар. конф. (16 листоп. 2023 р.). Київ : ЦП «Компринт», 2024. С. 453–456.

171. Шешеня А. В. Черліденг як засіб фізичного виховання в сучасній школі. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини*: VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю (21-22 квітня 2022). Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2022. С. 351–354.

172. Шинкарук О. А., Блажко Н. А. Особливості змагальних дисциплін у чирлідінгу. *Молодь та олімпійський рух* : матеріали XII міжн. конф. Київ: НУФВСУ, 2019. С. 193–194.

173. Шинкарук О., Блажко Н. Розвиток рухових якостей у спортсменів різної статі та їх значущість в системі підготовки у черлідінгу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 1. С. 39–41. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.1.34-41>

174. Шинкарук О.А. Спадкові та набуті ознаки в процесі спортивного відбору. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2019. № 1 (1). С. 64–73. DOI: <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2019.2>

175. Шинкарук О. А. Особливості психофізіологічного відбору спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2017. № 2. С. 66–74.

176. Шинкарук О. А. Відбір і орієнтація спортсменів у системі багаторічної підготовки. *Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації*: колективна монографія. За заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: Планер, 2018. С. 156–189. URI: <http://93.183.203.244:80/xmlui/handle/123456789/3597>

177. Шинкарук О. Пошук та розвиток спортивного таланту: ретроспективний та сучасний аналіз. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 47–58. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.2.47–58

178. Шинкарук О. А., Андрієнко Г. С., Федорчук С. В. Психологічний та психофізіологічний моніторинг стану кваліфікованих спортсменок у черліденгу в дисципліні чер-данс фрістайл під час підготовки до головних змагань. *Спортивна медицина і фізична реабілітація*. 2022. № 1. С. 49–59. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.1.49-59>

179. Шинкарук О., Блажко Н., Андрієнко Г. Види підготовки спортсменок у черліденгу. *Молодь та олімпійський рух* : XIV Міжнар. конф. мол. вчених (19 трав. 2021 р.). Київ : НУФВСУ, 2021. С. 157–158.

180. Шинкарук О., Андрієнко А. Моніторинг антропометричних показників кваліфікованих спортсменок як елемент управління підготовкою до змагань у черліденгу. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2022. № 2. С. 45–52. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.2.45-52>

181. Шинкарук О. А., Блажко Н. А. Моделювання фізичної підготовленості в складно координаційних видах спорту та черліденгу. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній*

*терапии та ерготерапії* : матеріали III Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Київ, 8 квіт. 2020 р.). К. : НУФВСУ, 2020. С. 43–44

182. Шинкарук О., Лисенко О., Федорчук С. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вінниця: Планер, 2017. Вип. 3 (22). С. 469–476. URL: <http://93.183.203.244:8080/xmlui/handle/123456789/646>

183. Шкала змагальної особистісної тривожності (SCAT). URL: [https://www.eztests.xyz/tests/sport\\_scat/#google\\_vignette](https://www.eztests.xyz/tests/sport_scat/#google_vignette)

184. Якимчук О. Психологічні особливості професійного вигорання особистості. *Науковий часопис Націон. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2021. Вип. 16 (61). С. 110–119.

185. Яковлєв Б., Воронова В. Індивідуально-психологічні якості, які лімітують функціональну організацію психомоторики кваліфікованих спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця. 2014. Вип. 18 (1). С. 513–519.

186. American Psychological Association. (2010, April 1). Self-esteem declines sharply among older adults while middle-aged are most confident [Press release]. URL: <https://www.apa.org/news/press/releases/2010/04/self-esteem>

187. Appleton P. R., Hill A. P. Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: The mediating role of motivation regulations. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 2012. Vol. 6 (2). P.129–145.

188. Balish S. M., McLaren C., Rainham D., Blanchard C. Correlates of youth sport attrition: A review and future directions. *Psychology of Sport and Exercise*. 2014. Vol. 15 (4). P. 429–439.

189. Baker J., Cobley S., Schorer J., Wattie N. The Routledge handbook of talent identification and development in sport. London, England: Routledge. 2017. 477 p.

190. Baker J., Schorer J., Wattie N. Compromising talent: Issues in Identifying and selecting talent in sport. *Quest*. 2018. Vol. 70 (1). P. 48–63. DOI: <https://doi.org/10.1080/00336297.2017.1333438>

191. Bányai F., Griffiths M. D., Demetrovics Z., Király O. The mediating effect of motivations between psychiatric distress and gaming disorder among esport gamers and recreational gamers. *Comprehensive psychiatry*. 2019. Vol. 94. Article 152117. DOI: [10.1016/j.comppsy.2019.152117](https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2019.152117)

192. Blakelock D., Chen M., Prescott T. Coping and psychological distress in elite adolescent soccer players following professional academy deselection. *Journal of Sport Behavior*. 2019. Vol. 41 (1). P. 1–26.

193. Behm D. G., Carter T. B. Empathetic Factors and Influences on Physical Performance: A Topical Review. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Article 686262. DOI: [10.3389/fpsyg.2021.686262](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.686262)

194. Bicalho C. C. F, Costa V. T. Burnout in elite athletes: A systematic review. *Cuadern. Psicol. Deporte*. 2018. Vol. 18. P. 89–102. URL: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/259261>

195. Biddle S. J., Braithwaite R., Pearson N. The effectiveness of interventions to increase physical activity among young girls: A meta-analysis. *Preventive Medicine*. 2014. Vol. 62. P. 119–131.

196. Busch L., Utesch T., Strauss B. Normalised step targets in fitness apps affect users' autonomy need satisfaction, motivation and physical activity—a six-week RCT. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2020. Vol. 20 (1). P. 223–244.

197. Carvalho H. M., Gonçalves C. E., Collins D., Paes R. R. Growth, functional capacities and motivation for achievement and competitiveness in youth basketball: An interdisciplinary approach. *Journal of Sports Sciences*. 2018. Vol. 36 (7). P. 742–748. DOI: <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1340654>

198. Chan D. K. C., Lee A. S. Y., Tang T. C. W., Leung K., Chung J. S. K., Hagger M. S., Hamilton K. Young children's motivations and social cognitions toward swimming: Testing direct and moderation effects of sport competence in two large-scale studies. *Journal of Sports Sciences*. 2023. Vol. 41 (9). P. 859–873. DOI: <https://doi.org/10.1080/02640414.2023.2241782>

199. Chan D. K. C., Stenling A., Yusainy C., Hikmiah Z., Ivarsson A., Hagger M. S., Rhodes R. E., Beauchamp M. R. Editor's Choice: Consistency tendency and the theory of planned behavior: A randomized controlled crossover trial in a physical activity context. *Psychology & Health*. 2020. Vol. 35 (6). P. 665–684. DOI: <https://doi.org/10.1080/08870446.2019.1677904>
200. Clancy R. B., Herring M. P., MacIntyre T. E., Campbell M. J. A review of competitive sport motivation research. *Psychol. Sport Exerc.* 2016. Vol. 27. P. 232–242. DOI: 10.1016/j.psychsport.2016.09.003
201. Davis L., Jowett S., Tafvelin S. Communication strategies: The fuel for quality coach-athlete relationships and athlete satisfaction. *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10. Article 2156. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02156>
202. Den Hartigh R. J. R., Niessen A. S. M., Frencken W. G. P., Meijer R. R. Selection procedures in sports: Improving predictions of athletes' future performance. *European Journal of Sport Science*. 2018. Vol. 18 (9). P. 1191–1198. DOI: <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1480662>
203. Demetrovics Z., Urbán R., Nagygyörgy K., Farkas J., Zilahy D., et al. Why do you play? The development of the motives for online gaming questionnaire (MOGQ). *Behav. Res. Methods*. 2011. Vol. 43. P. 814–825. DOI: 10.3758/s13428-011-0091-y
204. Dunn J. G. H., Gotwals J. K., Causgrove Dunn J., Selzler A. M., Lizmore M. R., Vaartstra M., Sapieja K. M., Gamache V. E. A multi-sample investigation of the higher-order latent dimensionality of the sport-multidimensional perfectionism scale-2. *Psychology of Sport and Exercise*. 2016. Vol. 27. P. 150–156. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.08.006>
205. European Cheer Union – ECU: URL: <https://www.cheerunion.eu/>
206. Fedorchuk S., Lysenko O., Kolosova O., Khomyk I., Ivaskevych D., Tukaiev S. Assessment of the risk of injury to athletes in connection with psychophysiological indicators (skiing). *Sport Science and Human Health*. 2020. № 2 (4). P. 141–153.

207. Fedorchuk S., Tukaiev S. Sports injuries of athletes with different levels of success and failure avoidance motivation. *European Psychiatry* (Abstracts of the 29th European Congress of Psychiatry). 2021. Vol. 64 (Suppl.). P. 974.

208. Folkman S. Stress: appraisal and coping. In: *Encyclopedia of behavioral medicine*. Cham: Springer International Publishing, 2020. P. 2177–2179.

209. Garcia-Gil M., Torres-Unda J., Esain I., Dunabeitia I., Gil S. M., Gil J., Irazusta J. Anthropometric parameters, age, and agility as performance predictors in elite female basketball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2018. Vol. 32 (6). P. 1723–1730. DOI: <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002043>

210. Gosai J., Jowett S., Nascimento-Júnior J. R. A. D. When leadership, relationships and psychological safety promote flourishing in sport and life. *Sports Coaching Review*. 2023. Vol. 12 (2). P. 145–165. DOI: <https://doi.org/10.1080/21640629.2021.1936960>

211. Gillet N., Vallerand R. J., Paty B. Situational motivational profiles and performance with elite performers. *Journal of Applied Social Psychology*. 2013. Vol. 43 (6). P. 1200–1210. DOI: 10.1111/jasp.12083

212. Gold Y., Roth R. A. Teachers Managing Stress & Preventing Burnout: The Professional Health Solution. Routledge, 2013. 208 p.

213. Gotwals J. K. The tripartite model of perfectionism: Evidence from research in sport and dance. In A. P. Hill (Ed.). *The psychology of perfectionism in sport, dance and exercise*. Routledge. 2016. P. 150–173.

214. Gustafsson H., Lundquist C. Working with perfectionism in elite sport: A cognitive behavioral therapy perspective. In A. P. Hill (Ed.). *The psychology of perfectionism in sport, dance and exercise*. 2016. P. 203–221.

215. Grainger A., Kelly A. L., Garland S. W., Baker J., Johnston K., McAuley A.B.T. 'Athletes', 'Talents', and 'Players': Conceptual Distinctions and Considerations for Researchers and Practitioners. *Sports Med*. 2024. Aug. 29. DOI: 10.1007/s40279-024-02101-5

216. Hagger M. S., Cheung M. W. L., Ajzen I., Hamilton K. Perceived behavioral control moderating effects in the theory of planned behavior: A meta-



analysis. *Health Psychology*. 2022. Vol. 41 (2). P. 155–167.  
DOI: <https://doi.org/10.1037/hea0001153>

217. Hagger M. S., Hamilton K. General causality orientations in self-determination theory: Meta-analysis and test of a process model. *European Journal of Personality*. 2021. Vol. 35 (5). P. 710–735.  
DOI: <https://doi.org/10.1177/0890207020962330>

218. Hannigan J. J., Chou L. S. Sex differences in lower extremity coordinative variability during running. *Gait & Posture*. 2019. Vol. 70. P. 317–322.  
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2019.03.024>

219. Hirose N., Seki T. Two-year changes in anthropometric and motor ability values as talent identification indexes in youth soccer players. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2016. Vol. 19. (2). P. 158–162.  
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.01.004>

220. Höner O., Feichtinger P. Psychological talent predictors in early adolescence and their empirical relationship with current and future performance in soccer. *Psychology of Sport and Exercise*. 2016. Vol. 25. P. 17–26.  
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.03.004>

221. High Castle. News. 2016. URL: <https://wz.lviv.ua/news/189190-cherliderky-vystupatymut-na-olimpiadi>

222. Hou J., Tian Z. Application of recurrent neural network in predicting athletes' sports achievement. *The Journal of Supercomputing*. 2022. Vol. 78 (4). P. 5507–5525.

223. Huang X., Wang G., Chen C., Liu J., Kristiansen B., Hohmann A., Zhao K. Constructing a Talent Identification Index System and Evaluation Model for Cross-Country Skiers. *Journal of Sports Sciences*. 2020. Vol. 39 (4). P. 368–379.  
DOI: <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1823084>

224. International Cheer Union – ECU. URL: <https://cheerunion.org/>

225. Janelle C. M., Fawver B. J., Beatty G. F. Emotion and Sport Performance. *Handbook of sport psychology*. 2020. P. 254–298.  
DOI: <https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch13>

226. Kalajas-Tilga H., Koka A., Hein V., Tilga H., Raudsepp L. Motivational processes in physical education and objectively measured physical activity among adolescents. *Journal of Sport and Health Science*. 2020. Vol. 9 (5). P. 462–471. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2019.06.001>

227. Kilpatrick M., Hebert E., Bartholomew J. College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American college health*. 2005. № 54 (2). P. 87–94.

228. Korobeynikov G. V., Korobeynikova L. G., Kokhanevich A. I., Danko T. H., Korobeynikova I. G., Kostyuchenko V. I. Functional state in young wrestlers with different latency of visual response. *Health-saving technologies, rehabilitation and physical therapy*. 2022. Vol. 3. № 1. P. 123–126. DOI: <https://doi.org/10.58962/HSTRPT.2022.3.1.123-126>

229. Korobeynikov G., Korobeinikova L., Raab M., Korobeinikova I., Kohanevich A. Psychophysiological state and stress response in young athletes. *Адаптаційні та психофізіологічні проблеми фізичної культури і спорту : Міжнар. наук.-практ. конф. Київ – Черкаси : НУФВСУ, 7–8 груд. 2023 р.* URL: <https://uni-sport.edu.ua/content/mizhnarodna-naukovo-praktychna-konferenciya-adaptaciyni-psyhofiziologichni-problemy>

230. Korobeynikova L. G., Makarchuk M. Y., Korobeynikov G. V., Mischenko V. S., Zapovitryana O. B. States of psychophysiological functions of elite athletes in different aging groups. *Fiziologichnyi zhurnal*. 2016. № 62 (6). P. 81–87.

231. Koopmann T., Faber I., Baker J., Schorer J. Assessing Technical Skills in Talented Youth Athletes: A Systematic Review. *Sports Med*. 2020. Sep. Vol. 50 (9). P. 1593–1611. DOI: 10.1007/s40279-020-01299-4

232. Kovacsik R., Szabo A. Dynamics of the affective states during and after cheerleading training in female athletes. *Polish Psychological Bulletin*. 2019. № 50 (1). P. 29–35. DOI: 10.24425/ppb.2019.126015

233. Krykun O., Voronova V., Fedorchuk S. The role of empathy in the coach-athlete relationship in cheerleading. *EPA 2023 “Social Cohesion, a Common Goal*



for Psychiatry". *31th European Congress of Psychiatry*, 25–28 March 2023, Paris, France. *European Psychiatry*, 2023. Vol. 66 (S1). S1017–S1017. DOI: <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2023.2160>

234. Laborde S., Mosley E., Mertgen A. Vagal Tank Theory: The Three Rs of Cardiac Vagal Control Functioning – Resting, Reactivity, and Recovery. *Frontiers in Neuroscience*. 2018. № 12. Article 257628.

235. Lada S. S. The study of empathy in the "coach-athlete" system at the stage of higher sportsmanship. *Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft*. 2020. Vol. 11. P. 301–305. DOI: [10.34835/issn.2308-1961.2020.11.p301-305](https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2020.11.p301-305)

236. Lada S. S. Emotionally supportive interaction between an athlete and a coach as a factor in the success of sports activities. *In Modern Science. XXI century: scientific, cultural, IT context*. 2021. P. 140–146.

237. Lazarević L. B., Petrović, B., Damnjanović K. Personality traits of young gifted rhythmic gymnasts. *Physical Education and Sport*. 2012. Vol. 10 (2). P. 115–126.

238. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. NY: Springer publishing company, 1984. 444 p.

239. Liang H. Evaluation of fitness state of sports training based on self-organizing neural network. *Neural Computing and Applications*. 2021. Vol. 33. P. 3953–3965.

240. Lindahl J., Stenling A., Lindwall M, Colliander C. Trends and knowledge base in sport and exercise psychology research: A bibliometric review study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2015. Vol. 8 (1). P. 71–94. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/1750984X.2015.1019540>

241. Lochbaum M., Kazak Ç. Z., Graham K.-A., Wright T., Zazo R. Task and ego goal orientations in competitive sport: a quantitative review of the literature from 1989 to 2016. *Kinesiology*. 2016. Vol. 48. P. 3–29. DOI: 10.26582/k.48.1.14

242. Lorimer R. The development of empathic accuracy in sports coaches. *Journal of Sport Psychology in Action*. 2013. Vol. 4 (1). P. 26–33. DOI: <https://doi.org/10.1080/21520704.2012.706696>
243. Lorimer R., Jowett S. Empathic accuracy, meta-perspective, and satisfaction in the coach-athlete relationship. *Journal of applied sport psychology*. 2009. Vol. 21 (2). P. 201–212. DOI: <https://doi.org/10.1080/10413200902777289>
244. Lox C. L., Martin Ginis K. A., Gainforth H. L., Petruzzello S. J. *The Psychology of Exercise: Integrating Theory and Practice* (5th ed.). Routledge, 2017. 452 p. DOI: <https://doi.org/10.4324/9780429287480>
245. Lundqvist C. Prevalence of harassment, abuse, and mental health among current and retired senior Swedish cheerleaders. *Journal of Sports Sciences*. 2024. Vol. 42 (18). P. 1673–1684. DOI: <https://doi.org/10.1080/02640414.2024.2405791>
246. Lutsenko O., Galaziuk V. Peculiarities of the Psychological Component in the Archery Long-Term Training System in Different Countries. *The Journal of V. N. Karazin Kharkiv National University. A Series of «Psychology»*. 2021. Vol. 71. P. 65–80.
247. Machado S., et al. Neuroscience of Exercise: Association Among Neurobiological Mechanisms and Mental Health. *CNS & Neurological Disorders – Drug Targets*. 2015. Vol. 14. P. 1315–1316. DOI: 10.2174/1871527315999151119122238
248. Madigan D. J., Hill A. P., Mallinson-Howard S. H., Curran T., Jowett G. E. Perfectionism and performance in sport, education, and the workplace. *In Oxford research encyclopedia of psychology*. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.166>
249. Madigan D. J., Stoeber J., Passfield L. Perfectionism and burnout in junior athletes: A three-month longitudinal study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2015. Vol. 37 (3). P. 305–315. DOI: <https://doi.org/https://doi.org/10.1123/jsep.2014-0266>

250. McGee V., Defreese J. D. The coach-athlete relationship and athlete psychological outcomes. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 2019. Vol. 13 (1). P. 152–174. DOI: <https://doi.org/https://doi.org/10.1123/jcsp.2018-0010>

251. McLaren C. D., Mah E., Spink K. S. Psychological climate and social support among male and female team athletes: Does perceiving the team environment matter? *Journal of Exercise, Movement, and Sport*. 2016. Vol. 48 (1). P. 118–119.

252. Mishchenko V. S., Korobeynikova L. G., Korobeynikov G. V. Psychophysiological state of qualified athletes with different level of neurodynamics functions. *Cherkasy University Bulletin: Biological Sciences Series*. 2017. Vol. 2. P. 45–53.

253. Morgan S. H., Newland A., Newton M., Podlog L., Baucom B. R. Perceptions of the Social Psychological Climate and Sport Commitment in Adolescent Athletes: A Multilevel Analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2017. Vol. 29. P. 75–87. DOI: 10.1080/10413200.2016.1174906

254. Nesbitt A. E., Sabiston C. M., deJonge M. L., Barbic S. P., Kozloff N., Nalder E. J. A scoping review of resilience among transition-age youth with serious mental illness: Tensions, knowledge gaps, and future directions. *BMC Psychiatry*, 2023. Vol. 23 (1). P. 660. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05158-0>

255. Oh Y., Yoo J. I. Team cohesion in individual/team sports athletes: Transformational leadership and the role of social norms. *Healthcare*. MDPI, 2023. Vol. 11. № 6. P. 792.

256. Opstoel K., Pion J., Elferink-Gemser M., et al. Anthropometric characteristics, physical fitness and motor coordination of 9 to 11 year old children participating in a wide range of sports. *PloS one*. 2015. Vol. 10 (5). Article e0126282. DOI: 10.1371/journal.pone.0126282

257. Orth U., Trzesniewski K. H., Robins R. W. Self-esteem development from young adulthood to old age: a cohort-sequential longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2010. Vol. 98 (4). P. 645–658. DOI: 10.1037/a0018769 URL: <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/psp-98-4-645.pdf>

258. Parent S., Vaillancourt-Morel M.-P., Gillard A. Interpersonal violence (IV) in sport and mental health outcomes in teenagers. *Journal of Sport & Social Issues*. 2022. Vol. 46 (4). P. 323–337.

DOI: <https://doi.org/10.1177/01937235211043652>

259. Pelletier L. G., Rocchi M. A., Vallerand R. J., Deci E. L., Ryan R. M. Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*. 2013. Vol. 14 (3). P. 329–341. DOI: 10.1016/j.psychsport.2012.12.002

260. Petrovska T., Arnautova L., Palamar B., Khmel'nitska I., Fedorchuk S., Hanaha O., Kohut I. Correlation between indicators of balance of nervous processes with localization of control in high skilled women handball players. *Клінічна та профілактична медицина*. 2023. № 4. С. 96–103.

DOI: [https://doi.org/10.31612/2616-4868.4\(26\).2023.14](https://doi.org/10.31612/2616-4868.4(26).2023.14)

261. Prots R., et al. Psychophysical training of young people for homeland defence using means of physical culture and sports. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2021. Vol. 12. №. 3. P. 149–171.

262. Psychological preparation is key to olimpic performance. URL: [www.appliedsportpsych.org](http://www.appliedsportpsych.org).

263. Rameson L. T., Morelli S. A., Lieberman M. D. The Neural Correlates of Empathy: Experience, Automaticity, and Prosocial Behavior. *Journal of Cognitive Neuroscience*. 2012. Vol. 24 (1). P. 235–245.

DOI: [https://doi.org/10.1162/jocn\\_a\\_00130](https://doi.org/10.1162/jocn_a_00130)

264. Radell M. L., Abo Hamza E. G., Daghestani W. H., Perveen A., Moustafa A. A. The impact of different types of abuse on depression. *Depression Research and Treatment*. 2021. P. 1–12. DOI: <https://doi.org/10.1155/2021/6654503>

265. Rice S., Walton C. C., Pilkington V., Gwyther K., Olive L. S., Lloyd M., Kountouris A., Butterworth M., Clements M., Purcell R. Psychological safety in elite sport settings: A psychometric study of the sport psychological safety inventory. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*. 2022. Vol. 8 (2). Article e001251.

DOI: <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2021-001251>

266. Roberts V., Sojo V., Grant F. Organizational factors and non-accidental violence in sport: A systematic review. *Sport Management Review*. 2020. Vol. 23 (1). P. 8–27. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.03.001>

267. Robertson K., Pion J., Mostaert M., et al. A coaches' perspective on the contribution of anthropometry, physical performance, and motor coordination in racquet sports. *Journal of Sports Sciences*. 2018. Vol. 36 (23). P. 2706–2715. DOI: <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1441941>.

268. Rojas-Valverde D., Pino-Ortega J., Gómez-Carmona C.D., Rico-González M. A. Systematic Review of Methods and Criteria Standard Proposal for the Use of Principal Component Analysis in Team's Sports Science. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2020. Vol. 17. Article 8712. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17238712>

269. Rottensteiner C., Tolvanen A., Laakso L., Konttinen N. Youth athletes' motivation, perceived competence, and persistence in organized team sports. *J. Sport Behav*. 2015. Vol. 38. P. 1–18.

270. Ruiz M. C., Haapanen S., Tolvanen A., Robazza C., Duda J. L. Predicting athletes' functional and dysfunctional emotions: The role of the motivational climate and motivation regulations. *Journal of Sports Sciences*. 2016. Vol. 35 (16). P. 1598–1606. DOI: <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1225975>

271. Saraykin D. A., Terzi M. S., Mamylyna N. V., Kamskova Y. G., Pavlova V. I. Dependence of sports results on the plasticity of the central nervous system and brain asymmetry. *Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*. 2018. Vol. 10. P. 2597–2599.

272. Sayfitdinovich B. R., Ziyoevich F. Y. Psychological analysis of the athlete personality. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*. 2021. Vol. 2 (04). P. 193–199. URL: <https://wos.academiascience.org/index.php/wos/article/view/61>

273. Schinke R. J., McGannon K. R. (Eds.). *The Psychology of Sub-Culture in Sport and Physical Activity: Critical perspectives*. UK: Psychology Press, 2014. 226 p.

274. Schinke R. J., McGannon K. R., Battocchio R. C., Wells G. Acculturation in elite sport: A thematic analysis of immigrant athletes and coaches. *Journal of Sport Sciences*. 2013. Vol. 31. P. 1676–1686. DOI: 10.1080/02640414.2013.794949

275. Schinke R. J., Stambulova N. B. Call for papers: Context-driven sport and exercise psychology. *Journal of Sport Psychology in Action*. 2016. Vol. 7 (1). P. 56–57. DOI: 10.1080/21520704.2016.1143759

276. Schinke R. J., Stambulova N. B. Context-driven sport and exercise psychology practice: Widening our lens beyond the athlete. *Journal of Sport Psychology in Action*. 2017. Vol. 8 (2). P. 71–75. DOI: <https://doi.org/10.1080/21520704.2017.1299470>

277. Seo W. J. Exploring the Nature of Volunteer and Leadership and Its Implications for Sport Management. *The Journal of Sport and Applied Science*. 2023. Vol. 7 (2). P. 53–60.

278. Sevdalis V., Raab M. Empathy in sports, exercise, and the performing arts. *Psychology of Sport and Exercise*. 2014. Vol. 15 (2). P. 173–179. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.10.013>.

279. Sevdalis V., Raab M. Individual differences in athletes' perception of expressive body movements. *Psychology of Sport and Exercise*. 2016. Vol. 24. P. 111–117. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.02.001>.

280. Shynkaruk O., Lysenko O., Fedorchuk S. Assessment of psychophysiological characteristics of the representatives of cyclic sports. *European Psychiatry, Elsevier*. 2019. Vol. 56 (Suppl. April 2019). P. 679–680. URL: [https://epa-congress.org/2019/abstracts/abstract-book-2019#.XKnkuthS\\_ct](https://epa-congress.org/2019/abstracts/abstract-book-2019#.XKnkuthS_ct)

281. Shynkaruk O., Lysenko E., Fedorchuk S. External and internal factors of the formation of mental states. *European Psychiatry*. 2019. Vol. 56 (Suppl. April 2019). S. 679. URL: [https://epa-congress.org/2019/abstracts/abstract-book-2019#.XKnkuthS\\_ct](https://epa-congress.org/2019/abstracts/abstract-book-2019#.XKnkuthS_ct)

282. Shynkaruk O., Ulan A., Bondar A., Iakovenko O., Strohanov S., Pavlenko Iu., Goncharenko Ie., Krasnianskiy K. Left-Handed and Right-Handed Fencers in the International Sports Arena: Specifics of Their Competitive Activity



and Features of Identification. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2020. Vol. 20 (2). P. 59–67. DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.2.01> .

283. Synytsya T., Synytsya S., Rybalko L., Kornosenko O., Zhamardiy V. Evaluation of sports achievements of participants in cheerleading competitions by rationalizing refereeing. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*. 2024. № 16 (1). P. 326–342. DOI: <https://doi.org/10.18662/rrem/16.1/825>

284. Todorova V., Sosina V., Odynets T., Petryna L., Shchekotylyna N. Moshenska T. Features of choreographic training for athletes in technical and aesthetic sports. *Journal of Physical Education and Sport*. 2023. Vol. 23 (9). P. 2409–2416. DOI: 10.7752/jpes.2023.09277

285. Todorova V., Sosina V., Ruda I., Dubynska O., Pugach N. Individual styles of coaches and teacher-choreographers as a prerequisite for achieving success in activities. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2022. Vol. 22 (3). Art. 72. P. 577–582.

286. Todorova V., Ruda I., Kosianchuk O., Pogorelova O., Atamanyuk S. The Effectiveness of Pilates in Improving Autonomic Regulation in Female Athletes of Complex Coordination Sports. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2024. Vol. 28 (2). P. 53–59. DOI: <https://doi.org/10.15391/snsv.2024-2.001>

287. Tukaiev S. V., Vasheka T. V., Zyma I. G. Psychological and neurophysiological aspects of the emotional burnout development. In V. P. Volkoff (Ed.), *Actual aspects of internal medicine*. 2013. P. 86–107.

288. Tukaiev S., Dolgova O., Van den Tol A.J.M., Ruzhenkova A., Lysenko O., Fedorchuk S., Ivaskevych D., Shynkaruk O., Denysova L., Usychenko V., Iakovenko O., Byshevets N., Serhiyenko K., Voronova V. Individual psychological determinants of stress resistance in rock climbers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20 (1). Art. 69. P. 469–476. DOI: 10.7752/jpes.2020.s1069

289. Tóth-Király I., Amoura C., Bóthe B., Orosz G., Rigó A. Predictors and outcomes of core and peripheral sport motivation profiles: A person-centered study.

*Journal of Sports Sciences*. 2020. Vol. 38 (8). P. 897–909.

DOI: <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1736765>

290. Voronova V., Khmel'nitska I., Shynkaruk O., Borysova O., Kostyukevich V., Zhovnych O. Gender peculiarities of personality's qualities development in football. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20 (1). Art. 71. P. 484 – 489. DOI: 10.7752/jpes.2020.s1071

291. Voronova V., Khmel'nitska I., Kostyukevich V., Petrovska T. Psychological Components of a Football Coach Personality. *Sport Mont*. 2021. Vol. 19 (S2). P. 137–141. DOI: 10.26773/smj.210923

292. Voronova V., Shynkaruk O., Kovalchuk V., Marchenko G. Ascertaining the Peculiarities of Athletes' Adaptation Course to Post-Sports Life. *Physical Education Theory and Methodology*. 2024. Vol. 24 (4). P. 579–585. DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.4.09>

293. Website for psychological help.  
URL: <https://onlinetestpad.com/ua/tests/psychological>

294. Young B. W., Weir P. L. Maturing with masters athletes: Tracing the evolution of empirical research on aging and sport expertise. *International Journal of Sport Psychology*. 2015. Vol. 46 (6). P. 208–232. DOI: 10.7352/IJSP.2015.46.689

295. Yang W. G. Preparation strategy of cheerleading for the 34th olympic games. *Bulletin of Sport Science & Technology*. 2021. Vol. 29 (3). P. 3–5.



**ДОДАТКИ**

## ДОДАТОК А

## Список публікацій здобувача за темою дисертації

*Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації*

1. Крикун О., Воронова В. Психологічна характеристика особистості спортсменок в черліденгу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. 2021. № 11 (30). С. 133–147. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2021-11\(30\)-133-147](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2021-11(30)-133-147) Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці. Внесок Воронової В. – участь в інтерпретації отриманих даних.*

2. Крикун О., Воронова В., Федорчук С. Діагностика рівня емпатії у тренерів з черліденгу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 4. С. 85–88. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.4.85-88> Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці і аналізі результатів. Внесок Воронової В. та Федорчук С. полягає в організації окремих напрямків дослідження.*

3. Крикун О., Воронова В., Федорчук С. Емоційне вигорання у кваліфікованих спортсменок і тренерів у черліденгу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 1. С. 39–43. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.1.39-43> Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці. Внесок Воронової В. та Федорчук С. – участь у інтерпретації отриманих даних та оформленні публікації.*

4. Крикун О. А. Психологічна характеристика спортсменів складнокоординаційних видів спорту. Сучасні підходи при їх спортивному відборі. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 2. С. 37–42. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.2.37-42> Фахове видання України.

5. Крикун О., Воронова В. Черліденг як вид спортивної діяльності: особливості тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 1. С. 23–29. DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-4> Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації дослідження, систематизації матеріалу та формулюванні висновків. Внесок Воронової В. – участь в обговоренні результатів дослідження.*

#### ***Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації***

1. Крикун О., Воронова В. Проблеми та напрями психологічного забезпечення підготовки спортсменів в черліденгу. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XV Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 16 верес. 2022 р. Київ : НУФВСУ, 2022. С. 58–59. URL: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk\\_tez\\_molod\\_hv\\_zhovt-lyst\\_22\\_dopovn\\_140\\_stor.pdf#page=58](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_molod_hv_zhovt-lyst_22_dopovn_140_stor.pdf#page=58) *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці.*

2. Крикун О., Воронова В., Федорчук С. Значущість особистісних якостей кваліфікованих спортсменів і тренерів у черліденгу. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : матеріали V Всеукр. наук. електрон. конф. з міжнар. участю, Київ, 28 жовт. 2022 р. Київ : НУФВСУ, 2022. С. 23–24. URL: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk\\_v\\_vseukrayinskoyi\\_naukovoyi](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_v_vseukrayinskoyi_naukovoyi)

[elektronnoyi\\_konferenciyi.pdf](#) *Особистий внесок здобувача полягає в обґрунтуванні етапів дослідження, обробці отриманих даних.*

3. Krykun O., Voronova V., Fedorchuk S. The role of empathy in the coach-athlete relationship in cheerleading. *EPA 2023. Social Cohesion, a Common Goal for Psychiatry* : abstracts of reports on the 31-th European Congress of Psychiatry, 25–28 March 2023, Paris, France. *European Psychiatry*. 2023. Vol. 66 (S1). S1017. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10479880/pdf/S0924933823021600a.pdf>  
*Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці.*

4. Крикун О., Воронова В., Федорчук С. Оцінка стану психофізіологічних функцій у спортсменок у черліденгу. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XVI Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 29 черв. 2023 р. Київ : НУФВСУ, 2023. С. 85–86. URL: [https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk\\_tez\\_molod\\_hvi\\_zhovt-lyst\\_23\\_7\\_1.pdf#page=85](https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_molod_hvi_zhovt-lyst_23_7_1.pdf#page=85) *Особистий внесок здобувача полягає в обґрунтуванні етапів проведення дослідження, обробці отриманих даних, аналізі отриманих результатів.*

5. Крикун О., Воронова В., Федорчук С. Передзмагальна особистісна тривожність у спортсменок в черліденгу. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : матеріали VI Всеукр. наук. електрон. конф., Київ, 26 жовт. 2023 р. Київ : НУФВСУ, 2023. С. 25–26. URL: [https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk\\_vi\\_vseukrayinskoyi\\_naukovoy\\_i\\_elektronnoyi\\_konferenciyi\\_0.pdf](https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_vi_vseukrayinskoyi_naukovoy_i_elektronnoyi_konferenciyi_0.pdf) *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обговоренні результатів дослідження, висновків.*

6. Крикун О. А., Воронова В. І., Федорчук С. В. Стратегії подолання стресу у спортсменок з різним рівнем кваліфікації в черліденгу. *Здоров'я нації – базис фізичної культури і спорту* : матеріали Міжнар. наук. конф., Ченстохова, Республіка Польща, 1–2 листоп. 2023 р. Ченстохова, 2023. С. 27–31. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-367-5-7> *Особистий внесок здобувача* полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці.

7. Крикун О. А., Воронова В. І., Федорчук С. В. Оцінка реакції на рухомий об'єкт спортсменок з різним рівнем кваліфікації в черліденгу. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення* : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф., Кременець, 23–24 листоп. 2023 р. Кременець : Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, 2023. С. 45–49. URL: [https://kogpa.edu.ua/images/main\\_dir/kaf\\_teor\\_met\\_fiz\\_vykh/pub/2023\\_9\\_%D0%9A%D0%9E%D0%93%D0%9F%D0%90\\_%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA\\_1.pdf#page=45](https://kogpa.edu.ua/images/main_dir/kaf_teor_met_fiz_vykh/pub/2023_9_%D0%9A%D0%9E%D0%93%D0%9F%D0%90_%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_1.pdf#page=45) *Особистий внесок здобувача* полягає у визначенні та обґрунтуванні етапів проведення дослідження, обробці отриманих даних, та оформленні наукової праці.

8. Крикун О. А., Воронова В. І., Федорчук С. В. Динамічна м'язова витривалість руху кисті у черлідерок з різним рівнем кваліфікації. *Адаптаційні психофізіологічні проблеми фізичної культури і спорту* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., Київ – Черкаси, 7–8 груд. 2023 р. Київ : НУФВСУ; Черкаси : ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2023. С. 217–218. URL: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/tezy\\_2023\\_1.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/tezy_2023_1.pdf) *Особистий внесок здобувача* полягає в аналізі та узагальненні отриманих даних, обговоренні результатів дослідження, оформленні публікації.

9. Крикун О. А., Воронова В. І., Федорчук С. В. Типи темпераменту спортсменок з різним рівнем кваліфікації в черліденгу. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи* : матеріали X Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., Київ, 15 груд. 2023 р. Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2023. С. 273–276. URL: [https://fzfvvs.kubg.edu.ua/images/stories/Departaments/ilid/kfvps/program/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8\\_%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%8F\\_%D0%A4%D0%97%D0%A4%D0%92%D0%A1\\_%D0%93%D1%80%D1%96%D0%BD%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE\\_12.2023.pdf](https://fzfvvs.kubg.edu.ua/images/stories/Departaments/ilid/kfvps/program/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8_%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%8F_%D0%A4%D0%97%D0%A4%D0%92%D0%A1_%D0%93%D1%80%D1%96%D0%BD%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_12.2023.pdf) *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, обробці отриманих даних, обговоренні результатів дослідження та оформленні наукової праці.*

10. Крикун О., Воронова В., Федорчук С. Критерії сенсомоторних реакцій різного ступеня складності спортсменок у черліденгу. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XVII Міжнар. конф. молодих вчених, Київ, 7 трав. 2024 року. Київ : НУФВСУ, 2024. С. 101–102. URL: [https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk\\_tez\\_dopovidey\\_xvii\\_molod\\_ta\\_olimpiyskyy\\_ruh\\_13\\_05\\_24.pdf](https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_dopovidey_xvii_molod_ta_olimpiyskyy_ruh_13_05_24.pdf) *Особистий внесок здобувача полягає в інтерпретації результатів дослідження, їх обговоренні.*

### ***Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації***

1. Крикун О., Воронова В., Федорчук С. Вплив емпатії на продуктивність і діяльність спортсмена та тренера. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи* : матеріали XXII Міжнар. наук.-практ. конф., Харків, 6–7 груд. 2022 р. Харків : ХДАФК, 2022. С. 432–434. URL: <https://khdafk.com.ua/novyny/xxii-mizhnarodna-naukovo-praktychna->

[konferencziya-fizychna-kultura-sport-i-zdorovya-stan-problemy-ta-perspektyvy-yaka-vidbudetsya-6-7-gradnya-2022-roku/](#) *Особистий внесок здобувача полягає в обґрунтуванні етапів проведення дослідження, обробці отриманих даних, аналізі отриманих результатів.*

## ДОДАТОК Б

**ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ  
ДИСЕРТАЦІЇ**

<b>№</b>	<b>Назва конференції, конгресу, симпозіуму, семінару, школи</b>	<b>Місце та дата проведення</b>	<b>Форма участі</b>
1.	XV Міжнародна конференція молодих вчених «Молодь та олімпійський рух»	м. Київ, 16 вересня 2022 р.	доповідь, публікація
2.	V Всеукраїнська наукова електронна конференція з міжнародною участю «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності»	м. Київ, 28 жовтня 2022 р.	доповідь, публікація
3.	XXII Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»	м. Харків, 6–7 грудня 2022 р.	публікація
4.	31th European Congress of Psychiatry European Psychiatry «Social Cohesion, a Common Goal for Psychiatry»	Paris, France, 25–28 March 2023	публікація
5.	XVI Міжнародна конференція молодих вчених «Молодь та олімпійський рух»	м. Київ, 29 червня 2023 р.	доповідь, публікація
6.	VI Всеукраїнська наукова електронна конференція з міжнародною участю «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності»	м. Київ, 26 жовтня 2023 р.	доповідь, публікація
7.	Міжнародна наукова конференція «Здоров'я нації – базис фізичної	м. Ченстохова, Республіка	публікація



	культури і спорту»	Польща, 1–2 листопада 2023 р.	
8.	ІХ Всеукраїнська науково-практична конференція «Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення»	м. Кременець, 23–24 листопада 2023 р.	публікація
9.	Міжнародна науково-практична конференція «Адаптаційні та психофізіологічні проблеми фізичної культури і спорту»	м. Київ – м. Черкаси, 7–8 грудня 2023 р.	доповідь, публікація
10.	X Всеукраїнська науково-практична онлайн-конференція (у циклі Анохінських читань) «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи»	м. Київ, 15 грудня 2023 р.	публікація
11.	XVII Міжнародна конференція молодих вчених «Молодь та олімпійський рух»	м. Київ, 30 травня 2024 р.	публікація
12.	VII Всеукраїнська наукова електронна конференція «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності»	м. Київ, 29 жовтня 2024 р.	доповідь

## ДОДАТОК В

## Акт

**впровадження результатів наукових досліджень  
в практику підготовки тренерів в рамках семінару Всеукраїнської федерації черліденгу  
груп підтримки спортивних команд**

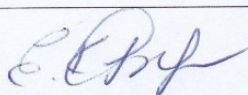
2 вересня 2022р

м. Київ

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що виконавиці теми Крикун Олена Андріївна та Воронова Валентина Іванівна за результатами роботи, виконаної в 2022 р. відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 рр. за темою 2.9 «Мобілізація особистісного ресурсу суб'єктів спортивної діяльності засобами психолого-педагогічного супроводу» (№ державної реєстрації 0121U108308), внесли такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p><i>Назва пропозиції:</i> «Психологічні складові особистості тренера в черліденгу, які необхідні йому для ефективної професійної діяльності».</p> <p><i>Форма впровадження</i> – практична діяльність тренерів України в черліденгу.</p> <p><i>Переваги над аналогами:</i> вперше визначено перелік психологічних характеристик особистості кваліфікованих тренерів в черліденгу, які до цього часу були відсутні в даному виді спорту.</p>	<p><i>Наукова новизна:</i> визначено психологічні складові особистості тренера, який працює в черліденгу, як основи психограми його особистості в даному виді спорту.</p> <p><i>Рекомендації:</i> для використання в процесі професійної підготовки тренерів у складнокоординаційних видах спорту, удосконалення і корекції властивостей та якостей психіки, необхідних для успішності їх професійної діяльності.</p>	<p>Матеріали дослідження було в 2022 р. впроваджено на семінарі в процес підвищення кваліфікації тренерів федерації черліденгу груп підтримки спортивних команд – теми «Психологічні особливості особистості та діяльності тренера в спорті», «Стили керівництва тренерами командою».</p> <p>Це посприяло розширенню знань стосовно шляхів удосконалення необхідних рис особистості та корегування небажаних проявів поведінки. Ефект від впровадження - соціальний.</p>

Розробники:



О.А. Крикун

В.І. Воронова

Представник НУФВСУ:

Проректор з НПР, професор, д.фіз.вих.



О.В. Борисова

Представник установи, де виконувалось впровадження:

Перший віце-президент Всеукраїнської федерації черліденгу груп підтримки спортивних команд, головний тренер

Г.С. Андриєнко



## ДОДАТОК Г

## Акт

**впровадження результатів наукових досліджень  
в практику підготовки тренерів в рамках семінару Всеукраїнської федерації черліденгу  
груп підтримки спортивних команд**

м. Київ

3 новини 2022р

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що виконавиці теми Крикун Олена Андріївна та Воронова Валентина Іванівна за результатами роботи, виконаної протягом 2022 р. відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 рр. за темою 2.9 «Мобілізація особистісного ресурсу суб'єктів спортивної діяльності засобами психолого-педагогічного супроводу» (№ державної реєстрації 0121U108308), внесли такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p><i>Назва пропозиції:</i> «Кореляційні взаємозв'язки психофізіологічних та психологічних властивостей особистості черлідерок високої кваліфікації з їх спортивними досягненнями».</p> <p><i>Форма впровадження</i> – методичні рекомендації тренерам для вдосконалення процесу підготовки спортсменок збірних команд України з черліденгу.</p> <p><i>Преваги над аналогами:</i> визначені кореляційні зв'язки вказують на ті психофізіологічні та психологічні властивості, якості черлідерок, які сприяють досягненню ними успішності тренувальної та змагальної діяльності.</p>	<p><i>Наукова новизна:</i> Встановлено кореляційні взаємозалежності психофізіологічних та психологічних характеристик особистості спортсменок-черлідерок із успішністю їх тренувальної та змагальної діяльності. Отримані дані можуть бути використані при плануванні процесу підготовки спортсменок з урахуванням їх індивідуально-типологічних особливостей.</p> <p><i>Рекомендації:</i> рекомендується для застосування в навчально-тренувальному процесі підготовки черлідерок, а також інших складнокоординаційних видах спорту.</p>	<p>Визначений зв'язок найбільш значущих психофізіологічних та психологічних властивостей особистості спортсменок-черлідерок з ефективністю їх змагальної діяльності дозволив здійснювати науково обґрунтований відбір в збірні команди України; основується на наукових даних про якості, необхідні спортсменкам для успішної ранньої підготовки, здійснювати відбір претенденток для спеціалізації в черліденгу. Це сприяло підвищенню ефективності тренувальної та змагальної діяльності спортсменок на різних етапах підготовки, що мало економічний та соціальний ефект.</p>

**Розробники:****Представник НУФВСУ:**

Проректор з НІР, професор, д.фіз.вих.

**Представник установи, де виконувалось впровадження:**

Перший віце-президент Всеукраїнської федерації черліденгу груп підтримки спортивних команд, головний тренер Національної збірної України, заслужений тренер України

О.А. Крикун

В.І. Воронова

О.В. Борисова

Г.С. Андрієнко







## ДОДАТОК Е

## АКТ

## впровадження результатів наукових досліджень у практику підготовки збірної команди України з черліденгу

м. Київ

14 лютого 2024р

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що виконавиця теми Крикун Олена Андріївна за результатами роботи, виконаної в 2024 р. відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 рр. за темою 2.9 «Мобілізація особистісного ресурсу суб'єктів спортивної діяльності засобами психолого-педагогічного супроводу» (№ державної реєстрації 0121U108308), внесла такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і порівняльна характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p><i>Назва пропозиції:</i> «Оцінка стану психофізіологічних функцій та психологічних характеристик кваліфікованих черлідерок».</p> <p><i>Форма впровадження</i> – практика підготовки кваліфікованих спортсменів. Запропоновано систему оцінки психофізіологічних та психологічних характеристик кваліфікованих спортсменок у черліденгу.</p> <p><i>Переваги над аналогами:</i> розроблено критерії для оцінки стану психофізіологічних функцій та психологічних характеристик кваліфікованих черлідерок, які були відсутні в даному виді спорту до цього часу.</p>	<p><i>Наукова новизна:</i> визначено значущі психофізіологічні і психологічні показники та критерії для комплексної оцінки стану особистості кваліфікованих спортсменок у черліденгу.</p> <p><i>Рекомендації:</i> для використання в процесі професійного відбору та підготовки спортсменів у складнокоординаційних видах спорту, комплектування збірних команд.</p>	<p>Матеріали досліджень було впроваджено в підготовку жіночої Національної збірної команди України з черліденгу.</p> <p>Впровадження результатів дослідження дозволило вдосконалити підготовку спортсменок та скорегувати їх технічну підготовку в залежності від ступеню прояву особистісних особливостей.</p> <p>Це сприяло підвищенню ефективності тренувального та процесу відбору в збірні команди, що мало соціальний ефект.</p>

Розробник:



О.А. Крикун

Представник НУФВСУ:

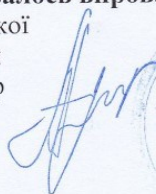


О.В. Борисова

проректор з НПР, професор, д.фіз.вих.

Представник установи, де виконувалось впровадження:

Перший віце-президент Всеукраїнської федерації черліденгу груп підтримки спортивних команд, головний тренер Національної збірної України, заслужений тренер України



Г.С. Андрієнко

