

ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ ОСОБИСТОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК У ЧЕРЛІДЕНГУ

Воронова Валентина,

кандидат педагогічних наук, професор,
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
вул. Фізкультури 1, м. Київ, 03150, Україна;
orcid.org/0000-0002-5072-4184;
email: professor.voronova@gmail.com

Проценко Олена,

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
вул. Фізкультури 1, м. Київ, 03150, Україна;
orcid.org/0000-0002-5285-5110;
email: elen.krykun@gmail.com

Федорчук Світлана,

кандидат біологічних наук, старший дослідник,
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
вул. Фізкультури 1, м. Київ, 03150, Україна;
orcid.org/0000-0002-2207-9253;
email: lanasvet778899@gmail.com

Анотація. *Актуальність.* Розглянуто напрями вирішення проблеми вдосконалення системи підготовки в черліденгу, що неможливо без науково організованого спортивного відбору, індивідуалізації психологічного супроводу з урахуванням особливостей психоспортограми цього виду спорту. При підготовці спортсменів у черліденгу необхідно застосовувати комплексний підхід у спортивному відборі, який передбачає обов'язкове оцінювання не тільки фізичної, технічної, морфологічної готовності спортсмена, але й рівня психологічної підготовки на основі психограми особистості спортсмена, притаманної кожному конкретному виду спорту. *Мета* – визначення психологічних складових ефективності діяльності в черліденгу та розробка психограми особистості спортсменок з урахуванням їх психологічних властивостей.

Матеріал та методи дослідження. В обстеженні взяли участь 41 спортсменка (I-II дорослий розряд, КМС, МС, МСМК, ЗМС), віком 12-26 років. Для вирішення теоретичних і практичних завдань дослідження були застосовані: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; методи психологічної діагностики; методи математичної статистики. **Результати дослідження.** Психограма особистості черлідерок молодшої вікової групи з різним рівнем кваліфікації відрізняється від спортсменок старшої вікової групи вище середнього рівнем передзмагальної тривожності та високим рівнем мотивації до уникнення невдач; спортсменки старшої вікової групи – середнім рівнем прояву вказаних 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 досягнення успіху, низький рівень емоційної стійкості, середній рівень екстраверсії/інтроверсії.

Висновки. Розробка психоспортограми черліденгу як виду спортивної діяльності повинна базуватися на вимірюванні показників рівня екстраверсії/інтроверсії, емоційної стійкості, особистісної, ситуативної (реактивної) та передзмагальної тривожності, рівня суб'єктивного контролю, мотивації досягнення успіху й уникнення невдач, а також показників самопочуття, активності та настрою.

Ключові слова: психологічна підготовка, черліденг, психоспортограма, психограма, тривожність, мотивація, стан.

PSYCHOLOGICAL COMPONENT PERSONALITIES OF QUALIFIED ATHLETES IN CHEERLEADING

Valentyna Voronova, Protsenko Olena, Fedorchuk Svitlana

Abstract. Topicality. The ways of solving the problem of improving the cheerleading training system, which is impossible without scientifically organized sports selection, individualization of psychological support, taking into account the peculiarities of the psychosportogram of this sport, are considered. When training athletes in cheerleading, it is necessary to apply a comprehensive approach to sports selection, which involves a mandatory assessment of not only the athlete's physical, technical, morphological readiness, but also the level of psychological training based on the psychogram of the athlete's personality, inherent in each specific type of sport. **The purpose of the study** was to determine the psychological components of performance in cheerleading and to develop a psychogram of the personality of female athletes, taking into account their psychological properties. **Material and methods of**

the research. The survey was attended by 41 sportswomen (I-II category, KMS, MS, MSMK, ZMS) aged 12-26 years old. For the solution of theoretical and practical tasks of this research the following methods were applied: analysis and generalization of data of scientific and methodical literature; methods of psychological diagnostics; methods of mathematical statistics. **Research results.** The psychogram of the personality of cheerleaders of the younger age group with different levels of qualification differs from the athletes of the older age group in an above-average level of pre-competition anxiety and a high level of motivation to avoid failure; female athletes of the older age group – with an average level of manifestation of the specified properties. In terms of other psychological properties, the indicators of the developed personality psychograms of sportswomen are similar: high level of personal anxiety, medium level of situational (reactive) anxiety, high level of well-being, activity and mood, low level of subjective control, high level of motivation to achieve success, low level of emotional stability, medium level of extraversion/introversion. **Conclusions.** The development of a psychosportogram of cheerleading as a type of sports activity should be based on measurable indicators of the level of extroversion/introversion, emotional stability, personal, situational (reactive) and pre-competition anxiety, the level of subjective control, motivation to achieve success and avoid failure, as well as indicators of well-being, activity and mood.

Key words: psychological preparation, cheerleading, psychosportogram, psychogram, anxiety, motivation, condition.

Постановка проблеми. Черліденг – один із складно-координаційних видів спорту, який має як спортивну складову, так і на відміну від більшості, творчу, естетичну. Завдяки поєднанню в собі елементів різних видів спорту, своїй надзвичайній артистичності, черліденг привертає увагу дітей і молоді, позитивно впливає на фізичний і духовний стан, закріплює інтерес до здорового способу життя (Синиця, С., Синиця, Т., & Корносенко, 2020). О. Коломейцева, С. Синиця, & Т. Синиця (2016) за результатами анкетування молоді з різних міст України та різного віку встановили, що черліденг є наразі досить популярним видом спорту серед молоді, яка бажає відвідувати заняття у спортивних секціях.

Основним напрямом успішної реалізації підготовки черлідерів є вдосконалення процесу відбору обдарованих спортсменів, які мають високий рівень підготовленості й здатні працювати в одній команді (Крикун, & Воронова, 2024). Однак, на практиці педагогічні критерії оцінювання перспективності та відбору спортсменів не враховують пошук нових показників відповідно до тенденцій розвитку цього виду спорту. Функціональні критерії відбору, реєстрація яких вимагає спеціальних умов та обладнання, практично не застосовуються. Варто зазначити, що оцінювання особистісно-психологічних

якостей спортсменів проводиться дуже рідко та не систематично (Крикун & Воронова, 2024), що не дозволяє систему відбору спортсменів у черліденгу на сьогодні назвати комплексною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Організація тільки діагностики й оцінювання окремих критеріїв підготовленості не дає змоги своєчасно здійснювати процес пошуку перспективних спортсменів і організовувати їх підготовку з урахуванням діяльності в одній команді (Борецька, 2004; Кожанова, & Нестерова, 2018). В той же час, формування перспективного складу команд для участі в змаганнях передбачає використання критеріїв відбору з урахуванням різних видів сумісності, в тому числі й артистичності, які повинні охоплювати усі сторони підготовленості спортсменів (Нестерова, & Кожанова, 2021). За результатами досліджень В. Сосіної та співавторів «формування синхронності виконання хореографічних вправ у техніко-естетичних видах спорту та у танцювальних дисциплінах є показником виконавчої майстерності» (Сосіна, Мазур, Вартовник, & Токар, 2024, с. 145). Зазначається, що «величезне значення має синхронність виконання елементів, вправ і комбінацій у колективних танцях і групових вправах техніко-естетичних видів спорту (художня й естетична гімнастика, черліденг, спортивна акробатика, формейшн у фігурному катанні та спортивних бальних танцях, артистичне плавання та ін.)» (Сосіна, Мазур, Вартовник, & Токар, 2024, с. 145).

Основним змістом всіх етапів спортивного відбору в черліденгу можна вважати прогнозування спортивної обдарованості (перспективних можливостей) спортсмена за допомогою спеціальних тестових процедур, які дозволяють отримати об'єктивні кількісні показники. В черліденгу, як і в інших видах спорту, «етапи спортивного відбору безумовно повинні охоплювати весь процес багаторічної підготовки спортсменів, відповідно до завдань етапів» (Шинкарук, 2018, с. 160).

Психофізіологічні та окремі психологічні фактори, що лімітують спортивні досягнення, відносять до числа мало мінливих і зумовлених генетично на 70–90 % (Шинкарук, 2018). Так, за даними наукових досліджень темперамент залежить від спадковості на 20-60 %, яка впливає на прояв екстраверсії/інтроверсії на 20-66 % (Шинкарук, 2018). Найбільш генетично зумовленими спадковими ознаками зазвичай вважаються саме основні властивості нервової системи, які значною мірою визначають індивідуально-типологічні особливості спортсмена (Макаренко, & Лизогуб, 2011).

У наявних дослідженнях, при визначенні структури та складових психограми особистості спортсменок було враховано існуючий перелік тих якостей, що теоретично повинні входити до неї (Воронова, 2019; Шинкарук, 2017), 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; прояви мотиваційної сфери спортсмена (потреби, мотиви, інтереси, відносини, ціннісні орієнтації); спортивні цілі, рівень домагань, очікування, самооцінка, спрямованість і риси особистості; теоретичні знання про спортивну діяльність у обраному виді спорту та багато інших (Шинкарук, 2017).

Однак, при побудові психоспортограми необхідно враховувати, по-перше, наявність тих психологічних якостей і властивостей, які необхідні в певному виді спорту, а по-друге – особливості прояву таких якостей в умовах змагальної діяльності (Воронова, 2019).

У черліденгу організація безперервного психологічного супроводу спортсменів особливо важлива. До психологічних особливостей черліденгу як виду спорту відносять значну психологічну напруженість, тому як для спортсменів, так і для тренерів важливим є врахування психофізіологічних і психологічних складових особистості, індивідуальних можливостей кожної черлідерки (Крикун, Воронова, & Федорчук, 2022; 2023).

У першу чергу в черліденгу необхідна спортивна орієнтація та спортивний відбір, що вимагає не тільки комплексного аналізу вимог цього виду спорту та в цілому вимог спортивної діяльності, але й визначення типових та індивідуальних характеристик спортсменів для оцінки спортивної придатності, наявності необхідних якостей, можливостей і здібностей спортсменів. Для успішної роботи на ранніх етапах спортивної підготовки в черліденгу спеціалістам необхідно проводити психодіагностику індивідуально-особистісних особливостей початківців, враховуючи психограму особистості спортсменів-черлідерів. Результати психодіагностики повинні визначати специфіку підготовки спортсменів безпосередньо в ході тренувань, під час проведення індивідуалізації процесу підготовки, виховної роботи зі спортсменами, а також під час вирішення багатьох інших питань. Результати діагностики допомагають сформулювати відповідні рекомендації, виробити ефективний план навчально-тренувального процесу, вибрати найбільш необхідні методи впливу з метою вдосконалення й оптимізації психологічної підготовки спортсменів.

Для кваліфікованих спортсменок у черліденгу психофізіологічні та психологічні характеристики безумовно відіграють важливу роль для забезпечення якості технічної взаємодії впродовж тренувань і виступів на змаганнях (Андрієнко, Шинкарук, & Литвиненко, 2021; Долбишева, & Кидонь, 2017; Шинкарук, Андрієнко, & Федорчук, 2022).

Підсумовуючи все вищезазначене, необхідно відмітити, що вдосконалення системи підготовки в черліденгу неможливе без науково організованого

спортивного відбору, індивідуалізації психологічного супроводу з урахуванням особливостей психоспортограми цього виду спорту. Комплексний підхід у спортивному відборі в складно-координаційних видах спорту передбачає обов'язкове оцінювання не тільки фізичної, технічної, морфологічної готовності спортсмена, але й рівня психологічної підготовки.

Метою статті було визначення психологічних складових ефективності діяльності в черліденгу та розробка психограми особистості спортсменок з урахуванням їх психологічних властивостей.

Матеріал та методи дослідження. В обстеженні взяла участь 41 спортсменка (I-II дорослий розряд, КМС, МС, МСМК, ЗМС), віком 12–26 років, чемпіонки та призерки чемпіонатів України з черліденгу в дисциплінах Performance Cheer-Freestyle Pom, Hip-Hop, Jazz-Team and Doubles, з досвідом виступів на змаганнях чемпіонатів Європи, світу, Ліги Європи). Випробувані спортсменки були розподілені на дві вікові групи: I група – 20 спортсменок – (n = 11, вік 12–16 років, кваліфікація I і II дорослий розряд); n = 4 – кандидати в майстри спорту, вік 14–16 років; n = 5 – майстри спорту, вік 15–16 років.). До групи II увійшли 11 спортсменок: n = 9, вік 17–21 років, майстри спорту; n = 2 – МСМК, ЗМС, вік 26 р. Спортсменки відрізнялися за віком, за загальним спортивним стажем, кваліфікацією. Від учасників отримано згоду на участь у дослідженні відповідно до Гельсінської декларації прав людини 2008 року.

Для вирішення теоретичних і практичних завдань нашого дослідження були застосовані відповідні методи: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; методи психологічної діагностики; методи математичної статистики. Діагностувалися: емоційно-особистісна сфера – самопочуття, активність, настрої (САН); стан особистості з використанням восьмиколірного тесту М. Люшера; особистісна та реактивна тривожність; передзмагальна особистісна тривожність (ПТ); рівень суб'єктивного контролю (РСК); індивідуально-типологічні особливості (ЕРІ); рівень емпатії; рівень стресостійкості; способи психологічного подолання WCQ R. Lazarus, S. Folkman (адаптація Т. Л. Крюкової та ін.); емоційне вигорання; мотивація до досягнення успіху та уникнення невдач Т. Елерса (Лимак, & Петрище, 2012).

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

Результати дослідження. Узагальнюючи результати проведеного дослідження, у якості найбільш інформативних щодо спортивного відбору та прогнозування в черліденгу, можна рекомендувати окремі психологічні показники, за більшістю з яких обстежені кваліфіковані спортсменки не відрізнялись поміж собою (табл. 1).

Засоби відбору і прогнозування за психологічними складовими особистості кваліфікованих спортсменок у черліденгу

Рекомендовані тести	Обумовлені якості, здібності
Особистісний опитувальник EPQ (методика Г. Айзенка)	Тип темпераменту, рівень емоційної стійкості, рівень екстраверсії/інтроверсії
Методика діагностики особистісної та реактивної тривожності Спілбергера-Ханіна	Рівень особистісної та ситуативної тривожності
Тест передзмагальної особистісної тривожності	Рівень передзмагальної особистісної тривожності
Опитувальник САН	Самопочуття, активність, настрій
Методика визначення рівня суб'єктивного контролю (РСК)	Локус контролю, рівень суб'єктивного контролю (6 шкал)
Методика діагностики мотивації досягнення успіху й уникнення невдач Т. Елерса	Рівень мотивації до досягнення успіху, рівень мотивації до уникнення невдач
Восьмиколірний тест М. Люшера	Рівень стресу, емоційної стійкості та ефективності психічної саморегуляції й адаптивності, показник активації вегетативної нервової системи
Опитувальник способів психологічного подолання (WCQ) R. Lazarus, S. Folkman	Співвідношення адаптивних і неадаптивних копінг-стратегій

Для розробки психограми особистості спортсменок у черліденгу з урахуванням їх психологічних властивостей нами були використані показники рівня прояву екстраверсії/інтроверсії, емоційної стійкості, особистісної (ОТ), ситуативної (реактивної) (СТ) та передзмагальної тривожності (ПТ), рівня суб'єктивного контролю, мотивації досягнення успіху й уникнення невдач, а також показники самопочуття, активності та настрою (рис. 1).

Особистісна передзмагальна тривожність спортсмена свідчить про схильність особистості емоційно реагувати станом тривоги різної інтенсивності в передзмагальних і змагальних ситуаціях. Зазначається, що успішність змагальної діяльності спортсмена вимагає наявності індивідуально оптимального рівня тривожності, так як і надмірний, і низький рівні тривожності однаково негативно впливають на спортивні результати (Коробейніков, Дудник, & Коняєва, 2008).

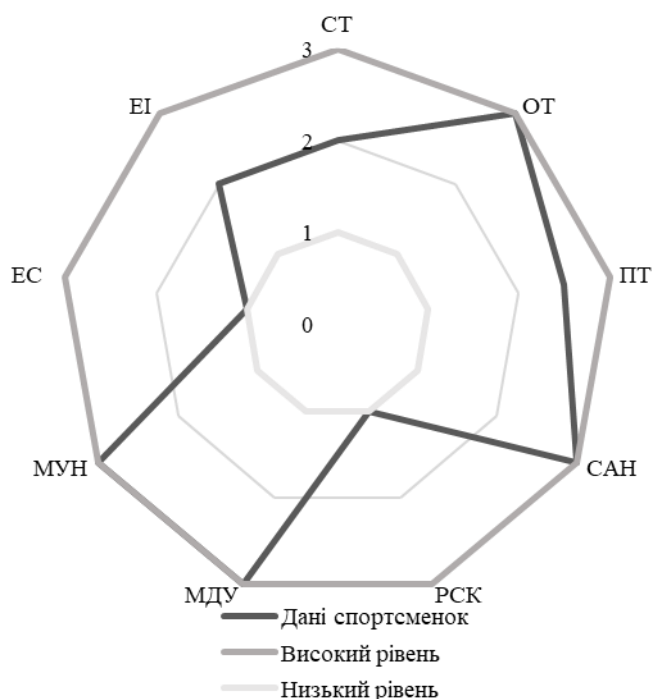


Рис. 1. Показники прояву особистісних психологічних властивостей кваліфікованих спортсменок І групи (n = 20).

Примітки: СТ – ситуативна тривожність, ОТ – особистісна тривожність, ПТ – передзмагальна особистісна тривожність, САН – самопочуття, активність, настрої, РСК – рівень суб’єктивного контролю, МДУ – рівень мотивації досягнення успіху, МУН – рівень мотивації уникнення невдач, ЕС – рівень емоційної стійкості, ЕІ – рівень екстраверсії/інтроверсії

Відомо, що характеризувати рівень тривожності можна лише за її проявами: оптимальними або надмірними. Внаслідок зайвої напруги та дискоординації думок і відчуттів спортсмен втрачає здатність правильно використовувати сприятливі фізіологічні прояви організму, тобто додаткові енергетичні ресурси для досягнення конкретної мети (Митько, 2022).

Більшість обстежених черлідерок І групи з різним рівнем кваліфікації продемонстрували високий рівень особистісної тривожності, середній рівень ситуативної (реактивної) тривожності та вище середнього рівень передзмагальної тривожності (див. рис. 1). Натомість, спортсменки ІІ групи (старші за віком, з вищим рівнем професійної майстерності, а отже більш досвідчені) продемонстрували високий рівень ОТ, середній рівень СТ та середній рівень ПТ (рис. 2).

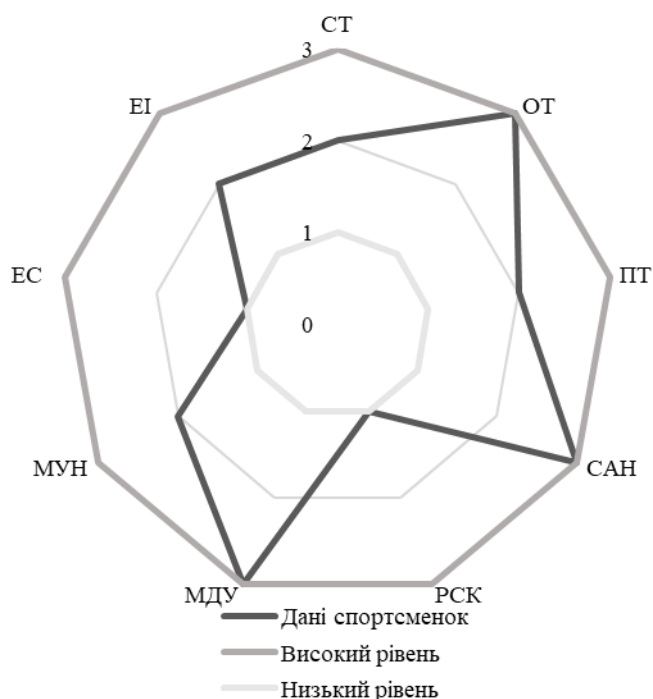


Рис. 2. Показники прояву особистісних психологічних властивостей кваліфікованих спортсменок II групи (n = 11)

Примітки: СТ – ситуативна тривожність, ОТ – особистісна тривожність, ПТ – передзмагальна особистісна тривожність, САН – самопочуття, активність, настрій, РСК – рівень суб'єктивного контролю, МДУ – рівень мотивації досягнення успіху, МУН – рівень мотивації уникнення невдач, ЕС – рівень емоційної стійкості, ЕІ – рівень екстраверсії/інтроверсії

Безумовно, однією з найважливіших проблем психологічної підготовки спортсменів для ефективного виступу на змаганнях є підтримання оптимального рівня тривожності. Передзмагальна особистісна тривожність інтерпретується як прагнення атлета уникнути невдачі в змагальних ситуаціях. Вітчизняні науковці підкреслюють значущість визначення та контролю ПТ спортсмена для характеристики поведінки, при прогнозуванні його результатів діяльності. Тривожність може або активізувати поведінку, або дезорганізувати її й таким чином знижувати продуктивність діяльності. Ймовірно, це залежить і від оптимальності 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 вважатись необхідним для досягнення успішності в цьому виді спорту (Крикун, 2023). Отримані результати за зазначеними показниками мали високий ступінь прояву,

що говорить про сприятливий стан черлідерок і високий рівень їх працездатності (див. рис. 1).

У той же час, очевидно, що низький рівень активності та пригнічений настрій не сприяють високому рівню продуктивності, а навпаки гальмують процеси креативності, мотивації та сили волі. Враховувалось також, що низькі бали можуть свідчити про низьку активність, погане самопочуття та настрій і такий стан може бути пов'язаний не тільки з ситуативним переживанням втоми (Крикун, 2023), а й бути свідченням наближення зростання рівня психічного напруження. Спортсменка з низькими показниками самопочуття, активності, настрою не буде мати достатній рівень мотивації до успіху, а відповідно не зможе продемонструвати свої вміння на високому рівні.

Інтерпретуючі отримані результати доцільно також враховувати співвідношення показників самопочуття, активності та настрою. У спортсменки, яка знаходиться у задовільному стані, ці показники будуть приблизно на однаковому рівні (Крикун, 2023). Стосовно наших випробуваних, в жодної з черлідерок не виявлено значних відмінностей у зазначених показниках.

Отримані нами кількісні дані дають підставу стверджувати, що 80 % випробуваних спортсменок мали тенденцію до екстернального типу суб'єктивного контролю, решта 20 % черлідерок отримали загальний результат середнього рівня, що дає підставу 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 їх особистості (Крикун, 2023). У цьому сенсі цікавою є точка зору, згідно якої саме самоконтроль вказує на усвідомлення й оцінку індивідом власних дій, психічних процесів і станів.

Екстернальний тип суб'єктивного контролю проявляється, коли спортсмен вважає, що події в його житті не залежать від нього, а є результатом дії зовнішніх причин (наприклад, випадковості або втручання інших людей). У випадку інтернального типу локалізації контролю спортсмен інтерпретує значні події як наслідок своїх власних зусиль.

Відповідно до багатьох досліджень мотивація, спрямована на досягнення успіху (МДУ) й уникнення невдач (МУН) вважається одним із основних чинників успішності спортивної діяльності, що передбачає формування відповідної моделі поведінки (Вейнберг, & Гоулд, 2014; Занюк, 2002; Павлик, & Василенко, 2015). Розвиток мотивації досягнення успіху підвищує активність, впливає на формування мети та вибір шляхів її досягнення, підсилює прагнення до високих результатів у спортивній діяльності (Clancy, Herring, MacIntyre, & Campbell, 2016). З іншого боку, висока мотивація до уникнення невдач

призводить саме до збільшення ризику невдач і виникнення неприємних ситуацій (Вейнберг, & Гоулд, 2014).

Більшість обстежених черлідерок І групи з різним рівнем кваліфікації продемонстрували високий рівень мотивації досягнення успіху та високий рівень мотивації до уникнення невдач (див. рис. 1). Натомість, спортсменки іншої групи мали високий рівень МДУ та середній рівень МУН (див. рис. 2), що дає підставу очікувати високий рівень 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 (Крикун, 2023), та характеризувати певний тип особистості. Шкала «нейротизм» визначає емоційно-вольову стабільність або афективну збудливість, стійкість-нестійкість. Як свідчать дані, представлені на рис. 1-2, більшість обстежених черлідерок обох груп продемонстрували низький рівень емоційної стійкості, тобто були ближче до показників «нейротизму», що характеризує емоційну нестабільність їх особистості (Крикун, 2023). Такі спортсменки потребують психологічної допомоги задля адаптації до нових умов діяльності, до нового колективу, формування оптимальної стратегії своєї поведінки, емоційної стійкості.

Як відомо, шкала екстраверсія/інтроверсія відноситься до базових рис особистості. Як видно з рис. 1-2, для більшості випробуваних спортсменок молодшої та старшої вікових груп характерним є середній рівень прояву екстраверсії/інтроверсії.

Таким чином, черлідерки І вікової групи з різним рівнем кваліфікації характеризуються: вище середнього рівнем передзмагальної тривожності, високим рівнем мотивації до уникнення невдач, в той час як спортсменки ІІ вікової групи мають середні рівні передзмагальної тривожності та мотивації до уникнення невдач. За іншими психологічними властивостями розроблені психограми особистості спортсменок не відрізнялись: високий рівень особистісної тривожності, середній рівень ситуативної (реактивної) тривожності, високий рівень самопочуття, активності та настрою, низький рівень суб'єктивного контролю, високий рівень мотивації досягнення успіху, низький рівень емоційної стійкості, середній рівень екстраверсії/інтроверсії.

Дискусія. Завдання психолога – допомогти тренерові розвинути необхідні якості та компенсувати наявні недоліки особистості спортсмена. До прикладу, за результатами вітчизняних і зарубіжних 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 певного суб'єкта відповідає індивідуальній зоні оптимального функціонування» (Lutsenko, &

Galaziuk, 2021, с. 71). Будь-який психологічний параметр особистості спортсмена може нести як дезорганізуючий вплив, якщо його рівень знаходиться поза межами індивідуальної зони оптимального функціонування, або, навпаки, стимулюючий, такий, що підвищує пильність і точність виконання діяльності, якщо рівень у межах індивідуальної зони (Lutsenko, & Galaziuk, 2021). Отримані результати дають підставу припустити, що показник рівня стресу, коефіцієнт вегетативного балансу Шипоша, показники самопочуття, активності, настрою, ситуативної та передзмагальної особистісної тривожності доцільніше використовувати не для виявлення певних групових або кваліфікаційних відмінностей, а для контролю за психоемоційним станом спортсменок під час безпосередньої підготовки до змагань та своєчасного попередження виникнення несприятливих станів.

Висновки. 1. Розробка психоспортограми черліденгу як виду спортивної діяльності повинна базуватися на вимірюванні показників рівня екстраверсії/інтроверсії, емоційної стійкості, особистісної, ситуативної (реактивної) та передзмагальної тривожності, рівня суб'єктивного контролю, мотивації досягнення успіху й уникнення невдач, а також показників самопочуття, активності та настрою.

2. Психограма особистості черлідерок I групи з різним рівнем кваліфікації відрізняються від спортсменок II групи, старшої за віком та вищої кваліфікації, вище середнього рівнем передзмагальної тривожності та високим рівнем мотивації до уникнення невдач; для спортсменок II групи характерний середній рівень прояву вказаних властивостей.

3. 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 досягнення успіху, низький рівень емоційної стійкості, середній рівень екстраверсії/інтроверсії.

4. Оскільки за результатами проведених досліджень виявлено суттєву варіативність отриманих даних, яка не дозволила отримати статистично достовірні відмінності за багатьма показниками при порівнянні виділених груп обстежених спортсменок, можемо говорити про індивідуальність прояву особливостей багатьох психологічних властивостей черлідерок, що обов'язково необхідно враховувати під час психологічного забезпечення їх багаторічної підготовки.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення властивостей особистості кваліфікованих спортсменів у черліденгу в гендерному аспекті з метою розробки практичних рекомендацій

щодо психологічної підготовки для спортсменів, тренерів, спортивних психологів.

Колектив авторів висловлює щиру подяку Науково-дослідному інституту НУФВСУ, Всеукраїнській федерації черліденгу груп підтримки спортивних команд, спортсменкам та тренерам за участь в організації та проведенні досліджень.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Андрієнко, Г., Шинкарук, О., & Литвиненко, Ю. (2021). Біомеханічний контроль стійкості та рівноваги кваліфікованих спортсменок у черліденгу в дисципліні чер-данс-фристайл-дует методом стабілографії. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, (2), 3–12.

2. Борецька, Н. П. (2004). Рівні спортивного відбору та роль темпів розвитку фізичних здібностей як критерій відбору в художній гімнастиці. *Молода спортивна наука України: збірник наукових праць*, 8(1), 43–47.

3. Вейнберг, Р. С., & Гоулд, Д. (2014). *Психологія спорту*. Київ: Олімпійська література.

4. Воронова, В. І. (2019). *Психологія спорту: навчальний посібник*. Київ: Олімпійська література.

5. Долбишева, Н., & Кидонь, В. (2017). Закономірності взаємозв'язку технічної, фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*, 4(23), 30–36.

6. Занюк, С. С. (2002). *Психологія мотивації: навчальний посібник*. Київ: Либідь.

7. Кожанова, О. С., & Нестерова, Т. В. (2018). *Відбір спортсменок у команди з групових вправ художньої гімнастики: монографія*. Київ: Київський університет імені Б. Грінченка.

8. Коломєйцева, О. М., Синиця, С. В., & Синиця, Т. О. (2016). Визначення мотивацій дітей та молоді, які займаються в спортивних секціях, до занять черліденгом. *Фізична культура: теорія і практика: часопис кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури*, 3, 119–123.

9. Коробейніков, Г. В., Дудник, О. К., & Коняєва, Л. Д. (2008). *Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: методичний посібник*. Київ.

10. Крикун, О. А. (2023). Психологічна характеристика спортсменів складно-координаційних видів спорту. Сучасні підходи при їх спортивному

відборі. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, (2), 37–42. <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.2.37-42>

11. Крикун, О., & Воронова, В. (2024). Черліденг як вид спортивної діяльності: особливості тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. *Sport Science Spectrum*, (1), 23–29. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-4>

12. Крикун, О., Воронова, В., & Федорчук, С. (2022). Значущість особистісних якостей кваліфікованих спортсменів і тренерів у черліденгу. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: V Всеукраїнська наукова електронна конференція з міжнародною участю*, Київ, 28 жовтня 2022 р., 23–24.

13. Крикун, О., Воронова, В., & Федорчук, С. (2023). Емоційне вигорання у кваліфікованих спортсменок і тренерів у черліденгу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (1), 39–43. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.1.39-43>

14. Лимак, М. В., & Петрище, В. Ю. (2012). *Психологу для роботи: діагностичні методики*. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші.

15. Макаренко, М. В., & Лизогуб, В. С. (2011). *Онтогенез психофізіологічних функцій людини*. Черкаси.

16. Митько, А. В. (2022). Особливості тривожності у бадмінтоністів із різним рівнем самооцінки: кваліфікаційна робота здобувача ступеня бакалавра психології. Суми: Сумський державний університет.

17. Нестерова, Т. В., & Кожанова, О. С. (2010). Фактори індивідуально-психологічної та психофізіологічної сумісності спортсменок при відборі в команди з групових вправ художньої гімнастики. *Проблеми фізичного виховання і спорту*, (1), 87–90.

18. Павлик, О. М., & Василенко, І. С. (2015). Особливості емоційно-мотиваційної сфери студентів-спортсменів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 1(1), 52–56.

19. Синиця, С. В., Синиця, Т. О., & Корносенко, О. К. (2020). Алгоритмізація процесу організації змагань з черліденгу із застосуванням CASE-засобу. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*, 10(166), 124–132.

20. Сосіна, В. Ю., Мазур, І. В., Вартовник, В. О., & Токар, Т. В. (2024). Особливості формування синхронності виконання вправ у хореографії та техніко-естетичних видах спорту на етапі початкової та попередньої базової підготовки. *Olympicus*, 1, 145–152. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.20>

21. Шинкарук, О. (2017). Особливості психофізіологічного відбору спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування* (Вінниця), 2, 66–74.

22. Шинкарук, О. А. (2018). Відбір і орієнтація спортсменів у системі багаторічної підготовки. У В. М. Костюкевич (Ред.), *Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія* (с. 156–189). Вінниця: ТОВ «Планер». <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/2974>

23. Шинкарук, О. А., Андрієнко, Г. С., & Федорчук, С. В. (2022). 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*, 1, 49–59. <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.1.49-59>

24. Clancy, R. B., Herring, M. P., MacIntyre, T. E., & Campbell, M. J. (2016). A review of competitive sport motivation research. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 232–242. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.09.003>

25. Lutsenko, O., & Galaziuk, V. (2021). 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"*, 71, 65–80.

REFERENCES

1. Andrienko, G., Shynkaruk, O., & Lytvynenko, Yu. (2021). Biomechanical control of stability and balance of qualified sportswomen in cheerleading in the cheer-dance-freestyle-duet discipline by the method of stabilography. *Sports Medicine, Physical Therapy and Occupational Therapy*, 2, 3–12.

2. Boretska, N. P. (2004). Levels of sports selection and the role of the rate of development of physical abilities as a selection criterion in rhythmic gymnastics. *Young Sports Science of Ukraine: Collection of Scientific Works*, 8(1), 43–47.

3. Weinberg, R., & Gould, D. (2014). *Psychology of sports*. Olympia Literature.

4. Voronova, V. (2019). *Psychology of sports: Teaching manual*. Olympic Literature.

5. Dolbysheva, N., & Kydon, V. (2017). Patterns of interrelationship of technical, physical fitness and functional state of sportswomen engaged in aesthetic gymnastics. *Physical Culture, Sport and Health of the Nation: Collection of Scientific Works*, 4(23), 30–36.

6. Zanyuk, S. (2002). *Psychology of motivation: Study guide*. Lybid.

7. Kozhanova, O., & Nesterova, T. V. (2018). *Selection of female athletes for teams in group exercises of rhythmic gymnastics: Monograph*. Borys Hrinchenko Kyiv University.

8. Kolomeitseva, O. M., Sinytsia, S. V., & Sinytsia, T. A. (2016). Determining the motivations of children and young people, who are engaged in sports sections, to engage in cheerleading. *Physical Culture: Theory and Practice*, 3, 119–123.

9. Korobeynikov, H. V., Dudnyk, O. K., & Konyaeva, L. D. (2008). *Diagnosis of psychophysiological states of athletes: Method manual*. [Publisher not specified].
10. Screamer, O. (2023). Psychological characteristics of athletes in complex coordination sports. Modern approaches to their sports selection. *Sports Medicine, Physical Therapy and Occupational Therapy*, 2, 37–42. <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.2.37-42>
11. Krikun, O., & Voronova, V. (2024). Cheerleading as a type of sports activity: Peculiarities of training and competitive activities of athletes. *Sports Science Spectrum*, 1, 23–29. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-4>
12. Krikun, O., Voronova, V., & Fedorchuk, S. (2022). Significance of personal qualities of qualified athletes and coaches in cheerleading. In *Actual Problems of Psychological-Pedagogical Support and Development of Subjects of Sports Activities: V All-Ukrainian Scientific E-Conference with International Participation* (pp. 23–24). NUFVSU.
13. Krikun, O., Voronova, V., & Fedorchuk, S. (2023). Emotional burnout in qualified athletes and coaches in cheerleading. *Theory and Methodology of Physical Education and Sports*, 1, 39–43. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.1.39-43>
14. Lymak, M. V., & Petryshche, V. Yu. (2012). *Psychologist for work: Diagnostic techniques*. Oleksandra Harkusha Publishing House.
15. Makarenko, M. V., & Lyzohub, V. S. (2011). *Ontogeny of human psychophysiological functions*. [Publisher not specified].
16. Mytko, A. V. (2022). *Peculiarities of anxiety in badminton players with different levels of self-esteem: Qualification work of a bachelor's degree in psychology*. Sumy State University.
17. Nesterova, T. V., & Kozhanova, O. S. (2010). Factors of individual-psychological and psycho-physiological compatibility of sportswomen during selection for teams in group exercises of rhythmic gymnastics. *Problems of Physical Education and Sports*, 1, 87–90.
18. Pavlyk, O. M., & Vasylenko, I. S. (2015). Peculiarities of the emotional and motivational sphere of student-athletes. *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: Psychological Sciences*, 1(1), 52–56.
19. Sinytsia, S. V., Sinytsia, T. O., & Kornosenko, O. K. (2020). Algorithmization of the process of organizing cheerleading competitions using the CASE tool. *Bulletin of the Chernihiv Collegium National University Named After T. G. Shevchenko*, 10(166), 124–132.
20. Sosina, V. Yu., Mazur, I. V., Wartovnyk, V. O., & Tokar, T. V. (2024). Peculiarities of formation of synchronicity of exercises in choreography and technical-aesthetic sports at the stage of initial and preliminary basic training. *Olympicus*, 1, 145–152. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.20>

21. Shynkaruk, O. (2017). Peculiarities of psychophysiological selection of athletes in the process of long-term improvement. *Actual Problems of Physical Education and Methods of Sports Training*, 2, 66–74.
22. Shynkaruk, O. I. (2018). Selection and orientation of athletes in the multi-year training system. In V. M. Kostyukevych (Ed.), *Theoretical and methodological foundations of managing the process of training athletes of various qualifications: A collective monograph* (pp. 156–189). Planer. <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/2974>
23. Shynkaruk, O. A., Andrienko, G. S., & Fedorchuk, S. V. (2022). Psychological and psychophysiological monitoring of the condition of qualified cheerleading athletes in the discipline of cheer-dance freestyle during preparation for the main competitions. *Sports Medicine and Physical Rehabilitation*, 1, 49–59. <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.1.49-59>
24. Clancy, R. B., Herring, M. P., MacIntyre, T. E., & Campbell, M. J. (2016). A review of competitive sport motivation research. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 232–242. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.09.003>
25. Lutsenko, O., & Galaziuk, V. (2021). 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"*, 71, 65–80.

Стаття надіслана до редколегії 23.02.2025
Статтю рекомендовано до друку 10.03.2025